

Sandra Čeh

Ni bilo časa
razmišljati o smrti,
joku ali strahu

SUZANA KOMPERŠAK

Z »NEPOVABLJENIM
ŠKRATOM« PO VEČ
KOT 600 KILOMETROV
DOLGI SLOVENSKI
PLANINSKI POTI

AKTUALNO

ZDRAVSTVENA PISMENOST,
RAK IN SOODLOČANJE
PRI ZDRAVLJENJU

OB MEDNARODNEM DNEVU OSVEŠČANJA O HPV

SLOVENIJA JE ŽE BLIZU ODPRAVE
RAKA MATERNIČNEGA VRATU

AKTIVNO V POMLAD

GIBANJE
KOT TEMELJ
DOLGOŽIVOSTI,
OKREVANJA
IN SREČE



Lepo pozdravljena

Spremembe v življenjskem slogu za zmanjšano možnost ponovitve raka dojk

S spremembami v življenjskem slogu lahko bolnice **dokazano zmanjšajo možnosti ponovitve raka dojk**. Med drugim je pozitivne učinke po bolezni pokazala tudi **redna telesna vadba**, kateri smo prav s tem namenom posebno pozornost namenili **v programu Lepo pozdravljena**.¹



Skenirajte QR kodo
in spoznajte
program

rakdojk.si

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana, Datum prijave informacij: september 2023 | FA-1513191

Viri:

¹ Anandavadivelan, P., Mijwel, S., Wiklander, M. et al. Five-year follow-up of the OptiTrain trial on concurrent resistance and high-intensity interval training during chemotherapy for patients with breast cancer. Sci Rep 14, 15333 (2024).

 **NOVARTIS**



NOVICE ŠT. 104,
MAREC 2026

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 med 9. in 13. uro
Izvršna direktorica: dr. Tanja
Španić, dr. vet. med.
Predsednica: Darja Molan

Uredniški odbor: Tanja Španić,
Mojca Buh in Darja Molan

Koordinatorica vsebin:
Klavdija Miko

Tehnično urejanje in
oblikovanje: Sergej Murko

Izid naslednje številke:
1. junij 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: Sandra Čeh
Foto: Marko Vanovšek/
Mediaspeed



Nismo same

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

Drage članice, dragi člani,
dragi prijatelji,
pomlad vlija novo upanje
in vsaka številka naših
Novic prinaša košček tega
upanja v vaše domove. Tokratna je še
posebno polna življenjskih zgodb, ki nas
spominjajo, da raka dojk srečujemo na
zelo različne načine, a nikoli povsem
same.

Z vami delimo dve močni, iskreni
izpovedi žensk, ki sta diagnozo raka
prejeli v različnih življenjskih obdobjih.
Suzana Komperšak in Sandra Čeh sta z
nami odkrito podelili svoj način soočanja
z njo ter izzive, ki jih prinese s seboj.
Suzana je med bolniškim staležem
dobesedno okrevala korak za korakom
– s hojo, vztrajnostjo in notranjo močjo.
Sandra pa je zbolela že v zgodnjih
dvajsetih letih; kmalu je sledila ponovitev
bolezni, genetska obremenitev in
odgovornost mlade družine. Obe zgodbi
nas učita, da je vsaka pot edinstvena in da
je prav v tej edinstvenosti ogromno moči.
Preventiva je vedno bila in ostaja
naš temelj. Ob mednarodnem dnevu
osveščanja o HPV, ki je vsako leto
4. marca, obširno pišemo o tem, da
okužba s HPV povzroča več vrst raka ter
kako jo lahko s cepljenjem in rednimi
presejalnimi programi – Zora, Dora in
Svit – preprečujemo oziroma z zgodnjim
odkritjem bistveno zmanjšamo breme
bolezni. Znanje in pravočasno ukrepanje
resnično rešujeta življenja.

Velik poudarek namenjamo tudi
zdravstveni pismenosti. Razumeti
diagnozo, možnosti zdravljenja, svoje
pravice in znati postaviti prava vprašanja
zdravniku ni samoumevno, a lahko
bistveno vpliva na potek bolezni in
kakovost življenja. Prav zato po naših
kanalih vztrajno delimo preverjene,
jasne in razumljive informacije, da se

☞ **Naj bo pomlad polna
poguma, znanja in topline,
ki jo soustvarjamo skupaj.
Hvala vam, ker ste tu, ker
delite svoje zgodbe, ker
vztrajate in ker verjamete,
da lahko skupaj gradimo svet,
v katerem bo vsaka ženska
imela možnost za boljši izid
in kakovostno življenje.**

lahko ženske, njihovi svojci in vsi naši
sledilci počutijo bolj suverene na svoji
zdravstveni poti.
Psihosocialna podpora je pomembna
od diagnoze naprej in pogosto spremlja
posameznico vse življenje. Zato smo še
posebej ponosni na razvoj programa
Roza, ki poleg že utečenih delavnic,
skupin in sekcij prinaša letošnjo novost –
vikend podpore za pare. Rak ne prizadene
le posameznice – močno poseže v
partnerski odnos, družino in prijateljstva.
Želimo ustvariti varen prostor, kjer bodo
tudi partnerji dobili razumevanje, orodja
in podporo, saj skupaj lažje zdržimo.
In seveda gibanje in povezovanje.
Po vsej Sloveniji že potekajo lokalne
športne dejavnosti, pred nami je tudi
peti spomladanski športni vikend, poln
narave, smeha in skupne moči. Prav
v teh trenutkih znova začutimo tisto
najpomembnejše: nismo same.
Naj bo pomlad polna poguma, znanja in
toplina, ki jo soustvarjamo skupaj. Hvala
vam, ker ste tu, ker delite svoje zgodbe,
ker vztrajate in ker verjamete, da lahko
skupaj gradimo svet, v katerem bo vsaka
ženska imela možnost za boljši izid in
kakovostno življenje.

IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 1. JUNIJ 2026



Slovenija je že blizu odprave raka materničnega vratu

Rak materničnega vratu je eden redkih rakov, ki ga lahko z rednimi presejalnimi ginekološkimi pregledi in pravočasnim cepljenjem proti HPV skoraj v celoti preprečimo. Prav zato ima vsaka ženska v svojih rokah izjemno moč – moč, da zaščiti svoje zdravje in življenje.

Piše: **PETRA TURK, DR. MED.**

Program Zora je državni presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu, ki že več kot 20 let dokazano zmanjšuje zbolevnost in umrljivost zaradi tega raka v Sloveniji. Rak materničnega vratu je četrti najpogostejši rak pri ženskah na svetu, v Sloveniji pa se je število novih primerov občutno zmanjšalo zaradi visoke udeležbe žensk v programu Zora.

Pot ženske skozi program Zora – od presejanja do pravočasnega zdravljenja

Presejalne preglede žensk, starih med 20 in 64 let, opravljajo izbrani osebni ginekologi vsa

ka tri leta. Rak materničnega vratu raste počasi in za razvoj iz predrakave spremembe v raka običajno potrebuje več let. Prav zato lahko z rednimi presejalnimi pregledi nevarne spremembe odkrijemo pravočasno in jih uspešno zdravimo s preprostimi ambulantnimi posegi.

Ginekolog na presejalnem pregledu odvzame bris materničnega vratu; s posebnim loparčkom in krtačko nežno podrsa po sluznici materničnega vratu in kanala, da pridobi vzorec celic. Postopek je kratek, varen in praviloma neboleč. Pridobljeni vzorec pošlje v citološki laboratorij, kjer ocenijo, ali so celice materničnega vratu v

brisu normalne ali patološko spremenjene. Izvid brisa laboratorij sporoči ginekologu. Velika večina žensk ima negativen izvid presejalnega brisa materničnega vratu in se lahko varno vrnejo na ponovni presejalni pregled čez tri leta. Le pri majhnem deležu – približno štirih odstotkih – je izvid patološki. V tem primeru ginekolog žensko povabi na kontrolni pregled in po potrebi sledi tudi zdravljenje.

Pravočasno odkrite predrakave spremembe je mogoče uspešno zdraviti in preprečiti razvoj raka

V 20 letih delovanja programa Zora so v Sloveniji pregledali skoraj 740.000 žensk. Letno se odkrije in zdravi okoli 1200 predrakavih sprememb visoke stopnje, ki bi drugače z leti lahko napredovale v raka. Leto 2024 predstavlja pomemben mejnik, saj je bilo v Sloveniji obravnavanih le 81 novih primerov raka materničnega vratu – najmanj doslej.

»Po naših podatkih odkrijemo raka materničnega vratu pri ženskah, ki se redno udeležujejo presejalnih ginekoloških pregledov vsaka tri leta, kar devet let prej kot pri ženskah, ki na ginekološke preglede ne hodijo. To žal pomeni, da imajo te ženske bistveno manj možnosti za uspešno zdravljenje in preživetje,« poudarja doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., vodja presejalnega programa Zora.

Pri ženskah, ki redno hodijo na presejalne preglede, je kar za 70 do 80 odstotkov manjša verjetnost, da bodo kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu. Skoraj vse predrakave spremembe odkrijemo prav na presejalnih pregledih. To ni presenetljivo, saj predrakave spremembe in zgodnji stadiji raka materničnega vratu običajno ne povzročajo težav, zato ženske pogosto ne vedo, da so spremembe že nastale.

Slovenija se že približuje odpravi raka materničnega vratu, kar pomeni, da se bo



ta rak v populaciji pojavljal izjemno redko in ne bo več pomenil pomembnega javnozdravstvenega problema. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je raka materničnega vratu opredelila kot prvega raka, ki ga je mogoče globalno odpraviti, saj imamo na voljo učinkovito cepljenje proti človeškemu papiloma-

virusu (HPV) in presejanje ter uspešno zdravljenje predrakavih sprememb.

Odprava raka materničnega vratu ne pomeni, da preventivni in javnozdravstveni ukrepi po doseženem cilju ne bodo več potrebni. Nasprotno – cepljenje proti HPV, presejalni program Zora in kakovostno zdravljenje bo treba

izvajati tudi v prihodnje, saj le tako lahko ohranimo dosežene rezultate in preprečimo ponoven porast bolezni.

Kaj je HPV in kako poteka okužba?

HPV je skupno ime za človeške papilomaviruse (*angl. human papillomaviruses*), zelo razširjeno skupino virusov, ki okužijo kožo in sluznice ljudi. Poznamo več kot 200 različnih genotipov (skupek vseh genov), le nekako 12 jih lahko povzroča predrakave spremembe in raka in jih imenujemo nevarnejši HPV. Od teh sta najpogostejša HPV-16 in HPV-18. Okužbe s HPV so zelo pