

NOVICE EUROPA DONNA

DECEMBER 2025



BARBARA KRAJNC

ZDI SE
MI ZELO
POMEMBNO,
DA LJUDEM
OKOLI SEBE
POVEŠ, KAJ
POTREBUJEŠ

Tina Rugelj

Telo ima
neverjetno
sposobnost
celjenja, če mu
daš priložnost

**HORMONSKO
ZDRAVLJENJE
RAKA DOJK
MITI IN ZMOTE**

RAZISKAVA PROGRAMA DORA

KORAK BLIŽJE
K ZGODNJEMU
ODKRIVANJU
RAKA DOJK
PRI ŽENSKAH
OD 45
DO 74 LET
STAROSTI



Lepo pozdravljena,

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

Program za prve korake po zdravljenju raka dojk

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

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



Za več informacij
skenirajte QR kodo.

rakdojk.si



NOVICE ŠT. 103,
DECEMBER 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:
2. marec 2026

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

Tisk: Tiskarsko središče d.o.o.,
Slovenčeva ulica 19a, Ljubljana
Naklada: 4.500 izvodov



Na naslovnici:
Tina Rugelj
Foto: Fulvio Grisoni



Drage članice, dragi člani in podporniki!

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

Drage članice, dragi člani in podporniki!
Ko ob koncu leta 2025 pogledamo na
prehojeno pot, lahko z veseljem in ponosom
rečemo, da smo znova dokazali, kako
izjemna je naša skupnost: močna, povezana
in usmerjena v podporo ženskam, njihovim družinam in
celotni družbi.

Leto je zaznamovalo več pomembnih korakov naprej. S
povezavo vijoličnega septembra in rožnatega oktobra smo
dali dodaten zagon osveščanju o ginekoloških rakah in
ženskem zdravju. Rožnati oktober je spet pokazal, da lahko
s sodelovanjem premikamo meje: od številnih lokalnih
dogodkov, pohodov, tekaških in dobrodelnih prireditev do
vseslovenskega sajenja dreves in kampanj, ki so dosegle
skoraj vsak slovenski dom. Okrepili smo partnerstva in
razširili sporočilo **Ne pozabi nase**, ki nas vse opominja,
kako dragocena je posameznikova skrb za zdravje.

Z raziskovalnimi, zagovornimi in izobraževalnimi
aktivnostmi smo tudi letos širili glas bolnic in ozdravljenk
v Sloveniji in Evropi. Posebno pozornost smo namenili
novostim v zdravljenju, podpori ženskam po koncu
zdravljenja, ki ostajajo premalo slišane, od paliativne oskrbe
do izzivov mladih bolnic in pomena zgodnjega odkrivanja
bolezni ter podpore pri vračanju na delo. Letos smo začeli
pripravljati tudi nove vsebine in vire, ki bodo v prihodnjem
letu še izboljšali naš program podpore.

Naša skupnost je bogata z zgodbami poguma in vztrajnosti.
V tej številki boste lahko prebrali navdihujoče osebne
izpovedi, strokovne prispevke zdravnikov in zdravstvenih
delavcev ter sveže informacije o dogajanju v programih za
gibanje in psihosocialno podporo, programu Roza.

Zahvaljujemo se vsem prostovoljkam, sodelavkam,
strokovnjakom, partnerjem, donatorjem in našim zvestim
članicam. Brez vaše predanosti, zgodb, energije in podpore
bi bil naš korak veliko težji. Skupaj ustvarjamo prostor, kjer
znanje, razumevanje in solidarnost postanejo vir moči za
vsako žensko, ki se srečuje z diagnozo raka.

Naj vas praznični dnevi napolnijo s toplino, mirnostjo in
iskrenimi trenutki. Novo leto naj prinese zdravje, pogum in
veliko majhnih, lepih zmag.

Hvala, ker ste del naše skupnosti. Skupaj smo močnejši.

„Naj vas
praznični
dnevi
napolnijo
s toplino,
mirnostjo
in iskrenimi
trenutki.
Novo leto
naj prinese
zdravje,
pogum
in veliko
majhnih,
lepih zmag.“



Vijolični september in rožnati oktober sta za nami, skrb za svoje zdravje pomembna vse leto

Kampanja »Ne pozabi nase«

Letos smo prvič povezali osveščanje o rakih rodil v vijoličnem septembru in osveščanje o raku dojke v rožnatem oktobru v skupno kampanjo Ne pozabi nase, s katero smo želeli poudariti, da je skrb za svoje zdravje enako pomembna kot vsakdanja opravila. Medtem ko smo pri osveščanju o zdravem načinu življenja in zgodnjem odkrivanju raka dojke naredili velik napredek, nas pri raki rodil čaka še veliko dela. Številne ženske ne hodijo redno na ginekološke preglede, o dejavniki tveganja in znakih, na katere naj bodo pozorne, še vedno vedo premalo, stigme, povezane z ginekološkimi boleznimi, pa lahko povzročijo, da se prepozno odločijo za pregled. Zato je ključnega pomena, da nadaljujemo osveščanje in deljenje izkušenj bolnic z rakom dojke in raki rodil vse leto, spodbujamo zgodnje odkrivanje ter ustvarjamo varen prostor, v katerem lahko ženske o teh temah govorijo odprto in brez sramu. Ne smemo pozabiti, da se skrb za svoje zdravje nikoli ne konča. Vsak mesec si vzemimo čas za redno samopregledovanje dojke, ne pozabimo na redne preglede pri ginekologu, odzovimo se na vabila presejalnih programov in bodimo pozorne na svoje telo ter ob morebitnih spremembah ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku.



Vijolični september in rožnati oktober po vsej Sloveniji

Članice združenja so že tradicionalno v svojih krajih pripravile različne dogodke, predavanja, pohode, stojnice, s katerimi so osveščale o raki rodil in raku dojke. S svojim delom v lokalnem okolju so ljudem približale ključne informacije, ponudile priložnost za iskren pogovor ter ustvarile prostor, kjer je bilo mogoče zastaviti vprašanja, prisluhniti izkušnjam in poiskati načine, kako se vključiti v naše programe.

Iskrena hvala vsem članicam za vašo predanost, pripravljenost na deljenje svojih izkušenj in za vse trenutke, ko ste posameznikom v lokalnem okolju ponudile oporo, spodbudo ali samo prijazno besedo. Z vašo pomočjo smo skupaj širili pomembna sporočila in krepili zavedanje, ki lahko rešuje življenje.

Rožnata drevesa po Sloveniji

Že tretje leto zapored smo nadaljevali simbolično akcijo sajenja rožnatih dreves po Sloveniji. V preteklih letih so jih zasadili že v 108 občinah, letos pa smo k sodelovanju povabili še tiste, ki se prej niso odzvale. Rožnato drevo tako odslej raste tudi v občinah Bovec, Destričnik, 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, Sv. Trojica v Slovenskih goricah, Sveti Andraž v Slovenskih goricah, Sveti Jurij ob Ščavnici, Tišina, Vipava, Zagorje ob Savi in Žiri. Prihodnje leto bodo tako rožnata drevesa cvetela že v 138 občinah.





Skupaj s podjetji v rožnatem oktobru širimo pomembna sporočila

V oktobru smo v sodelovanju z različnimi podjetji in organizacijami, ki so pripravila rožnate izdelke, akcije osveščanja svojih kupcev in zaposlenih, širili naša sporočila o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka. Hvala vsem podjetjem, ki so se nam pridružila, in hvala vsem, ki ste z nakupom teh izdelkov prispevali k skupnemu znesku donacij, s katerimi bomo nadaljevali naše poslanstvo na področju osveščanja in podpore bolnicam in njihovim svojcem.



Tefal & rožnati oktober: ACT FOR ALL, ACT FOR HER!

Letošnjim aktivnostim osveščanja o raku dojk se je pridružilo tudi podjetje SEB z blagovno znamko Tefal. V sodelovanju z izbranimi trgovci (Merkur, Big Bang, Harvey Norman, Jager, Mimovrste, Shoppster in Petrol) so od vsakega nakupa izbranih malih gospodinjskih aparatov Tefal, označenih z roza pentljico, namenili del sredstev za podporo Združenju Europa Donna Slovenija. Da bi zbrali čim več sredstev, so k nakupu roza aparatov pozivali tudi s pomočjo vplivnic. Projekt so zaokrožili s podelitvijo sredstev v vrednosti 3000 evrov in prijetnim druženjem vseh sodelujočih.

Spar Slovenija: Življenje je največji bonus!

Spar Slovenija je že drugo leto zapored v rožnatem oktobru podprl osveščanje o raku dojk. V okviru kampanje »Življenje je največji bonus« so kupci v trgovinah namesto običajnega računa prejeli rožnat račun, z navodili za samopregled dojk in QR-kodo za obisk spletne strani samopregled.si na hrbtni strani. Akciji se je pridružilo tudi podjetje Orbico z blagovnimi znamkami Pantene, Always, Oral-B in Venus, ki je sedem odstotkov od prodaje izdelkov v oktobru doniralo Združenju Europa Donna Slovenija za osveščanje o raku dojk.



Žito in Lidl s kruhom roza oktober že šesto leto združila moči

Žito in Lidl Slovenija sta se že šesto leto zapored pridružila osveščanju o raku dojk in z roza karavano v Mariboru in Ljubljani mimoidoče osveščala o zdravem načinu življenja, zgodnjem odkrivanju bolezni in pravih tehnikah samopregledovanja. Ob koncu rožnatega oktobra pa sta predala donacijo Združenju Europa Donna Slovenija. S prodajo posebnega kruha chia roza oktober sta zbrala 6000 evrov, saj sta od vsakega prodanega hlečka namenila 0,50 evra za nakup modelov dojk za učenje samopregledovanja.





Akcija »Pink Oktober«

V osveščanje se je v rožnatem oktobru vključilo tudi podjetje HealthX d.o.o. z lastno blagovno znamko TheXOXO. Njihove menstrualne hlačke iz okolju prijaznih in ekoloških materialov ženskam zagotavljajo udobje in brezskrbnost v času menstruacije. Od vsakega nakupa v rožnatem oktobru so del sredstev donirali Združenju Europa Donna Slovenija. Hvaležni smo vsem, ki so s svojim nakupom prispevali k skupnemu znesku donacije v višini 2394 evrov.



Frondi: Ne puščaj (se) za jutri

Rožnatemu oktobru so se letos pridružili tudi Kraševi vafli Frondi. S pozivom »Ne puščaj (se) za jutri« tokrat niso govorili o crkljanju s sladkim prigrizkom, temveč o nujnosti skrbi zase z rednimi preventivnimi pregledi. Frondi z okusom maline je v oktobru združil odličen okus in pomen osveščanja o zdravju žensk. V sklopu projekta je Kraš zagotovil sofinanciranje enoletne individualne psihoterapevtske pomoči za 20 žensk, ki so se zdravile ali se zdravijo zaradi raka dojk ali rakov rodil.

Primark z donacijo in posebno kolekcijo

Primark je ob koncu kampanje »S teboj smo« ob rožnatem oktobru Združenju Europa Donna Slovenija namenil 10.000 evrov. V trgovini Primark Ljubljana je vse leto na voljo posebna 49-delna kolekcija za ženske z rakom dojk, vključno s prsnimi vložki za uporabo po operaciji. Globalno je Primark za boj proti raku dojk doniral že več kot milijon evrov.



Samsung in Telekom Slovenije: že 18 let povezana v osveščanju o raku dojk

Samsung in Telekom Slovenije že 18. leto podpirata Združenje Europa Donna Slovenija z donacijo 10.000 evrov za osveščanje o raku dojk in podporo ženskam z diagnozo. Tudi letos sta v okviru kampanje ModriFon oktobra pripravila posebno ponudbo dobrotelov mobilnih telefonov Samsung, ki kupce vključuje v prizadevanja za preventivo in zgodnje odkrivanje bolezni. Rožnati oktober pa smo obogatili z druženjem in gibanjem – skupaj z ambasadorko Ireno Capuder in članicami združenja smo osvojili Blegoš ter navijali na rožnati tekmi Cedevite Olimpije, kjer je zmaga košarkarjev poudarila tudi pomen sporočila »Ne pozabi nase«. Dolgoletno partnerstvo daje osveščanju širino in omogoča, da aktivnosti trajajo vse leto.





Afrodita: Roza nakupuj in daruj

V Kozmetiki Afrodita že deseto leto podpirajo osveščanje o raku dojk. Tudi letos so v oktobru opozarjali na pomembnost rednega mesečnega samopregledovanja dojk, ki lahko reši življenje. V spletni trgovini in na svojih prodajnih mestih so pripravili akcijo Roza nakupuj in daruj, s katero so zbirali sredstva za Združenje Europa Donna Slovenija. »Verjamemo, da lahko z majhnimi koraki naredimo velike spremembe. S skupnimi močmi ustvarjamo prostor podpore, poguma in solidarnosti,« so ob koncu akcije, v kateri so zbrali 7778 evrov, sporočili iz Kozmetike Afrodita.



Z vijolično-rožnatim avtobusom po Ljubljani

Po ljubljanskih ulicah smo se tudi letos lahko zapeljali z avtobusom s sporočili Združenja Europa Donna Slovenija. Avtobus Ljubljanskega potniškega prometa je v skladu z letošnjo kampanjo osveščal o raki dojk. Geslo »Ne pozabi nase« nas prijazno opominja, da je skrb za zdravje enako pomembna kot vsi naši vsakodnevni opravki.



Rožnati oktober na Mimovrste

Podjetje Mimovrste je letos že drugo leto zapored sodelovalo pri osveščanju o raku dojk. Skupaj z izbranimi dobavitelji je v rožnatem oktobru od vsakega nakupa izdelkov, označenih z roza pentljico, namenilo en odstotek Združenju Europa Donna Slovenija.

Izdelki Solgar v rožnatem oktobru

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





Planet TV in Kolo sreče v rožnatem oktobru

Planet TV se je pridružil rožnatemu oktobru in za osveščanje o raku dojk zbral 3600 evrov. V okviru dobrodelne akcije so znani Slovenci in Slovenke – Jana Koteska, Klemen Bučan in Oriana Girotto – odigrali posebne rožnate epizode družabne igre Kolo sreče. Na dan zdravih dojk, 15. oktobra, se je Planet TV pridružil osveščanju tudi na stojnici Združenja Europa Donna Slovenija. Dogodek je obiskal voditelj kviza Kolo sreče Klemen Bučan, ki je z veseljem za trenutek zamenjal vlogo voditelja za vlogo tekmovalca – in to za dober namen.



Zgodba številka 11

Dobrodelna dražba fotografij z razstave Zgodba številka 11, ki je novembra potekala v ljubljanski Galeriji Fotografija, je prinesla 21.911 evrov za podporo Združenju Europa Donna Slovenija. Razstava Zgodba številka 11 je nastala na pobudo dr. Igorja Višnjara in Petre Kordiš v sodelovanju s soavtoricami Barbaro Čeferin in Mimi Antolovič. Razstava, posvečena lepoti, ranljivosti in moči ženskega telesa, je združila umetnost, medicino in osebne zgodbe ter obiskovalce povabila k razmisleku o resničnem pomenu ženskosti. V Združenju Europa Donna Slovenija so se ob zaključku dražbe zahvalili vsem, ki so s svojo podporo prispevali k uresničevanju njihovega poslanstva.

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 so skupaj z blagovno znamko otroške opreme Britax Römer osveščali o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk. Za svoje kupce in zaposlene so organizirali družinski dan, na katerem so lahko izvedeli več o pomenu rednega mesečnega samopregledovanja, skrbi zase in za svoje zdravje, ter od vsakega nakupa izdelkov Britax Römer Dusty namenili del sredstev Združenju Europa Donna Slovenija.



Podjetje Smartseller in Proteini.si v rožnatem oktobru

V podjetju Smartseller Slovenija so se letos prvič pridružili osveščanju v rožnatem oktobru. V brezcarinski prodajalni na Letališču Jožeta Pučnika Ljubljana so izbrali 70 artiklov z »roza ceno« in od vsakega prodanega izdelka 10 odstotkov vrednosti namenili Združenju Europa Donna Slovenija. Skupaj so tako zbrali več kot 2000 evrov. Podjetje Proteini.si je zaposlene podprlo z majicami z roza pentljico ter prispevalo nagrado za nagradno igro, ki so jo pripravili sodelovanju s Fraportom Slovenija in v kateri so ljudi spodbujali, naj označijo svoje prijateljice in jih spomnijo na pomen rednega pregleda dojk.



Moji štruklji: Europa Donna z okusom maline z belo čokolado

V podjetju Moji štruklji so tudi letos v svojih poslovalnicah od prodaje vsake porcije štruklja Europa Donna z okusom maline in bele čokolade Združenju Europa Donna Slovenija namenili en evro. Tako so zbrali 1199 evrov in z donacijo podprli programe osveščanja in pomoči ženskam, ki se soočajo z diagnozo rak.





Anita care – podpora, ki jo čutite. Eleganca, ki jo nosite.

Široka ponudba specializiranih nedrčkov
Anita care, namenjenih ženskam
po operaciji ali rekonstrukciji dojk.

- Izjemno mehki in koži prijazni materiali, z diskretno všitimi žepki za varno nošenje prsne proteze.
- Izbirate lahko med različnimi slogi – od brezčasne klasike, športne funkcionalnosti do čipkaste elegance.
- Na voljo velikosti 70–120, košarice od AA do G.
- Ponujamo tudi silikonske prsne proteze – v različnih oblikah in iz vrhunskih materialov za naraven videz in občutek.

Udobje. Varnost. Samozavest.
Že od leta 1886.



Kompresijski in ortopedski nedrčki

Izdaja na
**naročilnico
ZZS**



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



Smo
pogodbeni
partner



www.mitral.si

Več informacij o izdelkih Anita Care dobite na www.mitral.si



Novosti s kongresa ESMO

Na kongresu ESMO, vodilnem evropskem onkološkem kongresu, ki je oktobra potekal v Berlinu in združuje strokovnjake z različnih področij z namenom, da predstavijo najnovejše raziskave, inovativne načine zdravljenja in smeri razvoja pri obravnavi raka, smo se seznanili z izsledki številnih raziskav o zdravljenju raka dojke. Nekatere pomembnejše povzemam v nadaljevanju.

Piše: IZR. PROF. DR. CVETKA GRAŠIČ KUCHAR, DR. MED., SPECIALISTKA INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI

ZGODNJI RAK DOJK

Raziskava MonarchE

Zaviralec od ciklina odvisnih kinaz **abemaciclib** je pri analizi po sedmih letih prvič pokazal **izboljšanje skupnega preživetja**. Izboljšanje je znašalo **1,8 odstotka** v skupini, ki je poleg **hormonske terapije** dve leti prejela tudi **abemaciclib**. Indiciran je pri bolnicah s **HR+ zgodnjim rakom dojke** z več kot tremi pozitivnimi pazdušnimi bezgavkami, pri bolnicah z eno do tremi bezgavkami pa le pri tumorjih, večjih od 5 cm, ali gradusu 3. Zdravilo je v Sloveniji na voljo že skoraj tri leta.

Raziskava NATALEE

Zaviralec od ciklina odvisnih kinaz **ribociclib**, ki se tri leta jemlje sočasno s **hormonsko terapijo**, **zmanjša tveganje za invazivno ponovitev bolezni HR+ zgodnjega raka dojke v primerjavi s samo hormonsko terapijo**. Pri petletni analizi je **absolutna korist 4,5 odstotka**. Korist je potrjena za bolnice z zasevki v pazdušnih bezgavkah in tudi bolnice z negativnimi bezgavkami, če imajo biološko agresivnega raka. Zdravilo je že odobreno, v Sloveniji je na voljo od letošnjega aprila v okviru poslovne donacije.

Raziskava DESTINY Breast11

Trastuzumab derukstekan (T-DXd), zdravilo ADC (konjugat tarčnega zdravila in citostatika – *antibody drug conjugat*), ki je pred nekaj leti pomenilo pravo revolucijo

v zdravljenju **HER2+ raka dojke** v poznih linijah zdravljenja, se zdaj uporablja v 2. liniji metastatskega **HER2+raka dojke**. Preučuje pa se tudi pri zgodnjem raku dojke. V raziskavi Destiny Breast 11 so preverili njegovo učinkovitost v doseganju **kompletne patološke remisije v neoadjuvantnem zdravljenju**. Primerjali so učinkovitost dosedanjega standarda (kemoterapija z antraciklini, nato kemoterapija s taksani in dvojna antiHER2 terapija trastuzumab in pertuzumab) v primerjavi s samo osmimi cikli T-DXd ali štirimi cikli T-DXd in taksani+trastuzumab+pertuzumab. Izkazalo se je, da s slednjo kombinacijo, ki vključuje T-DXd (izpusti pa antracikline) **dosežemo za 11 % večji delež kompletne patološke remisije (67 % proti 56 %)**.

Raziskava DESTINY Breast05

V raziskavi pri **HER2+ raku dojke** so bile vključene bolnice **po neoadjuvantni sistemski terapiji**, pri katerih po operaciji ni bilo popolne patološke remisije. Preučevali so, ali je T-DXd bolj učinkovit od dosedanjega standarda T-DM1. Primarni cilj je bil dosežen. Bolnice, ki so prejemale T-DXd, so imele **po treh letih za 8,7 odstotka boljše preživetje brez invazivne bolezni**. Manj je bilo lokalnih in lokoregionalnih ponovitev, ampak tudi zasevkov v osrednjem živčnem sistemu.

Na podlagi raziskav DESTINY Breast 11 in 05 ne vemo zagotovo, kje se bo T-DXd uveljavil: ali v neoadjuvantnem ali



Cvetka Grašič Kuhar

postneoadjuvantnem zdravljenju **HER2+ zgodnjega raka dojke**.

METASTATSKI TROJNO NEGATIVNI RAK DOJK

Raziskava ASCENT-03 je primerjala ADC **sacituzumab govitekan** in standardno kemoterapijo v 1. liniji zdravljenja pri bolnicah, ki niso kandidatke za zdravljenje z imunoterapijo. Sacituzumab govitekan je **izboljšal preživetje brez progressa bolezni za 2,8 meseca** (s 6,9 na 9,7 meseca) in trajanje odgovora za pet mesecev ob sprejemljivi varnosti.

Raziskava TROPION BREAST 02 pa je primerjala ADC **datopotamab derukstekan** (Dato-DXd) s standardno kemoterapijo v 1. liniji metastatskega raka dojke. Dato-DXd je **za 5,2 meseca podaljšal mediani čas do progressa bolezni** (10,8 proti 5,6 meseca) in **za pet mesecev tudi skupno preživetje**. Pri Dato-DXd se pojavljajo neželeni učinki v ustih (vnetje) in na očesu (suho oko) ter več slabosti in obstopacije kot pri kemoterapiji.



Miti in zmote



Foto: Shutterstock

Piše: **DOC. DR. ERIKA MATOS, DR. MED., SPECIALISTKA INTERNE MEDICINE IN INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI**

ZMOTA 1: Hormonsko zdravljenje je enako kot hormonsko nadomestno zdravljenje.

RESNICA:

Hormonsko zdravljenje raka dojke ni enako, je prav nasprotno kot hormonsko nadomestno zdravljenje. Raven ali učinke estrogena s hormonskim zdravljenjem znižamo na najnižjo mogočo raven. Hormonsko nadomestno zdravljenje je zato za bolnice s hormonsko odvisnim rakom dojke škodljivo, saj spodbuja rast in razmnoževanje tumorskih celic.

ZMOTA 2: Kirurg mi je raka v celoti odstranil. To je potrdil patolog, robovi odstranjenega tumorja so bili »v zdravem«. Raka nimam več. Zdravljenja ne potrebujem.

RESNICA:

V sklopu dopolnilnega zdravljenja hormonsko zdravljenje dokazano zmanjša tveganje za ponovitev bolezni in smrt zaradi raka dojke. Deluje na morebiten

mikroskopski ostanek bolezni v telesu, ki ga z današnjimi metodami ne znamo prikazati.

ZMOTA 3: Neželeni učinki so bili hudi, imela sem bolečine po celotnem telesu, ponoči sem se močno potila, pešal mi je spomin. Odkar sem prenehala jemati zdravila, se počutim veliko bolje.

RESNICA:

Neželeni učinki se lahko pojavijo, nekateri, kot so bolečine v mišicah in malih sklepih, so pogosti. Poznamo več načinov, kako jih obvladovati, zmanjšati. Pomembno je dejstvo, da je zdravljenje dokazano učinkovito. Velikemu deležu bolnic prepreči ponovitev bolezni, bolnicam z razsejano boleznijo pa lahko zagotovi večletno preživetje brez napredovanja bolezni. Koristi zdravljenja pri večini bolnic znatno presega tveganja, povezana z njim.

ZMOTA 4: Hormonsko zdravljenje povzroča pridobivanje telesne teže.

RESNICA:

To je pogosta skrb bolnic, vendar hormonska zdravila neposredno ne

povzročajo povečanja telesne teže. Nekatere ženske sicer opazijo spremembe v telesni teži, vendar gre pogosto za posledico menopavze (naravne ali povzročene z zdravljenjem), zmanjšane telesne aktivnosti, sprememb v presnovi, apetitu, psiholoških dejavnikov (stres, depresija, žalost).

Redno gibanje, uravnotežena prehrana in strokovna podpora (npr. dietetik) lahko pomagajo ohranjati telesno težo.

ZMOTA 5: Če se počutim dobro, to pomeni, da zdravila ne potrebujem več.

RESNICA:

Dobro počutje ne pomeni, da je tveganje za ponovitev izginilo. Rakave celice se lahko »skrivajo« in spet aktivirajo tudi več let po operaciji. Hormonsko zdravljenje je pomembno tudi, ko ni vidnih znakov bolezni. Obstaja možnost, da so v telesu ostale posamezne rakaste celice. Te so lahko vrsto let tihe, speče. V določenem trenutku, ne poznamo sprožilcev, se aktivirajo, začnejo razmnoževati in iz njih nastanejo zasevki.



8. globalna konsenzna konferenca o napredovalem raku dojk v Lizboni

V začetku novembra je v Lizboni potekala že 8. globalna konsenzna konferenca o napredovalem raku dojk (ABC8), ki jo organizira ABC Global Alliance. Dogodek je namenjen osebam z izkušnjo napredovalega raka dojk, zdravstvenim strokovnjakom, raziskovalcem in zagovornikom bolnikov z vsega sveta. Letos sem se je prvič udeležila v živo in zame je bila to ena najbolj srčnih in navdihujočih izkušenj pri mojem delu. Konferenca je pomenila tudi uveljavitev nove globalne listine o napredovalem raku dojk – ABC Global Charter 2.0 (2025–2035), ki predstavlja desetletni načrt za izboljšanje življenja ljudi z napredovalim rakom dojk.

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Kaj je napredovali rak dojk (ABC – advanced breast cancer)?

Napredovali rak dojk (ABC) zajema dve klinični stanji, in sicer neoperabilnega lokalnega napredovalega raka dojk (LABC) in metastatskega raka dojk (MBC, stadij IV) ali sekundarnega raka. Gre za bolezen, ki jo kljub napredku še vedno spremljajo velike neenakosti v obravnavi, dostopu do zdravljenja in socialni varnosti.

10 ciljev nove globalne listine o napredovalem raku dojk 2.0 (2025–2035):



Predstavnice Europe Donne iz različnih držav

Znanje v gibanju – pregled desetletja, opredelitev prihodnosti

Prva globalna listina ABC (2015–2025) je opozorila na ključne vrzeli, nova ABC Global Charter 2.0 pa postavlja cilje za prihodnje desetletje – od izboljšanja kakovosti življenja, dostopa do podpore, zmanjšanja stigme do zagotovitve pravice do dela za ljudi z napredovalim rakom.

1. Podvojiti povprečno preživetje in zmanjšati neenakosti.
2. Do 2035 zabeležiti vsako osebo z ABC na svetu in uvesti enotne podatkovne standarde.
3. Izboljšati kakovost življenja z orodji in optimiziranim zdravljenjem.
4. Vsako bolnico mora obravnavati specializirana multidisciplinarna ekipa z zgodnjo paliativo.
5. Boljša komunikacija med zdravniki, bolnicami in svojci (obvezno usposabljanje).
6. Pravočasne, zanesljive in prevedene informacije za vse.
7. Dostop do celovitih podpornih storitev (psihološka, vrstniška, paliativa ...) ne glede na državo.
8. Zmanjšati stigo, napačne predstave in izolacijo z izobraževanjem in kampanjami.
9. Univerzalni dostop do diagnostike in zdravljenja brez finančnih ovir.

10. Izboljšati pravne pravice, vključno s pravico do dela in zaščito pred diskriminacijo.

Ti cilji niso le želje, ampak so konkreten načrt za prihodnjih deset let, ki ga je zveza ABC Global Alliance sprejela skupaj z bolnicami, onkologi, raziskovalci in zagovorniki z vsega sveta. Namen je jasen: da nihče z napredovalim rakom dojk nikoli več ne ostane neviden, neslišan ali brez potrebne podpore.

Vračanje na delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti

Kot del razprave o stigmati, napačnih predstavah in izolaciji sem predstavila slovenske izkušnje z vračanjem na delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti, s posebnim poudarkom na ženskah z metastatskim rakom dojk. Gre za področje, na katerem so razlike med državami velike, izzivi pa so pogosto nevidni – tako za delodajalce kot širšo družbo.

Mnenjski svet in glas bolnikov

Konferenca se je končala z glasovalnim panelom (ABC Global Alliance Consensus), na katerem je 42 vodilnih mednarodnih strokovnjakov razpravljalo in glasovalo o novih smernicah ABC8. Med strokovnjaki smo bile štiri zagovornice bolnikov polnopravne članice panela, kar je pomemben korak pri vključevanju bolnikovega glasu v globalne smernice.

V sklopu konference sem predala donacijo prsnih protez organizacijama KENCO iz Kenije in Nest Of Hope Advocacy and Support Community iz Nigerije.

Velika hvala ekipi ABC Global Alliance, še posebno Fatimi Cardoso in Roberti Ventura, za njihovo vizijo, predanost in neverjetno delo pri pripravi tako obsežnega in vplivnega dogodka.



OSEBNA IZPOVED TINE RUGELJ

Telo ima neverjetno sposobnost celjenja, če mu daš priložnost

Tina Rugelj zase pravi, da je ženska, ki ima rada svoje življenje, svoja otroka, moža in družino. Hvaležna je za ljubezen do arhitekture in oblikovanja, za drobne radosti, za morje, hribe, deskanje na valovih in smučanje. Vodi svoj biro, govori sedem jezikov, igra klavir, tenis ... Zlahka bi rekli, da je uspešna ženska, kar je tudi pogosto slišala. In na to bi danes odgovorila: »Prava zmaga je, da sem dvakrat premagala zmaja.« Tako raka imenujeta njena otroka.

Sprašuje: **NINA VIDRIH**

Fotografiji: **FULVIO GRISONI**

Kot arhitektka ste profesionalno vpeti v proces iskanja ravnotežja, estetike, natančnosti in seveda je pri tem delu potrebnega tudi ogromno načrtovanja. Vas te lastnosti spremljajo tudi v zasebnem življenju?

Da, del mene, mojega življenja in vsega, kar počnem, je načrtovanje. Ampak tudi če načrtuješ, grede stvari po svoje, in tako kot grede stvari po svoje pri projektih, se tudi v življenju ne izide vedno tako, kot bi si želel. A vedno se najde nova pot. To ni vedno nekaj slabega. Če si odprti, da se stvari odvijajo, lahko nastane nekaj še bolj kreativnega, še lepšega. Tako si razlagam tudi svojo izkušnjo.

Vaša zgodba se z najtežjo preizkušnjo ne začne pri diagnozi raka dojk, temveč pri izgubi tretjega otroka.

Moje življenje se je obrnilo na glavo v letu, ko so se drug za drugim začeli vrstiti grozljivi dogodki, ki jim ni bilo videti konca. Stara sem bila 38 let, z možem sva pričakovala tretjega otroka. Na koncu drugega trimesečja so ugotovili, da otrok nima dovolj amnijske tekočine, plodovnice – redek pojav, ki ni bil povezan niti

z mojimi leti niti z nobenim drugim dejavnikom. Rekli so, da ne bo preživel. Morala sem sprejeti odločitev: ali donosim otroka, ki bo umrl že med nosečnostjo ali takoj po porodu, ker se brez amnijske tekočine ne bodo razvila pljuča in morda še kaj drugega, ali pa nosečnost prekinem in mu jaz, ki sem mu dala življenje, to tudi vzamem. Tega dolgo nisem prebolela. Po porodu sem bila v hudi stiski. Moje telo ni razumelo, da otroka ni več. Hormoni so kazali, kot da sem še vedno noseča. Tudi splav se ni izšel najbolje, saj sem krvavela skoraj štiri mesece po dogodku.

Ste si po tej izkušnji poiskali psihološko pomoč?

Ne, in to je bila napaka. Nisem je poiskala in sem vse skupaj nekam potisnila. Ko si je telo opomoglo, sem se odločila, da poskusim znova zanositi, a sem prej želela opraviti pregled pri svoji ginekologinji. Dan pred pregledom, za katerega sem upala, da bo dan, ko bom dobila zeleno luč, da spet poskusim z zanositvijo, sem si med prhanjem zatipala bulico. Bila je izjemno majhna – kot droben grah. Prav to, da sem se leta in leta samopregledova-

la, spremljala in poznala svoje telo, mi je dalo možnost, da sem takoj vedela, da nekaj ni prav in da mora nekdo, ki se na to spozna, to preveriti. Tudi zdravnik, ki me je operiral, je rekel, da se lahko zahvalim sama sebi, da sem to pravočasno odkrila in prepoznala, saj bi marsikdo takšno spremembo spregledal.

Kaj je sledilo obisku ginekologinje?

Torej, dan po tem, ko sem bulico zatipala, sem bila naročena na pregled. Ginekologinja mi je sicer rekla, da je verjetno hormonsko povezano, vendar me je vseeno poslala naprej, na Metelkovo, kjer so mi naredili punkcijo in ugotovili, da nekaj ni v redu. Potem je šlo vse zelo hitro.

Vsi so me jemali zelo resno – šokirana sem bila, kako hitro je vse skupaj steklo. Rekli so, da se pri takšni diagnozi in glede na to, da sem še tako mlada, ne čaka. Končno sem bila nekje »na vrsti«, ker sem bila tako mlada, sem si mislila. Običajno je nasprotno. Takrat so bile ravno jesenske počitnice, ki smo jih že imeli načrtovane, in so mi rekli, da bi lahko počakala, ampak nisem mogla. Od postavitve diagnoze do operacije so minili trije



tedni. Operaciji je sledil cikel kemoterapij in 45 obsevanj, vse skupaj je trajalo nekaj več kot osem mesecev.

Ste ob postavitvi diagnoze podporo poiskali pri soprogu, družini, prijateljih, v širšem krogu ljudi ali ste poskušali težo bolezni nositi sami?

Povedala sem soprogu in še nekaj izbranim ljudem. Nisem bila pripravljena povedati vsem, še za svoje najbližje nisem našla pravih besed. Sem precej introvertna oseba, nisem želela vprašanj. Potrebovala sem čas, v resnici leta, da sem to sprejela. Tudi sicer sem bolj naravnana na to, da lahko vse sama uredim. Blazno me moti, če mi kdo daje nasvete ali pametuje o stvareh, ki jih niti ne razume, ne pozna ali jih ni doživel. Tako kot tega ne maram v poklicu, ne maram tega niti v zasebnosti. Zato sem se odločila, da bom to zadržala zase.

Ob postavitvi diagnoze raka dojk sta bila otroka stara pet in sedem let. Kako ste novico povedali njima?

Prvič sta bila še tako majhna, da prav na dolgo o tem, kaj se dogaja in se bo zgo-

dilo, nisva razlagala. Na kratko sva jima predstavila, da so me napadle hudobne celice in da moram hoditi k zdravniku, da me pozdravijo. Povedala sva jima tudi, da se bom včasih slabše počutila, da ne bom vedno dobre volje in da ne bom vedno prisotna, a da bom te zlobne celice premagala, ker mene ne bodo imele v šahu.

Povedali ste, da imate v vaši družini posebno poimenovanje za raka, in sicer je rak zmaj.

Da, zmaj, kot nekaj, proti čemur se bojuješ. Verjetno sem bila tudi jaz večkrat zmaj v njihovih očeh. Pravzaprav je nastalo iz heca oziroma igre. V vrtcu je hčerka naredila oziroma narisala karte oziroma sličice in iz njih napovedovala prihodnost. V igri si vedno izvlekel tri karte in jaz sem vedno izvlekla zmaja. Spomnim pa se tudi karte, na kateri je pisalo »Nekdo ti bo pomagal«. Tako smo prišli do tega poimenovanja.

Eden od strahov verjetno večine bolnic in bolnikov je strah pred ponovitvijo bolezni, pri vas pa se je uresničil. Kdaj ste dobili diagnozo rak jajčnikov?

Po petih letih ... Mislila sem, da imam vnetje mehurja, ki se ni hotelo pozdraviti. Bilo je naključje, ki mi je rešilo življenje – drugič. Zahvala gre moji ginekologinji, ki se je odzvala z vso resnostjo. »Nekaj je na jajčniku, verjetno cista,« je rekla, »ampak pri meni je treba vse vzeti resno.« Operacija je pokazala, da je spet rak. »Ste srečnica, ki jo je dvakrat zadela strela,« so mi rekli. Rak ni bil povezan s prvim, testi niso pokazali mutacij. Ampak jaz se nisem počutila srečno. Bilo je huje kot prvič. Tokrat sem vedela, kaj me čaka – operacije, zdravljenje, leta negotovosti.

Kako je potekalo drugo zdravljenje?

Drugič je bilo vse težje tudi zato, ker sta bili dve operaciji. Najprej operacija jajčnikov, vendar sem prosila, če lahko odstranijo samo jajčnik, na katerem so zaznali spremembe – nisem želela, da bi mi odstranili oba. Takrat sem bila tudi v programu za zanositev po kemoterapiji pri dr. Borštnar, ker sem si še vedno želela zanositi.

Po tednu ali dveh je sledila druga, največja ginekološka operacija – histerek-



tomija, pri kateri so odstranili jajčnike, maternico, del materničnega vratu, okrog 15 bezgavk iz vsake noge in trebušno mrežo. To je zelo težka operacija, ki zahteva tako fizično in psihično veliko časa za okrevanje in predvsem sprejetje tega, kar prinaša – čez noč si v menopavzi. Tu ni naravnega prehoda, ki včasih traja osem do deset let in se postopoma srečuješ s simptomi. Čez noč se počutiš, kot da si star 70 let – samo da nisi.

Ne samo šok ob ponovitvi bolezni, soočiti ste se morali s tem, da zanositev ne bo več mogoča, s ponovnim zdravljenjem in ne nazadnje vsemi posledicami, ki pridejo z menopavzo.

Kako velik in invaziven poseg v žensko telo je to, si nisem mogla niti predstavljati. Histerektomija je izjemno nasilna in kruta izkušnja ter hud poseg v žensko telo, a nujna za preživetje. Potem pa še kemoterapija in izguba las. Izgubiš vse, kar je ženskega. Velik zalogaj za predelati. A telo ima neverjetno sposobnost celjenja, če mu daš priložnost. Počasi se zaceli, se obnovi. Psihični vidik pa je druga zgodba – pogosto je težje obvladljiv kot fizične brazgotine.

Pošalili ste se, da ste kot star model avtomobila, v katerega morate ves čas ogromno vlagati. S čim ste si oziroma si še vedno lajšate posledice bolezni in zdravljenja?

Z ročno limfno drenažo, po mojem deset obiskov na leto, ki ti pripadajo na napotnico, zagotovo ni dovolj, potem je tu psihološka podpora in fizioterapija. Menim, da mi je pomagala tudi ajurvedska medicina, začela sem meditirati, kar mi je bilo prej povsem tuje. Res, postala sem zelo draga za vzdrževanje. Z navadno bolniško je to nemogoče pokriti. Poskušam najrazličnejše stvari in ohraniš tiste, ki ti vsaj malo pomagajo. Tiste, pri katerih začutiš, da je vsaj za pikico bolje. Potem iščeš naprej, dodaš še kaj novega ... in to lahko traja leta. Danes, po skoraj štirih letih od zadnje operacije in treh letih od konca zdravljenja, lahko rečem, da sem neke na 80 odstotkih tistega, kar sem si predstavljala, da lahko dosežem.

Ste se ob vseh preizkušnjah spraševali, zakaj se vse to dogaja prav vam?



Normalno je, da se to sprašuješ. Ker imaš občutek, da moraš najti krivca. To so potem te zgodbe, v katere nikoli nisem zares verjela, niti danes ne verjamem ... In ne, nisem hvaležna za raka. Hvaležna sem za čas, ki sem si ga izborila. Po letih terapij in dela na sebi sem dojela, da je bolezen boleče vstajenje – priložnost, da se vrneš k svoji prvinski naravi. Dolgo sem verjela, da ne smem čutiti jeze, žalosti, nestrinjanja. Da moram biti vedno močna, mirna, razumna, prijazna. Zatirala sem vse, kar ni »lepo«. In izgubila sebe.

Danes vem, da so vsa čustva v redu. Da bolečina ni znak šibkosti. Najprej sem si dovolila žalovati – za izgubljenim otrokom, za zdravjem, ženskostjo, razdrto poslovno potjo, sanjami o prihodnosti. Potem sem se začela spreminjati. Učila

sem se postavljati meje, poslušati sebe. In ugotovila, da tisti, ki te res imajo radi, ostanejo.

Pred nami so praznični decembrski dnevi, ki jim sledi skok v novo leto. Kakšni so vaši načrti za zadnji mesec v letu in kaj bi želeli sporočiti našim bralkam ob vstopu v leto 2026?

December bom razdelila med sneg, biro in dom. Po dolgih letih spet pripravljam novoletno zabavo kot nekoč, ko sta bila otroka še majhna, in to me veseli bolj, kot bi si mislila. Bralkam želim položiti na srce, naj bodo v novem letu nežnejše do sebe. Naj si dovolijo dati to, kar jih osrečuje – brez slabe vesti. Ker prav tam, v tistem drobnem občutku miru, živi radost življenja.



Korak bližje k zgodnjemu odkrivanju raka dojk pri ženskah od 45 do 74 let starosti

V programu Dora so jeseni začeli pomembno raziskavo, ki bo postala podlaga za načrtovano postopno in kakovostno širitev programa na starostno skupino žensk od 45 do 74 let. V raziskavi, ki bo trajala do konca leta 2026, bodo na presejalno mamografijo na Onkološki inštitut Ljubljana povabili 2150 naključno izbranih žensk, starih 45–49 let in 70–74 let, s stalnim prebivališčem v občinah Ljubljana, Grosuplje, Ivančna Gorica, Dobrepolje, Velike Lašče, Škofljica in Medvode. Tako bodo pridobili podatke, ki bodo izhodišče za strokovno utemeljeno odločitev o načrtovanju širitve državnega presejalnega programa raka dojk na celotno starostno skupino 45–74 let v Sloveniji, skladno z evropskimi priporočili iz leta 2022.

Pripravila: **VESNA ŠKRBEČ, PROGRAM DORA**

»**Ž**elim si, da bi bil dostop do organiziranega zgodnjega odkrivanja raka dojk v programu Dora omogočen razširjeni skupini žensk, vendar na dobro načrtovan, organiziran in varen način. Raziskava nam bo pomagala preveriti vse ključne kazalnike, da bomo lahko načrtovali kakovostno in postopno širitev programa,« pojasnjuje **Katja Kovše, dr. med., vodja programa Dora.**



Katja Kovše,
vodja programa Dora

Foto: Arhiv Dora

Slovenija sledi evropskim priporočilom

Zadnja posodobljena priporočila, ki jih je Evropska komisija izdala septembra 2022, državam članicam EU za odkrivanje raka dojk priporočajo presejanje z mamografijo pri ženskah, starih od 50 do 69 let. Dodatna priporočila predlagajo, da države preverijo možnosti širitve starostnega okvira presejanja za raka dojk na ciljno skupino žensk od 45. do 74. leta z uporabo digitalne tomosinteze ali digitalne mamografije. Program Dora s svojo presejalno politiko (vabljenje žensk med 50. in

69. letom na presejalno digitalno mamografijo) že deluje po trenutnih EU-priporočilih in predstavlja zgled za države, ki šele vpeljujejo podobne presejalne programe. Z letošnjo raziskavo pa Slovenija sledi tudi dodatnim evropskim smernicam in preverja možnosti, da bo enako kakovostna zdravstvena storitev ženskam zagotovljena tudi po širitvi starostne skupine.

Ženske v raziskavi deležne enako kakovostne obravnave

Raziskava je zastavljena tako, da so ženske izbrali naključ-

no že pred začetkom. Vsi drugi postopki v programu Dora pa potekajo enako kot za ženske v starosti od 50 do 69 let. Povabilo na presejalno mamografijo prejmejo po pošti, mamografijo opravijo v presejalnem centru programa Dora na Onkološkem inštitutu Ljubljana, prav tako dodatne preiskave, če jim zdravniki radiologi na mamografskih slikah odkrijejo spremembe.

Z raziskavo bodo preverili:

- udeležbo (delež povabljenih žensk, ki pridejo na mamografijo),
- delež dodatnih preiskav (ultrazvok, punkcija, slikanje z magnetno resonanco ...),
- prilagoditev komunikacije z ženskami,
- delovno obremenitev, kadrovske in prostorske potrebe,
- posebnosti mamografskega slikanja pri mlajših in starejših ženskah.

Po doslej zbranih podatkih je udeležba žensk v raziskavi dobra. Pomemben podatek za nadaljnje načrtovanje širitve starostne skupine v programu DORA je tudi čas, ki je potreben za obravnavo žensk. Pri mlajših, med 45. in 49. letom, se čas obravnave podaljša, saj je treba pridobiti več podatkov, ker so prvič vključene v program. Pri starejših med 70. in 74. letom pa opažajo, da se čas obravnave podaljša, saj je gibljivost pri njih pogosto bolj omejena, njihovo zdravstveno stanje pa je slabše zaradi dru-

Program Dora je danes v evropskem merilu uspešen program za zgodnje odkrivanje raka dojk, ki vsaki dve leti vabi na mamografijo ženske v starosti od 50 do 69 let. Letno povabijo okoli 140.000 žensk, udeležba pa znaša 77 odstotkov, kar Slovenijo uvršča v sam vrh evropskih držav. Na leto odkrijejo raka dojk pri približno 620 ženskah, večinoma na začetni stopnji bolezni, ko je zdravljenje praviloma zelo uspešno in manj obsežno, boljša sta tudi preživetje in kakovost življenja bolnic.



Foto: arhiv programa Dora

Sprejem na slikanje na Onkološkem inštitutu.

gih kroničnih nenalezljivih bolezni. Če starejše ženske prvič pridejo na mamografijo v program Dora, pa to še dodatno podaljša čas obravnave, kar bo pomembno pri načrto-



Mamografija je slikanje dojk z rentgenskimi žarki, s katerim se lahko odkrije raka velikosti le nekaj milimetrov, ki ga ženske same ali njihov zdravnik s kliničnim pregledom še ne morejo zatipati. Zelo dobro prikaže tudi mikrokalcinacije, ki so lahko prvi znak razvijajočega se raka. Mamografija je najbolj zanesljiva in najbolj natančna metoda za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb dojk v tej starostni skupini.

DORA

DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAM ZA RAKA DOJK

vanju slikanja po širitvi starostne skupine.

V sklopu raziskave ženske po opravljeni mamografiji prejmejo anonimno SMS-anke to o zadovoljstvu. Ženske so zadovoljne s povabilom in sodelovanjem v raziskavi in si želijo, da bi jih še naprej vabili na redne mamografije. V programu DORA so veseli dobrega odziva, saj ženske podajajo izjemno konstruktivne predloge za izboljšanje poteka raziskave in obravnave, pohvalijo tako potek preiskave kot odnos zaposlenih ter izražajo splošno zadovoljstvo s programom Dora.

»Prve udeležanke pilotne raziskave so bile zelo pozitivno naravnane – zavedajo se pomena zgodnjega odkrivanja raka dojk in so zadovoljne s prijazno ter strokovno obravnavo. S tistimi, ki jih je morda strah bolečine ob mamografiji, se pred preiskavo pogovorimo in prilagodimo stisk dojke, ki je kratkotrajen, je pa potreben za boljše prepoznavanje nevarnih sprememb na mamografskih slikah,« je povedala **Veronika Kutnar, radiološka inženirka iz presejalnega centra Dora na Onkološkem inštitutu Ljubljana**, ki je sodelovala pri prvih slikanjih žensk, vključenih v raziskavo.

Pomen raziskave za ženske
Širitev programa bi ženskam v Sloveniji prinesla možnost

sodelovanja v kakovostnem organiziranem presejalnem programu za raka dojk in s tem večjo verjetnost zgodnjega odkritja raka dojk, ko je zdravljenje praviloma zelo uspešno. Rak se lahko pojavi tudi pred 50. in po 69. letu starosti. Redni pregledi z mamografijo lahko dokazano lahko rešijo življenje.

Strokovni izzivi in priložnosti

Širitev prinaša tudi strokovne izzive. Mlajše ženske imajo v večjem deležu gostejše dojke, kar lahko pomeni večjo potrebo po dodatnih preiskavah. Po drugi strani starejše pogosto potrebujejo več prilagoditev glede gibljivosti in položaja med slikanjem.

Radiološki inženirji, ki izvajajo preglede, navajajo potrebo po dodatnem času za komunikacijo z udeleženkami pred in med slikanjem ter poudarjajo, da je občutek zaupanja ključen za kakovostno opravljeno mamografijo.



Zdi se mi zelo pomembno,
da ljudem okoli sebe poveš,
kaj potrebuješ

Pogovarjali smo se z Barbaro Krajnc, članico upravnega odbora Združenja Europa Donna Slovenija, ki se je v zadnjih 12 letih dvakrat srečala z diagnozo rak. Spregovorila je o svoji poti skozi zdravljenje in okrevanje, pri čemer je pomembno vlogo odigrala tudi iskrena komunikacija z bližnjimi, ter novi poklicni poti, na katero je stopila po prvi diagnozi.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Kje v življenju vas je prese- netila diagnoza rak?

Prvič sem se z diagnozo rak srečala leta 2014, še preden sem dopolnila petdeset. Karierno sem bila na vrhuncu – vodila sem Slovensko oglaševalsko zbornico. Spomladi, po koncu velikega projekta, nas je čakal še vsakoletni Zlati boben, mednarodni oglaševalski festival. Nekje vmes je prišla bolezen, ki me je popolnoma presenetila in pretresla. Naenkrat moraš stopiti v druge čevlje, si nadeti drugačno obleko, spremeniti način razmišljanja ter se naučiti boriti na nov način. Časa za premišljevanje in samospraševanje pa v bistvu ni. Ko enkrat vstopiš v kolesje na Onkološkem inštitutu, kjer so res izjemni ljudje, za katere sem iskreno hvaležna, greš samo naprej.

Ste sami odkrili prve znake bolezni in kaj vas je pripe- ljalo do pregleda?

Rak dojke je bil družinsko pogojen. Bolj sem bila po-

zorna, ker je že moja mama zbolela za njim. Čeprav še nisem bila vključena v program Dora, sem redno hodila na mamografijo in ultrazvok. Bila sem proaktivna, saj sem se zavedala potencialnih tveganj. Ko se je bližal naslednji pregled, sem zatipala bolečo zatrdlino, za katero sem takoj začutila, da nekaj ni v redu. Najprej sem šla na pregled, že naslednji dan pa so me na Onkološkem inštitutu vključili v obravnavo.

Kako je potekalo zdravljenje in kdo vam je bil v tem času v največjo oporo?

Zdravljenje je potekalo razmeroma hitro, najprej operacija, nato kemoterapija. Vse skupaj sem kar dobro prenašala, seveda z običajnimi stranskimi učinki. Največjo oporo sem našla v partnerju in mami, ki je bila takrat še z nami, pa tudi v prijateljih, prijateljicah ter nekaterih sosedih. Vedno najdeš krog ljudi, ki te podpre, in to veliko pomeni. Bližnje



je skrbelo, kako bom zmogla, zato smo se dogovorili za preprost način komunikacije. Pošiljali so mi sporočila ali me poklicali, in če sem se slabše počutila, sem odgovorila: »Danes nisem dobro, se javim se kasneje.« Vedno sem se oglasila, tudi zato, da sem jih razbremenila skrbi.

Omenili ste komunikacijo z bližnjimi, kako pomembna je in kako jo vzpostaviti?

Dogovorili smo se za lep krog sporazumevanja, kar se mi zdi izjemno dragoce-
no. Zelo pogosto se namreč
zgodi, da bolniki nenadoma
ostanemo sami s sabo. Veli-
ko ljudi si te ne upa poklicati,
potem pa se opravičujejo, ker
ne vedo, kaj reči. Jaz bi res vsa-
kogar spodbudila, da zmore,
da poišče način, da se oglasi.

Tudi kratko sporočilo »mislim nate« pomeni ogromno. Ne se bati pogovora z nami, bolniki. In če vidiš, da prijatelj ali prijateljica potrebuje pomoč, in jo lahko ponudiš, to res veliko pomeni. Po drugi strani pa se moramo tudi mi, bolniki, naučiti prositi za pomoč, ko jo potrebujemo.

Zakaj je po vašem mnenju bolniku težko izraziti, kaj potrebuje?

Tudi sicer v življenju smo pogosto vzgojeni, oziroma smo tako odraščali, da vse zmoremo sami, ne prosimo za pomoč in ne rečemo: »Danes se ne počutim dobro, slišiva se čez dva dni.« Pri bolnikih je to še toliko težje. Pogosto niti sami natančno ne vemo, kaj bi potrebovali ali kaj bi nam v tistem trenutku pomagalo.



Svojim najbližjim sem večkrat rekla, da v trenutnem stanju preprosto nisem sposobna razmišljati in da se zanašam na njih, da bodo poskrbeli, da vstanem, da trikrat na dan jem. Povedala sem, kaj želim jesti – tudi prijateljicam, ki so se ponudile in mi kaj skuhale in prinesle, sem povedala, kaj si želim. Tistih nekaj dni po kemoterapiji res nisi sposoben skoraj ničesar. Zato se mi zdi tako pomembno, da ljudem okoli sebe poveš, kaj potrebuješ. Da lahko poskrbijo, da vstaneš, nekaj poješ, se malo pogovoriš in da nisi popolnoma sam v vsem tem.

Kaj vas je v tistem času pomirilo in napolnilo z energijo?

Zame so sprehodi v naravi, predvsem v gozdu, prava zdravilna moč še danes. Najraje grem sama, poslušat tišino, ki me sprosti in napolni z energijo. Tam, kjer živim, imam gozd zelo blizu. Med hojo mi misli vedno delajo; pogosto se mi porodijo nove ideje. Na teh sprehodih sem v mislih že sestavila nešteto tekstov, tako osebnih kot službenih. Ko pridem domov in odprem računalnik, vse skupaj steče. Narava je zame velik navdih.

Potem je prišla druga diagnoza, kako ste opazili prve znake in kaj je sledilo?

Leta 2021 je povsem nepričakovano prišla druga diagnoza, presenetila je tudi zdravnike. Postavili so diagnozo raka jajčnikov, čeprav jajčnikov nisem imela že skoraj sedem let, kar je bil zanimiv medicinski primer. Opazila sem spremembe pri prebavi in odvajanju, kar me je zaskrbelo. Ker je bilo to še v času covida, je bil dostop do zdravnikov težji. K sreči se je vse odvijalo zelo



hitro. Spet sem bila jaz tista, ki sem opazila spremembe in pravočasno ukrepala. Lahko bi tudi spregledala, si rekla, da ni nič. A ko nekaj traja in ko se telo začne odzivati drugače kot prej, so to znaki, da nekaj ni v redu. Moje sporočilo ljudem je: ne čakajte. In seveda – odzivajte se na vabila preventivnih presejalnih programov.

Kaj bolnik po zdravljenju najbolj potrebuje, da se lahko postavi nazaj na noge?

Ko sem drugič zbolela, sem opazila, kako sta se v tem času spremenila medicina in pristop k zdravljenju. Še posebej je napredovala podporna mreža za bolnike na Onkološkem inštitutu. To je pomemben korak naprej. Na voljo so podporne skupine, psihosocialna pomoč, prehransko svetovanje in številne druge oblike podpore.

Podpore potrebuješ tisti trenutek, ko opraviš zadnjo kemoterapijo, prečrtaš datum na koledarju in prideš domov. Mine nekaj dni, ko si še popolnoma izčrpan, potem pa se vprašaš: kaj zdaj? Takrat potrebuješ največ opore. Še daleč si od tega, da bi lahko rekel, da si zazdravljen. Glava ti ne dela, pozabljaš besede, ime-

na, spomin ti nagaja. Pozneje sem izvedela, da se temu reče možganska megla – in to meglo je treba postopoma razgnati. Veliko je izzivov, ki jih sprva sploh ne znaš povezati z zdravljenjem, pa so njegova posledica. In ravno takrat potrebuješ največ podpore in veliko časa, da se spet sestaviš.

Kako je bolezen vplivala na vašo poklicno pot?

Pride tudi čas za samorefleksijo – kaj bom počela in kako bom to počela. Po prvi boleznici sem imela razmeroma slabo izkušnjo, zato sem se odločila, da stopim na samostojno podjetniško pot. Trajalo je nekaj časa, a sem se našla. Že deset let delam samostojno in mi gre odlično. Ko se po taki izkušnji podaš na samostojno pot, si moraš postaviti zelo jasne okvire. Delam z ljudmi, ki so mi blizu, pri projektih, ki so mi všeč, in zavrnem tiste, ki mi niso. Ko pa je prišla druga bolezen, morda nisem bila najbolj odgovorna. Niti en dan nisem bila na bolniški, ker si tega nisem mogla privoščiti. Imela pa sem izjemno razumevajoče naročnike, ki so pokazali neverjetno pripravljenost, da prilagodimo tempo dela mojemu zdravljenju, kar neizmerno cenim. Še vedno

obstajajo ljudje, ki znajo biti empatični in razumevajoči. Dobro se z dobrim vrača.

Kako ste se prvič srečali z Združenjem Europa Donna Slovenija? Ste tudi članica upravnega odbora, kako danes gledate na vlogo združenja?

Europo Donno sem seveda spremljala že prej, predvsem prek Polone, hčerke Mojce Senčar. Ko sem sama zbolela, sem brala blog Darje Molan, ki je svojo pot odprto delila z javnostjo. Zdi se mi ključno, da se o tem govori, ker te izkušnje pokažejo, kako bolezen dejansko poteka, iskreno, brez strašenja. K bolj aktivni vlogi me je povabila Tanja Španić. Europo Donno vidim kot stalno prisotno organizacijo, ki skrbi za osveščanje, ne le v vijoličnem septembru ali rožnatem oktobru, ampak vse leto. Poleg osveščanja je pomembna tudi njena podporna vloga: od spodbujanja k redni vadbi in športnih vikendov do različnih predavanj, druženja in dejavnosti, ki bolnicam resnično pomagajo.

Želite si, da bi aktivirali lokalno skupino v Medvodah. Kaj vas pri tem motivira?

Na mojo pobudo poskušamo oblikovati skupino za članice v občini Medvode. Imele smo že prvo srečanje, z lepim odzivom. Ugotovila sem, da nas je večina, ki smo se dobile, tudi fizično aktivna, poskrbimo zase. Ampak vseeno druženje, delitev izkušenj in več podpore zelo veliko pomeni. Tudi če še niste članice združenja, vam priporočam, da poiščete v svojem lokalnem okolju skupino in se vključite. Če potrebujete pomoč, veliko ljudi je, ki so pripravljeni pomagati.



K boljši kakovosti življenja, tako

Program Roza je namenjen ženskam, ki so zbolele za rakom dojk ali rodil, ter njihovim bližnjim. Bolezen globoko poseže v vse plasti življenja – v telo, čustva, odnose in notranji svet. Ob diagnozi se mnoge ženske in njihovi svojci srečajo s šokom, strahom, žalostjo in občutkom nemoči, ki se lahko nadaljujejo tudi po končanem zdravljenju. To obdobje prinaša številne izzive: iskanje smisla, negotovost, osamljenost in potrebo po novi, drugačni opori. V programu Roza poskušamo skupaj ustvarjati prostor razumevanja, varnosti in podpore. Cilj programa je izboljšati psihosocialno počutje udeleženk, jim pomagati pri ponovni vzpostavitvi ravnovesja ter prispevati k boljši kakovosti življenja, tako med zdravljenjem kot po njem.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Program spodbuja tudi večjo osveščenost in informiranost o pomenu duševnega zdravlja pri premagovanju bolezni. Dejavnosti so zasnovane po meri bolnic, potekajo v živo ter prek spleta in so dostopne uporabnicam iz vse Slovenije. Udeležba v programu je brezplačna, saj ga sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Vabimo vas, da nam pišete na e-naslov: roza@europa-donna.si ali nas pokličete na 040 283 773, pomagali vam bomo najti obliko podpore, ki jo v tem trenutku najbolj potrebujete.

Program za obdobje od 2026 do 2028

Letos smo se uspešno prijavili na razpis ministrstva za zdravje za obdobje od 2026 do 2028. V novem ciklu bomo ohranili dobro obiskane in preizkušene dejavnosti, kot so delavni-

ce čuječnosti, TRE (tehniko sproščanja napetosti, stresa in travme), izkustvene delavnice, podporne skupine za bolnice in svojce ter tabor za otroke. Program bomo v prihodnjih letih obogatili tudi z novo dejavnostjo – spletno meditacijo in delavnico HoloBody, ki bosta udeleženkam prinesli nove možnosti za osebno rast, sprostitve ter krepitev notranjega miru in ravnovesja.

Tabor za otroke članic združenja

Konec avgusta smo na Pohorju izvedli tabor za otroke naših članic. Med 18 udeleženci je bilo kar 13 takih, ki so bili na njem prvič. Otroci so preživeli štiri čudovite dni, od četrтка do nedelje, v objemu narave, ob skupnem druženju, povezovanju, igri, ustvarjanju, raziskovanju in pogovorih z vodjo tabora Mihom Zimškom ter prostovoljci Slovenskega društva Hospic. Ti so s svojo

toplino, razumevanjem in izkušnjami pomagali ustvariti varno, prijetno in sproščeno okolje. Tabor je mnogo več kot le počitniško druženje. Otrokom omogoča, da se povežejo z vrstniki, ki imajo podobne izkušnje, se sprostijo, izrazijo svoja čustva ter pridobijo občutek, da niso sami. V naravi ter ob podpori strokovnjakov in prostovoljcev lahko razvijajo občutek zaupanja, samostojnosti in notranje moči. Tabor pomembno prispeva k njihovem čustvenemu in socialnemu razvoju ter jim ponudi prostor, kjer so lahko preprosto to, kar so – otroci.

Vtisi s tabora: starši smo ogledalo naših otrok

Piše: **MIHA ZIMŠEK**, vodja taborov Slovenskega društva Hospic

V življenju vsakega otroka so starši osrednji steber, ki oblikuje njegov pogled na svet, na odnose, na vrednote. A kaj, ko se svet začne obračati zaradi bolezni, ko ljubljena mama zboli, in vse se zdi, kot da drsi izpod nadzora ... Tabor, namenjen otrokom mamic, ki so zbolele za rakom, je bil prostor, kjer smo si prizadevali pomagati otrokom, da se spopadejo z naraščajočimi čustvi, strahovi in vprašanji, ki nastanejo v času bolezni družinskih članov.

Otroci so na delavnicah izražali globok strah pred izgubo, in če je mama izrecno omenila smrt, se je ta občutek strahu in tesnobe samo poglobil. »Kaj bo, ko mame več ne bo?« so se spraševali otroci, ki se niso zavedali, da so prehitro prevzeli odrasle skrbi. Marsikateremu se zdi, da starši ne

vidijo in ne prepoznajo občutkov, ki jih otroci nosijo v sebi. Ob tem smo na delavnicah in med pogovori spoznavali, da ob mamini bolezni mnogi čutijo tudi druge čustvene pritiske, ki jih pogosto ne prepoznamo. In čeprav smo se osredotočali na obvladovanje čustvenih težav, ki jih v družino prinaša bolezen, so se v njihove zgodbe pogosto vpletale še druge stiske.

Soočanje z boleznijo mame je za vso družino velik izziv, še posebno za partnerje. Stiske, če niso primerno nagevorjene, lahko prinesejo ali povečajo napetosti med staršema. V nekaterih primerih so starši delovali v nasprotnih smereh: eden je želel vedeti, kateri od staršev je otroku bolj všeč, mama ali oče, kar je pri njem povzročilo dodatno zmedo. V teh primerih smo videli, kako močno lahko nepravilna komunikacija in nerazumevanje med starši vplivata na duševno počutje otrok. Vse to je pokazalo, da je ključnega pomena, da starši, zlasti v težkih trenutkih, ohranijo medsebojno podporo in spoštovanje, ne le do partnerja, ampak tudi do otrok, ki vsekakor dobro čutijo, kaj se dogaja.

Ena izmed stisk je bila tudi pomanjkanje stika z očetom in težave v komunikaciji. Vsi vemo, kako pomembno je, da oba starša prispevata k stabilnosti in varnosti doma, vendar se vse pogostejše dogaja, da otroci prevzemajo vlogo odsotnega starša, pa naj gre za fizično ali čustveno odsotnost. Nekateri so čustveno in fizično tako vključeni



med zdravljenjem kot po njem



Fotografije: arhiv Slovenskega društva Hospic.

Na taboru se otroci lahko povežejo z vrstniki, ki imajo podobne izkušnje, se sprostijo in pridobijo občutek, da niso sami.

v skrb za bolno mamo, kot bi bili partnerji, ne pa otroci. Toda oni morajo ostati otroci, ki seveda imajo določene obveznosti, vendar je za njihov zdrav razvoj pomembno, da uživajo v trenutkih, ko so lahko le brezskrbni otroci.

Pomemben vidik, ki ga je razkril tabor, je bilo tudi to, da so se otroci zelo trudili, da bi jih drugi videli kot močne, tudi ko so nosili težka bremena. Šport, izobraževalne dejavnosti, zunanji pritiski, vse to so bili načini, s katerimi so se poskušali distancirati od bolečin, čustev in strahov. Mnogi so nosili tudi občutek, da nimajo pravih socialnih stikov, da bi se lahko odprto pogovarjali o svojih skrbih. In v tem prostoru, kjer so bili pod pritiskom, da zadostijo visokim pričakovanjem staršev, je bilo jasno, da pogovor z odraslimi žal ni vedno na voljo. Otroci so izrazili potrebo

po lastnem prostoru – mestu, kamor bi se lahko umaknili in premislili o vsem, kar se dogaja. Eden od njih je povedal, da je sprva dvomil, ali bo zmožni sodelovati na taboru, vendar je odšel s spoznanjem, da je močnejši, kot si je predstavljal, da je. Kot pravi »mornar, ki drži krmilo«, se je naučil, kako se spopasti s strahovi, četudi ti niso izginili.

Kljub tem vseprisotnim izzivom se je na taboru izluščilo še eno pomembno spoznanje: vse kaže, da se starši ne posvečajo dovolj svojim otrokom, premalo se igrajo z njimi, ne preživljajo dovolj kakovostnega časa skupaj, da bi se med njimi krepil iskren in odprt odnos. Namesto tega se vse prepogosto zatekamo k poučevanju otrok. Seveda si vsi želimo, da so naši otroci spoštljivi, odgovorni, sočutni – vendar pogosto pozabimo, da najmočnejši način, da pri-

vzgojimo te vrednote, ni z besedami, ampak z zgledom.

Tabor za otroke mamic, ki so zbolele za rakom, je dal dragoceno spoznanje o tem, kako lahko starši nevede vplivajo na duševno dobrobit svojih otrok. Otroci niso le ogledalo svojih staršev, ampak tudi nosilci njihovih težav, strahov in izzivov. Čeprav so se na taboru trudili pokazati svojo moč, so na koncu vsi imeli eno skupno željo: biti razumljeni, podprti in ljubljeni. Starši, posebno v težkih časih, pa imajo največjo odgovornost in priložnost, da jim ne le prenesejo navodila in pričakovanja, temveč predvsem zagotovijo tople, ljubeč in stabilen prostor za rast – prostor, kjer so njihovi otroci lahko iskreno to, kar so, brez mask in obrambe. Če smo z njimi iskreni in jim lahko pokažemo tudi svojo ranljivost, s tem dajemo potrditev njihovim občutkom, kar jih

kljub težkim izzivom navdaja s samozavestjo. Družina se z boleznijo spopada skupaj, s spoštovanjem in ljubeznijo drug do drugega. Kakršen koli že bo izid, ljubezen bo z nami ostala za vedno.

Delavnica čuječnosti in delavnica TRE

Septembra in oktobra smo v Ljubljani izvedli dve delavnici: čuječnost in TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme). Obe sta potekali enkrat na teden v popoldanskem času in sta udeleženkam ponudili prostor za sprostitev, umiritev in krepitev notranjega ravnovesja in miru. Delavnico čuječnosti je vodila Eva Požar iz Društva za razvijanje čuječnosti, delavnico TRE pa Tjaša Stepišnik Perdih. Udeleženke so se tako seznanile s preprostimi, a učinkovitimi tehnikami sproščanja telesne in čustvene napetosti.



Tabor mladim udeležencem ponudi prostor, kjer so lahko preprosto to, kar so – otroci.

Odzivi udeleženk delavnice čuječnosti

Najlepša hvala Združenju Europa Donna Slovenija, da nam v okviru programa Roza omogočate brezplačno udeležbo na tovrstnih delavnicah. Z izvedbo, vsebinami sem zelo zadovoljna, izvajalka Eva Požar je bila odlična – topla, zaupanja vredna, dostopna, vseh mi je bilo, kako nas je umirjeno vodila skozi meditacije. Delavnica mi je ponudila veliko orodij za spopadanje s stresom in tudi prostor, da v varnem okolju predelam težke občutke, ki so bili prisotni med aktivnim zdravljenjem in so tudi zdaj, po končanem zdravljenju. Ta orodja so zame zelo dragocena in mi bodo sploh zelo koristila, ko se bom v februarju vrnila na delo. Prav tako je bila zelo dragocena izkušnja sedeti v živo z ženskami, ki so

dale skozi podobno izkušnjo, med nami so se spletile posebne prijateljske vezi. Priznam, da prav pogrešam ta naša srečanja in bi bila zelo vesela, če bi morda lahko organizirali še kakšna dodatna srečanja za poglobljanje in ohranjanje prakse čuječnosti za udeleženke začetnega programa. (Urška)

Želela bi se iskreno zahvaliti za priložnost sodelovati v osemtedenskem programu čuječnosti. Izkušnja je bila resnično dragocena, tako zaradi vsebine kot zaradi načina, kako je bila vodena. S svojo prisotnostjo, toplino in umirjenostjo je voditeljica ustvarila prostor, kjer se lahko človek resnično poglobi vase, začuti povezanost in pridobi nove vpoglede.

Program mi je prinesel veliko, mir, zavedanje in občutek notranjega ravnovesja, zato

bi bila zelo vesela, če bi bilo v prihodnje mogoče organizirati tudi kakšna obnovitvena srečanja za udeležence. Verjamem, da bi nam pomagala ohraniti stik s prakso in poglobiti izkušnjo čuječnosti, verjamem pa tudi, da bi se rozike ponovnega snidenja, z udeleženkami in voditeljico, razveselile. Hvala še enkrat za vse. (Suzana)

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

Bolnicam z rakom dojke in raki rodila in njihovim družinskim članom je na voljo tudi individualna, partnerska in družinska psihoterapija v Ljubljani. Združenje Europa Donna Slovenija članicam sofinancira do dve leti psihoterapevtske

pomoči. Terapevtske obravnave se izvajajo eno uro na teden.

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

Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **POLONA MARINČEK**

V sekciji, ki je namenjena ženskam z metastatskim rakom dojke in raki rodila, bomo tudi po novem letu nadaljevali informativne ABC-pogovore s strokovnjaki, ki potekajo prek spletne platforme zoom ali v živo. Veseli bomo, če se nam boste pridružili pri njih in delili svoje izkušnje ter tako pomagali, da bo naša sekcija spet zaživela. Prav tako vas vabimo, da nam posredujete svoja vprašanja, ideje za teme in/ali strokovnjake, ki bi jih



želeli slišati na prihodnjih srečanjih.

Spomnimo vas, da se dvakrat na mesec, ob sredah popoldne, srečuje podporna skupina za ženske z napredovalim rakom, ki jo vodi izkušena psihoterapevka Tatjana Romšek Poljšak.

Vabimo vas, da nam pišete na elektronski naslov: metastatske@europadonna.si in se nam pridružite. Skupaj bomo poskusili poiskati odgovore na vaša vprašanja.

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Vsako leto v Sloveniji za rakom rodil, med katere spadajo rak materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanjega spolovila in nožnice, zbolijo več kot 650 žensk. Na pobudo žensk z izkušnjo bolezni je leta 2018 pri Združenju Europa Donna Slovenija nastala sekcija za ženske z raki rodil, ki danes povezuje že več kot 150 članic. Naš namen je ustvarjati varen prostor za podporo, povezovanje in izmenjavo izkušenj.



V septembru smo uspešno izpeljale bogat program osveščanja v okviru svetovnega dneva ginekološke onkologije WorldGODay. Članice so sodelovale na devetih stojnicah po Sloveniji, na dveh pohodih in dobrodelni rokometni tekmi. Udeležile smo se tudi odličnega spletnega predavanja doc. dr. Maje Pakiž o skrbi

za zdravje po zdravljenju ginekoloških rakov.

Po novem letu bomo spet pripravili spletna predavanja strokovnjakov, na katerih bodo članice lahko dobile verodostojne informacije in postavile vprašanja. Poleg tega imajo članice sekcije dostop do bogatega programa športnih aktivnosti ter psihosocialne podpore, ki pomembno prispevata k boljšemu počutju po zdravljenju.

Toplo vabimo vse ženske z izkušnjo rakov rodil, da se nam pridružite, najdete podporo in se povežete z drugimi članicami s podobno izkušnjo. Prijave sprejemamo na elektronski naslov: rodila@europadonna.si.

Sekcija za mlade bolnice

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Sekcija mladih bolnic je namenjena ženskam, ki so zbolele za rakom dojk ali rodil pred dopolnjenim 40. letom starosti. Njen namen je ustvariti prostor povezovanja, podpore in razumevanja, kjer mlajše bolnice lahko spregovorijo o svojih izkušnjah ter prejmejo

pomoč pri premagovanju specifičnih izzivov, ki jih prinaša bolezen v zgodnjem obdobju življenja. V novembru smo organizirali dogodek *Rak pri mladih odraslih II – AYA, kaj pa pol?*, namenjen izmenjavi izkušenj, medsebojnemu povezovanju in iskanju rešitev, ki mladim pomagajo lažje stopati po poti okrevanja in življenja po raku. Na dogodku sta potekali dve okrogli mizi, na katerih so sodelovali strokovnjaki in mladi z izkušnjo raka. Prvo je vodila Tanja Španič, pogovor pa je tekkel o poznih posledicah zdravljenja, šolanju in karieri po bolezni, spolnosti in intimnosti, ohranjanju plodnosti in postopkih umetne oploditve ter psihološkem soočanju z boleznijo in sprejemanju sprememb. Drugo okroglo mizo je vodila Darja Molan, na njej pa so se sodelujoči pogovarjali o vračanju v šolo ali službo, pravicah iz naslova invalidnosti in telesne okvare ter o tem, kako sprejete zakonske rešitve, kot je na primer pravica do poza-be, izboljšujejo kakovost življenja mladih po raku.

Redna mesečna srečanja podpornih skupin za bolnice in žalujoče svojce

Dejavnost	Izvajalec	Lokacija	Kdaj
Podporna skupina za bolnice preko spleta	Barbara Kreš	Preko spleta	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30
Psihoedukativne delavnice v Mariboru	Sanja Roškar	Maribor, Klinika za ginekologijo in perinatologijo, 4. nadstropje sejna soba	Vsak tretji ponedeljek v mesecu ob 16. uri
Podporna skupina za bolnice z napredovalim rakom dojk	Tatjana Romšek Poljšak	Ljubljana	Vsako prvo in tretjo sredo v mesecu ob 17.30
Skupina za žalujoče svojce	Tatjana Romšek Poljšak	Ljubljana	Vsako drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri

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

Če bi se želele pridružiti naši sekciji ali imate kakršnokoli vprašanje, vas vabimo, da nam pišete na elektronski naslov: mlade@europadonna.si ali nas pokličete na 040 283 773.



Vadba za moč z uporom

Vadba za moč je zelo pomemben del okrevanja po raku dojke ali rodil, saj pomaga izboljšati telesno zmogljivost, zmanjšati utrujenost in pripomore k boljšemu počutju ter kakovosti življenja. Redna telesna vadba, zlasti vadba z uporom (na primer z elastičnimi trakovi, utežmi ali lastno težo), krepi mišice, podpira optimalno telesno sestavo in pomaga ohranjati samostojnost pri vsakodnevnih opravilih. Strokovnjaki priporočajo, da jo bolnice izvajajo vsaj dvakrat na teden, dopolnijo pa jo tudi z drugimi oblikami gibanja, kot so hoja, kolesarjenje ali plavanje.

Piše: **DR. DAŠA PRUŠ, MAG. PROF. ŠP. VZG.**

Fotografije: **SHUTTERSTOCK**

Vadbe se je treba lotiti postopno, z manjšimi obremenitvami, pri čemer je pomembno, da se vaje izvajajo pravilno in brez bolečin. Posebno pozornost je treba nameniti varnosti – če imajo bolnice težave z limf- edemom, brazgotinami ali utrujenostjo, je priporočljivo, da se posvetujejo s fizioterapevtom ali kineziologom, ki bo prilagodil program njihovim zmožnostim. S premišljeno in redno vadbo lahko pomembno prispevajo k svojemu okrevanju in dolgoročno ohranjajo zdravje.

Vsako vajo izvedi 10- do 12-krat na vsaki strani in naredi 2–3 serije. Med serijami si vzemi odmor (30–60 sekund).

Pri vadbi se osredotoči na pravilno tehniko – gibanje naj bo kontrolirano, tekoče in brez sunkov. Ves čas ohranjaj stabilen trup in nevtralen položaj hrbtenice, dihaj enakomerno.

Če začutiš bolečino ali nelagodje, vajo prekini, preveri položaj telesa in po potrebi

zmanjšaj obseg gibanja ali upor elastične.

S pravilno izvedbo boš varno in učinkovito okrepila mišice spodnjih okončin in trupa ter izboljšala ravnotežje, stabilnost in telesno držo.

HOJA VSTRAN

Elastiko si namesti tik nad koleno. Noge postavi v širino ramen oziroma tako, da je elastika rahlo napeta. Trup naj bo vzravnani, pogled usmerjen naprej, težišče pa rahlo nižano. Izvajaj manjše korake vstran, pri čemer pazi, da je elastika ves čas napeta.



Hoja vstran



Odmiki na boku

ODMIKI NA BOKU

Ulezi se bočno na vadbena blazino, tako da sta kolena skupaj in pokrčeni pod kotom 90 stopinj. Zgornje koleno odmakni od spodnjega, pri čemer naj stopali ostaneta skupaj. Končni položaj zadrži za eno sekundo, nato koleno počasi spusti nazaj v začetni položaj.

ODMIKI V ODNOSNENJE

Noge postavi v širino ramen oziroma tako, da je elastika rahlo napeta, težišče pa rahlo nižano. Težišče prenesi na stojno nogo, nato dvigni prsto nogo v odmik. Pri izvedbi pazi, da je trup ves čas zravnani in medenica stabilna. Roke so lahko uprte v boke ali v odročanju.



Odmiki v odnoženje

IZTEGI V OPORI

Elastiko si namesti nad koleno. Postavi se na vse štiri na



Iztegi v opori



blazino, z dlanmi neposredno pod rameni in kolena pod boki. Desno koleno ohrani pokrčeno pod kotom 90 stopinj ter ga dvigni tako visoko, da je poravnano s kolkom, oziroma toliko, da lahko ohraniš medenico v nevtralnem položaju. Koleno nato počasi spusti nazaj, ne da bi se dotaknilo tal, in gib ponovi.

POČEPI

Elastiko si namesti nad kolena. Stopi v širino bokov, pri čemer so prsti na stopalih usmerjeni naravnost naprej ali rahlo navzven. Roke prekrizaj pred te-

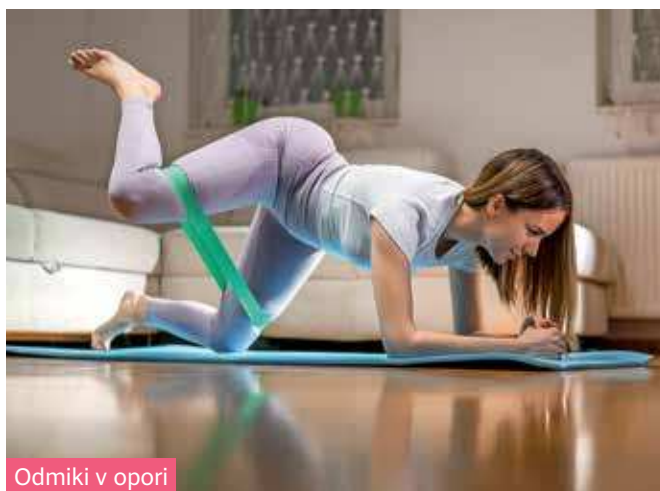


Počepi

lesom, jih položi za glavo ali v bok. Boke začni spuščati proti tloraj, kot bi se usedala na stol, pri čemer pazi, da je elastika ves čas napeta in da težišče ostaja nad petami. Hrbet naj bo ves čas zravn. V spodnjem položaju zadrži eno sekundo, nato se z aktivnim potiskom skozi pete in iztegom bokov vrni v začetni položaj.

ODMIKI V OPORI

Elastiko si namesti nad kolena. Postavi se na vse štiri na blazino, z dlanmi plosko na tleh v širini ramen in kolena v širini bokov, pokrčenimi pod



Odmiki v opori



Pritegi kolen v opori

izmenično upogibaš kolke in približuješ kolena pod boke. Pri izvedbi ohranjaj trup stabi-

len in medenico v nevtralnem položaju.

DVIGI BOKOV

Elastiko si namesti nad kolena. Ulezi se na hrbet s pokrčenimi kolena, tako da so stopala plosko na tleh. Roke iztegni ob telesu, z dlanmi plosko na tleh za stabilnost. Z dvigom bokov navzgor in potiskom pet v tla dvigni zadnjico od podlage, dokler niso hrbet, boki in stegna poravnani. V najvišjem položaju izvedi odmik in primik kolen, zadrži položaj za eno sekundo ter se nato počasi spusti nazaj v začetni položaj.



Dvigi bokov

kotom 90 stopinj. Trup naj bo stabilen, trebušne mišice aktivne, hrbet pa v nevtralnem položaju. Izvedi odmik desnega stegna v stran, pri tem pa ohranjaj medenico mirno in poravnano.

PRITEGI KOLEN V OPORI

Elastiko si namesti nad kolena. Postavi se v oporo spredaj, z dlanmi plosko na tleh v širini ramen in telesom v ravni liniji. Teža naj bo podprta le z dlanmi in prsti na stopalih. Izvedi pritege kolen tako, da





Razglednice iz Veržeja v Prlekiji



Tudi letos smo za jesenski športni vikend izbrali Veržej v Prlekiji. Zaradi velikega zanimanja smo srečanje izvedli v dveh skupinah. Udeleženkam smo ponudili zelo pester in raznovrsten program.

Piše in foto: **ZDENKA KATKIĆ**

Za pridobivanje novega znanja so poskrbeli predsednica Združenja Darja Molan, dr. Daša Pruš, mag. prof. šp. vzg, mag. kine-

ziologije Barbara Blokar ter trenerja fitnesa Andreja Zrnić in Tomaž Horvat. Izvajali smo zelo raznolike vadbe, tako zunaj kot v dvorani. Učile smo

se plesnih korakov na Alyino skladbo *Dobro jutro, življenje*, delale vaje za moč s trakovi in se sproščale pred spanjem. Izredno toplo jesensko vreme in možnost izposoje koles smo izkoristile za kolesarski izlet. Obiskale smo Otok ljubezni, mlin na Muri in čebelarški muzej Tigeli.

Po večernem druženju smo praznovali Jasminin rojstni dan. Dovolj je bilo časa in pri-

ložnosti za boljše spoznavanje udeleženk med seboj.

Utrujene, vendar notranje obogatene smo sklenile naš jesenski športni vikend.

Zahvaljujemo se vsem zaposlenim v Zavodu Marianum za gostoljubnost in dobre pogoje za izvedbo celotnega programa.

Se vidimo prihodnje leto na spomladanskem ali jesenskem športnem vikendu.





Skupaj za boljšo obravnavo raka

Piše: TANJA ŠPANIČ

YARN – Evropska mreža mladih z rakom: projekt, ki povezuje in spreminja življenje

YARN (European Youth Cancer Network) je največja evropska pobuda, ki povezuje mlade ljudi z izkušnjo raka in strokovnjake s področja onkologije, psihosocialne podpore, zagovorništva in oblikovanja politik. Projekt, sofinanciran s programom EU4Health, deluje v 25 državah EU ter v treh sosednjih upravičenih državah in združuje 19 prejemnic, eno pridružno organizacijo ter 39 pridruženih partnerjev. Njegov cilj je izboljšati kakovost življenja otrok, mladostnikov in mladih odraslih, ki jih je prizadel rak.

Osrednji člen projekta je svet mladih z rakom, skupina 100 mladih z lastno izkušnjo bolezni, ki aktivno sodelujejo pri odločanju, oblikovanju ukrepov in soustvarjanju rešitev. S tem YARN zagotavlja, da so potrebe in glasovi mladih slišani ter dejavno vključeni v razvoj zdravstvenih in podpornih sistemov. V projektu bomo med ključnimi cilji dosegli:

- usposobljenih 100 mladih zagovornikov po vsej Evropi,
- 50 milijonov ljudi, doseženih z aktivnostmi kampanje,
- vključitev standardov enakosti, raznolikosti in vključenosti v 10 zdravstvenih ustanov in 10 organizacij bolnikov,
- uvedba smernic za prehod v nadaljnjo oskrbo v centrih najboljše prakse,
- organizacija posvetov o izboljšavah politik na evropski in nacionalni ravni.

Poseben poudarek YARN namenja izobraževanju. Akademija ACE (zagovorništvo, komunikacija in vključenost) bo prvi program, ki ga financira EU in je namenjen pripravi mladih zagovornikov, da aktivno sodelujejo pri oblikovanju zdravstvenih politik, zagovarjajo pravice bolnikov in prispevajo k razvoju prihodnjih storitev.

Projekt razvija tudi digitalni center znanja, certifikacijske okvire za enakost,



raznolikost in vključenost, orodja za dolgoročno spremljanje mladih po zdravljenju, standarde za duševno zdravje ter široke javne kampanje z vplivneži in mediji.

Novosti in napredek v evropskih projektih

Združenje Europa Donna Slovenija je od leta 2023 vključeno v projekte, ki jih financira Evropska unija. Kot predstavnice žensk z izkušnjo raka dojk v projektih zastopamo glas obolelih in si prizadevamo izboljšati prihodnjo obravnavo oseb z rakom dojk v Evropi.

Projekt **ARTILLERY** je že na polovici trajanja. Njegov cilj je razviti tehnično zanesljiv model umetne inteligence, ki bo na podlagi rutinskih CT-slik za potrebe radioterapije samodejno prepoznal zgodnje dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, kronično obstruktivno pljučno bolezen, neprimerno telesno težo in osteoporozo pri ženskah z rakom dojk. V projektu smo uspešno izvedli že dve obsežni anketi o pogledu bolnic in zdravstvenih delavcev na uporabo umetne inteligence v onkologiji. Začenja se klinična raziskava CARDI

znotraj projekta, ki se bo osredotočala na srčno-žilno zdravje.

Projekt **DEFINITIVE** želi pokazati, da uporaba diagnostičnega testa HER2DX® za prilagojeno zdravljenje zgodnjega HER2-pozitivnega raka dojk izboljša kakovost življenja, ne da bi zmanjšala preživetje. V okviru projekta se je začela obsežna mednarodna klinična raziskava faze III, ki bo potekala v 44 centrih v sedmih evropskih in pridruženih državah. DEFINITIVE je randomizirana raziskava z dvema skupinama; to pomeni, da bo 304 bolnic z zgodnjim (stadij II do IIIA) HER2-pozitivnim rakom dojk, ki pred tem še niso prejele zdravljenja, naključno razdeljenih v dve skupini za primerjavo izidov.

Projekt **PATH FOR YOUNG** bo v okviru klinične raziskave OPTIMA-YOUNG preučil, ali lahko nekatere predmenopavzne ženske z visoko tveganim hormonsko odvisnim HER2-negativnim rakom dojk varno izpustijo kemoterapijo, če prejemajo hormonsko terapijo. To bi lahko pomembno izboljšalo njihovo dolgoročno kakovost življenja. Klinična raziskava je že začela vključevati bolnice v treh državah.



Logatec

Petra Kurnjek Hrnčič

V letu 2026 vam želimo obilo zdravja, pozitivne energije, prijetnih in spodbudnih misli ter odnosov, smeha in notranjega miru.

Iz leta 2025 prinesite čim več lepih spominov, ljudi, ki vas opogumljajo in nasmejejo, izkušenj, ki vas krepijo, hvaležnosti za vse drobne radosti ter pogum, da zmoremo rešiti vse težave, ki nam pridejo na pot.

V prihajajočem letu na novo odkrijte, kako čudovite, lepe in sposobne ste.

Za sabo pustite vse neprijetne občutke, ki vam jemljejo pogum, in dvome, ki vas ovirajo, da bi zasijale.

V novem letu ne pozabite nase.

Bodite hvaležne za vse svoje izkušnje, ki so vas naredile edinstvene.

Pustite, da vas objamejo majhni čudeži, smeh prijateljev, sončni žarki in veter v laseh.

Lepo vabljeni na predpraznično druženje, ki bo v torek, 2. decembra 2025, ob 18. uri v Navigatorju, v prijetni družbi čudovitih sončnic v Logatcu.

Skupina Kras

Orjana Gombač

V letu 2026 vam želimo predvsem zdravje.

Iz leta 2025 prinesite pozitivne izkušnje in lepe spomine.

V prihajajočem letu na novo odkrijte vse dobre plati življenja po bolezni. Za sabo pustite vse slabe izkušnje in slabe ljudi ter v novem letu ne pozabite dati sebe na prvo mesto.

Tu smo vedno ena za drugo!

Vse dobro v letu 2026!

Skupina Slovenska Bistrica

Anka Pušnjak

V letu 2026 vam želimo 365 dni samo zdravja.

Iz leta 2025 prinesite čim več lepih spominov.

V prihajajočem letu odkrijte nova prijateljstva.

Za sabo pustite bolezen in v novem letu ne pozabite NASE!

Vabimo vas na zaključno novoletno druženje članic Podružnice Podravje. Dobimo se v petek, 5. decembra 2025, ob 17. uri v Piceriji in restavraciji Anja, Zgornje Hoče 58a, Hoče. Za rezervacijo se je treba prijaviti pri Nastji Potočnik Batljan, na elektronskem naslovu: nastja.batljan@gmail.com.

Skupina Obala

Darja Rojec

V letu 2026 vam želimo veliko energije.

Iz leta 2025 prinesite čim več lepih spominov in izkušenj.

V prihajajočem letu na novo odkrijte radost življenja, lepoto v sebi in ob sebi.

Za sabo pustite neprespane noči in v novem letu ne pozabite objeti sebe.

Vabimo vas na prednovoletno druženje, ki bo v petek, 19. decembra 2025, z začetkom ob 17. uri v dvorani Krajevne skupnosti Bertoki, Cesta borcev 1, Koper. Obvezna prijava na elektronski naslov obala@europadonna.si. Prispevek za večerjo je 15 evrov, s seboj prinesite darilo za žrebanje v vrednosti med 5 in 10 evrov. Lepo vabljeni!

Skupina Maribor

Nastja Potočnik Batljan

V letu 2026 vam želimo, da ste srečne, zdrave in še naprej dobro skrbite zase in za svoje bližnje.

Iz leta 2025 prinesite čim več dobrih izkušenj in uhojenih poti, ki jih boste uporabile v 2026.

V prihajajočem letu na novo odkrijte radost in igrivost pri ljudeh. Ne pozabite se iz srca smejati.

Za sabo pustite skrbi in poti, ki vam ne služijo, v novem letu ne pozabite na najpomembnejšo osebo in se ji zahvalite, ker ste. Ostanite srečne, srčne in zdrave.

Srečno 2026!

Medvode

Barbara Krajnc

V letu 2026 vam želimo, da s skupno zavzetostjo, vztrajnostjo in energijo premagamo vse izzive in tiste lepe nesemo s seboj v nov dan, nov teden, nov mesec, novo leto!



Skupina Goriška

Mirjana Škerlavaj

V letu 2026 vam želimo obilja, zdravja, poguma in iskrenih nasmehov. Iz leta 2025 prinesite čim več lepih spominov in dragocenih izkušenj. V prihajajočem letu na novo odkrijte radost v malih stvareh in moč skupnosti.

Za sabo pustite skrbi, strah in dvome, v novem letu ne pozabite na sebe in ljudi, ki jih imate radi.

Hvala, ker soustvarjate našo zgodbo. Skupaj vstopamo v novo leto z nasmehom, pogumom in odprtim srcem.

Skupina Posavje

Metka Semrajc Slapšak

V letu 2026 vam želimo, da vas življenje objame z zdravjem in ljubeznijo.

Iz leta 2025 prinesite čim več hvaležnosti za vse lepo, kar ste doživele.

V prihajajočem letu na novo odkrijte, kako dragocene ste.

Za sabo pustite skrbi in v novem letu ne pozabite nase in na drobne radosti.

Skupina Bela krajina

Vesna Gregorič

V letu 2026 vam želimo veliko zdravja in osebne sreče.

Iz leta 2025 prinesite čim več srčnosti. V prihajajočem letu na novo odkrijte lepoto v sebi.

Za sabo pustite vse, kar je slabo, in v novem letu ne pozabite na nasmeh.

Pa srečno!

Idrija

Monika Rijavec

V letu 2026 vam želimo, da vas spremljajo zdravje, notranji mir in občutek, da ste točno tam, kjer morate biti. Naj vam vsak dan prinese drobne radosti, veliko iskrenih nasmehov in toplih objemov. Iz leta 2025 prinesite čim več spominov na drobne zmage, trenutke smeha in občutek, da smo zmogle tudi, ko ni bilo lahko.

V prihajajočem letu na novo odkrijte radost v drobnih trenutkih, moč v sebi, ko jo najmanj pričakujete, in lepoto v vsakdanjih stvareh, ki jih v naglici včasih spregledamo.

Za sabo pustite vse, kar je bilo težko in je jemalo pogum, v novem letu pa na novo odkrijte sebe – smeh, veselje do življenja, melodijo srca in čarobnost glasbe življenja. Naj leto 2026 zveni v harmoniji zdravja, poguma in hvaležnosti. P. S. V Idriji bo neformalno srečanje v soboto, 13. decembra 2025, ob 10. uri v mestni dnevni sobi Pr' Golitu.

Skupina Zgornja Gorenjska

Iva Lapajne

Naj vam izkušnje in nasmejani trenutki iz leta 2025 dajo moč in pogum, da boste v letu 2026 bogatejši za iskrene objeme in stiske rok pravih ljudi, ki vas nikoli ne bodo razočarali ali pustili samih.

V prihajajočem letu na novo odkrijte, kaj vas osrečuje, in naredite vse, kar lahko, za svoje zdravje. Imejte se radi. Vse to in še več si bomo zaželeli na novoletnem srečanju skupine in si izmenjali osebna darila. Obvestilo o terminu sledi po ustaljenem načinu obveščanja.

Ob tem še beseda zahvale članicam in članom za sodelovanje pri organizaciji in izvedbi naših aktivnosti. Iskrena zahvala tudi za besede, ki so opogumljale, nam dale upanje in nam privabile nasmeh na obraz.

Skupina Savinjska

Mojca Kovač

V letu 2026 vam želimo veliko zdravja, notranjega miru in prazničnega veselja, ki naj vas spremlja vse leto. Iz leta 2025 prinesite čim več toplih trenutkov, iskrenih zgodb in občutkov hvaležnosti, ki krepijo dobro počutje.

V prihajajočem letu na novo odkrijte ravnovesje med delom in skrbjo zase ter radosti, ki polnijo energijo.

Za sabo pustite napetosti in skrbi ter v novem letu ne pozabite vsak dan narediti nekaj dobrega za svoje zdravje. Naj bo leto 2026 leto dobrega počutja, toplote in povezanosti.

Vabljeni, da se nam pridružite ob zaključku leta na praznični večerji, ki bo v četrtek, 18. decembra 2025, ob 17. uri v Gostilni Medved v Škofji vasi. Prijave sprejemamo na elektronski naslov: savinjska@europadonna.si.

Skupina Gornja Radgona

Brigita Kočar Senekovič

V novo leto stopimo pogumno, srečno in nasmejano. Želimo vam veliko zdravja, dobrega počutja in toplih objemov vseh, ki jih imate radi. Naj bo leto 2026 iskreno, mirno, prizanesljivo in prijazno, naj uresničuje naša pričakovanja in sanje.

Srečno 2026!



Vabljene v Portorož

Znova vas vabimo na druženje v Kongresni center GH Bernardin v Portorožu, kjer bo 20. in 21. marca 2026 potekal jubilejni 20. informativno-izobraževalni seminar Zdrženja Europa Donna Slovenija.

Prijave sprejemamo do petka, 20. februarja 2026, oziroma do zasedbe razpoložljivih mest. Prijavite se s prijavnim obrazcem v Novicah ED ali elektronskim obrazcem na spletni strani www.europadonna.si/seminar. Prijav po telefonu in elektronski pošti ne sprejemamo. **Prosimo, da se držite roka, saj prijav po 20. februarju, ne glede na število prijavljenih in odjavljenih, ne bomo več sprejemali.**

Za članice in člane s poravnano članarino za leto 2026 je prijava na seminar **brezplačna**.

Za članice in člane z neporavnano članarino za leto 2026 ter nečlanice in

nečlane znaša prijavnina **100 €**. Prijavnina vključuje seminar, odmore s pogostitvijo, večerjo v petek in kosilo v soboto.

Članarina za leto **2026 znaša 15 evrov**.

Nastanitev bo v **Hotelu Histriion**. Cena prenočitve z zajtrkom je 66 € na osebo v dvoposteljni sobi. Cena prenočitve z zajtrkom v enoposteljni sobi je 119 €. Zajtrk je v Hotelu Histriion.

Plačilo nastanitve se izvede **neposredno hotelu**, na podlagi **predračuna**, ki ga boste prejeli od hotela po koncu prijav. S plačanim predračunom potrdite svojo prijavo.

Seminar se začne v petek, 20. marca, ob 15. uri s prijavo udeleženk. V petek bodo

z nami strokovnjaki s področja raka dojke in rakov rodil, ki bodo na voljo za vaša vprašanja. Petkov večer bomo namenili medsebojnemu spoznavanju in druženju ob večerji. V soboto, 21. marca, bodo z nami strokovnjaki, ki bodo naslovili teme o kakovostnem življenju po bolezni. Po sobotnih predavanjih sledita še kosilo in pot proti domu. Večerja v petek in kosilo v soboto sta za udeležence brezplačna v restavraciji **Grand Hotela Bernardin**. Končni program bomo objavili najpozneje dva tedna pred seminarjem.

Ob večjem zanimanju udeležencev bomo organizirali avtobusni prevoz na relaciji Ljubljana–Portorož.

NOVOSTI IN DOGODKI

Ideje za obdarovanje s podporno noto

Iščete ideje za obdarovanje svojih prijateljic ali znank ali pa razmišljate, kaj bi si sami želeli pod smrečico? Oglejte si našo spletno stran, kjer v trgovini ponujamo izdelke, ki poleg lepega presenečenja nosijo tudi dobrodelno noto, saj z vsakim nakupom podprete delovanje združenja. Med izdelki za praznično obdarovanje bi posebej izpostavili dve novosti, in sicer unikatno kapo v rožnati in sivi barvi, narejeno v Sloveniji, ter čudovito kozmetično torbico z ilustracijo deklice.





PRIJAVNI OBRAZEC

Prosimo vas, da s **tiskanimi črkami (čitljivo)** izpolnite ta obrazec in nam ga pošljete na naslov: **Združenje Europa Donna Slovenija, Poljanska cesta 14, 1000 Ljubljana.**

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest, najpozneje do **20. februarja 2026.** Število prostih mest je omejeno.

Obvezno izpolnite vsa polja!

Ste član/ica Združenja Europa Donna Slovenija?

☐ DA ☐ NE ☐ Želim postati član/ica.

Ime: _____

Priimek: _____

Ulica in hišna številka: _____

Kraj in poštna številka: _____

E-poštni naslov: _____

Telefonska številka (GSM): _____

Kakšno prenočišče želite
(vse nastanitve so v **Hotelu Histrion**)?

☐ 2-posteljna soba ☐ 1-posteljna soba
☐ Ne potrebujem prenočišča, pridem samo na seminar.

Zapišite, s kom (ime in priimek) ste dogovorjeni, da si delite sobo. Če ne potrebujete prenočišča, želite biti v enoposteljni sobi ali niste dogovorjeni z nikomer, spodaj vpišite »nič«.

Opomba: Želje bomo upoštevali, če bo to mogoče.

.....

S Hotelom Histrion smo dogovorjeni, da lahko svoje bivanje podaljšate po isti ceni, kot velja za seminar (prenočitev z zajtrkom v dvoposteljni sobi stane 66 € na osebo, prenočitev z zajtrkom v enoposteljni sobi pa 119 €). Prosimo, upoštevajte, da v primeru podaljšanja v sobi, kjer vaša sostanovalka bivanja ne podaljša, hotel za dodatno prenočitev zaračuna ceno enoposteljne sobe.

☐ Želim podaljšati svoje bivanje za 1 dan.
☐ Želim podaljšati svoje bivanje za 2 dneva.
☐ Ne želim podaljšati svojega bivanja.

Predračun želim prejeti po:

☐ elektronski pošti ☐ navadni pošti

Ste upravičeni do oprostitve plačila turistične takse? Dokazilo (invalidsko izkaznico ali odločbo ZPIZ) pokažete na recepciji hotela ob prijavi.

☐ DA ☐ NE

Ali se boste udeležili brezplačne večerje in kosila (v restavraciji Grand Hotela Bernardin)?

☐ Večerja v petek ☐ Kosilo v soboto
☐ Ne bom se udeležila večerje in kosila.

Nič ne stane, pomaga pa zelo: namenite nam odstotek dohodnine

Podprite prizadevanja Združenja Europa Donna Slovenija na področju raka dojke in rakov rodu ter za izboljšanje kakovosti življenja bolnic in njihovih bližnjih. Z namenitvijo enega odstotka dohodnine našemu združenju prispevate k osveščanju, podpori bolnicam in njihovim svojim ter boljšim možnostim zdravljenja. Vaša pomoč vas nič ne stane, nam pa veliko pomeni. Poskenirajte QR-kodo in izpolnite obrazec. Hvala za vašo podporo!



Nič ne stane,
pomaga pa zelo.





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil se lahko obrnete na naše svetovalne telefone. Na njih odgovarjajo:

- Tanja Španič, izvršna direktorica, 031 343 045; vsak delavnik med 9. in 15. uro
- Darja Molan, predsednica, 031 661 956; vsak delavnik med 8. in 16. uro
- Radka Tomšič Demšar, upokojena zdravnica, 031 392 175; vsak delavnik med 10. in 17. uro.

UGODNOSTI ZA ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE

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

Terme Dobrna

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

- **10 % popusta** na redne cene programov bivanja (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- **10 % popusta** na redne cene storitev v masažno-lepotnem centru La Vita (ne velja na pakete storitev in na posebne akcije),
- **10 % popusta** na redne cene storitev Medicinskega centra (ne velja na specialistične preglede, zdravstveno nego, posebne ponudbe paketov storitev in akcije).

Veljavnost ugodnosti: od 10. januarja do 29. decembra 2025.

Obvezna je rezervacija termina – ob rezervaciji sporočite, da ste član združenja Europa Donna Slovenija. Ponudbo lahko rezervirajo in koristijo le člani Združenja Europa Donna zase (razen pri programih z bivanjem, pri katerih ugodnost velja tudi za ožje družinske člane – zakonec, zunajzakonski partner, otroci).

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

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

Brezplačna odpoved rezervacije je mogoča 48 ur pred terminom storitve oz. bivanja.

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani Term Dobrna.

Trgovine Mitral d. o. o.

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

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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

Trgovina Proloco Medico d. o. o.

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

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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

Dr. Gorkič d. o. o.

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

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2025.

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



							NEKD. UKRAJIN. ATLETINJA KRAVEC	ČEBULAR	MESTO V SIBIRIJI	ZAČETEK NAGRAD. GESLA	POGOSTO PASJE IME		VRSTA KRITINE	AM. JAZZIST (THELO- NIOUS)	JEZERO V S. ITALIJI
						ROMAN HANSA HABEJA						AVSTRIJ. REŽISER			
						PRIPRAVA ZA TISK ŠTEVILK						LUKA V ITALIJI			
						ŠTEVILO ZA STOPNJO POTENCE ALI KORENA									
	MESTO NA HONŠUJU	MESTO V OHIU (ZDA)	UMAZANJIA (ZASTAR.)	KONEC NAGRAD. GESLA	IVO DANEU	MOŠKI SUKNJIČ					MRHOVINA, CRKOVINA				
						VRSTA SKLADBE					IGOR OZIM				
SL. SLIKAR (JOŽE)									NARODNI PARK V UTAHU, ZDA					KRAJ PRI TROJANAH	ARHEOL. NAJDIŠČE V INDIJI
OBOK							AVSTRIJ. UM. ZGOD. (ALBERT)	SL. KEMIK (DRAGO)	DEŽELA AONCEV						
AM. MODNI OBLIKOVAL. (MICHAEL)					MUSLIM. Ž. POKRIVALO				AZIJSKA PALMA			ATEK			
												MESTO V WALESU			
AM. FILM. IGRALKA BANCROFT					ENA OD PROJEKCIJ							REKA V BURJATIJ V RUSIJI	LANTAN		
					MESTO NA POLJSKEM								INDIJSKA JED IZ LEČE		
PESTNER				ST. DOLAR. ZLATNIK						ANG. PESNIK (WYSTAN HUGH)					
				ANCONA						OLEG VIDOV					
TRDA KOVINA (CO)							KDOR ODDAJA DELO NA AKORD								
JUPITROV SATELIT							RAVNALNA LETEV								

Drage bralke in bralci revije Novice Europa Donna! Hvala za poslane rešitve nagradne križanke iz septembrske številke Novic Europa Donna, pravilna rešitev se glasi: VIJOLIČNA PENTLJA. Izžrebali smo pet nagrajenk, ki so prejele vijolično kapico Združenja Europa Donna Slovenija. To so Jana iz Ivančne Gorice, Erika iz Maribora, Karmen iz Kresnic, Cvetka iz Borovnice in Ana iz Cerknega. Nagrado smo jim poslali po pošti. Čestitamo!

V decembrski nagradni križanki bomo podelili pet majic Združenja Europa Donna Slovenija. Rešitev nagradne križanke nam pošljite do 10. januarja 2026 na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali na dopisnico na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Poljanska cesta 14, 1000 Ljubljana. Nagrado bomo izžrebanim poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova in pripisati velikosti majice (S–XXL). Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

Velikost majice (S–XXL):

Podpis:

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



Specializirane enote so vključene v zdravstveni sistem, prostovoljci pa prek društev

Piše: **ASIST. DR. ANA LINA VODUŠEK, DR. MED., SPECIALISTKA ONKOLOGIJE Z RADIOTERAPIJO Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI**

Paliativna oskrba je celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim v vseh obdobjih, tudi po smrti bolnika. Prilagojena mora biti posameznikovim individualnim potrebam in vključuje tako telesne, psihološke, socialne kot duhovne vidike. Bolnikov, ki potrebujejo paliativno oskrbo, je zelo veliko, saj v Sloveniji na leto umre več kot 20.000 ljudi s kroničnimi neozdravljivimi boleznimi in večina bi potrebovala ustrezno paliativno obravnavo. Zato je treba graditi mrežo izvajalcev, tako na ravni zagotavljanja osnovne paliativne oskrbe kot na ravni specializiranih paliativnih enot (oddelki akutne paliativne oskrbe, ambulate za paliativno oskrbo, konziliarna služba, mobilne paliativne enote, telefonska podpora), ki skrbi za najtežje primere in hkrati za podporo izvajalcem osnovne paliativne oskrbe.

V času pisanja tega prispevka imamo v Sloveniji že v 11 regijah vsaj eno (lahko tudi več) od oblik specializiranih paliativnih enot, do konca leta 2025 pa bo takšna enota



Ana Lina Vodušek

vzpostavljena v vseh regijah z bolnišnico. Ob tem se moramo zavedati, da naj bi ena mobilna enota po mednarodnih priporočilih zadostovala za 100.000 do 150.000 prebivalcev. Trenutno jih je torej še vedno bistveno manj, kot bi jih potrebovali, in večina ne mora delovati 24 ur na dan in sedem dni na teden zaradi pomanjkanja kadra (nekateri lahko delujejo le enkrat ali dvakrat na teden). Jedro tima sta zdravnik in medicinska sestra, z novo uredbo se predvideva vključitev tudi socialnega delavca in psihologa. Vsi morajo imeti za tako delo dodatna znanja s področja paliativne oskrbe.

Informacije glede delovanja mreže specializiranih paliativnih enot so zbrane na spletni strani www.paliativnaoskrba.si, kjer je na voljo tudi različno informativno gradivo za bolnike in svojce.

Vse specializirane enote delujejo v okviru zdravstvenega sistema. Pri nas na Onkološkem inštitutu (OI) Ljubljana imamo organizirano paliativno oskrbo za bolnike z diagnozo neozdravljive onkološke bolezni, trenutno tudi za tiste, ki se ne obravnavajo na OI. Obravnava poteka v obliki rednih pregledov v ambulantni za bolnike v zgodnji paliativni obravnavi, ki jim obisk ambulate ne povzroča prevelike obremenitve, sočasno z onkološkim zdravljenjem (kemoterapija, obsevanje) ali pa v obdobju pozne paliativne oskrbe, ko se specifično zdravljenje konča ali ga bolniki zaradi slabše zmogljivosti, starosti in/ali pridruženih bolezni niti ne morejo prejeti. V obdobju pozne paliativne obravnave, ko je splošno stanje bolnikov slabše ter postanejo manj zmogljivi in slabše pokretni, jih obiskujemo z mobilnim paliativnim timom (zdravnik in zdravstveni tehnik) na domu. V primeru simptomov, ki jih v domačem okolju ne moremo urediti, imamo

možnost hospitalizacije na oddelku za akutno paliativno oskrbo (sedem postelj), ki je večinoma kratkotrajna. Naš oddelek ne deluje kot negovalni oddelek, kjer bi bolniki lahko ležali dalj časa, saj sicer ne bi mogli ustrezno oskrbeti vseh. V času naše obravnave imajo bolniki in njihovi bližnji tudi možnost posveta po koordinatorskem telefonu od 8. do 20. ure, sedem dni v tednu. V našo obravnavo napotijo bolnike lečeči zdravniki (osebni zdravniki, zdravniki na specialistični ravni), če presodijo, da potrebujejo paliativno obravnavo na specializirani ravni, to je za bolnike s kompleksnejšimi težavami in potrebami, ki jih na osnovni ravni ne morejo oskrbeti.

Specializirane enote so vključene v zdravstveni sistem, prostovoljci pa pomagajo prek društev, ki delujejo na tem področju kot most med zdravstvom in bolniki in izvajajo nemedicinsko podporo (družabništvo, podporo, pogovor). Zaradi velikega števila bolnikov in njihovih različnih potreb je sodelovanje med zdravstvenim kadrom in prostovoljci zelo pomembno, saj le tako lahko poskrbimo za večje število ljudi, ki potrebujejo celostno paliativno oskrbo.

Foto: osebni arhiv

Rešujemo
največje svetovne
zdravstvene izzive.
Skupaj smo
močnejši.

NAPREDNA ZNANOST,
INOVACIJE, ZNANJE
IN IZKUŠNJE TER
PREDANI ZAPOSLENI
NAM OMOGOČAJO
CELOVIT PRISTOP PRI
ZAGOTAVLJANJU BOLJŠE
KAKOVOSTI ŽIVLJENJA
LJUDI.

abbvie

**People. Passion.
Possibilities.***

www.abbvie.si

*Predani ljudje – nove priložnosti.



LILLY – ŽIVETI BOLJE

Ljudje smo od nekdaj vedoželjni, polni upanja in vztrajnosti. Odkritja so naš namen na tem planetu. Od same ustanovitve družbe Lilly je jasno naše poslanstvo in cilj. Po več kot stoletju, skoraj 100 zdravilih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenja ljudem po svetu.

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

PP-LILLY-SI-0092, 19.2.2025

Lilly
A MEDICINE COMPANY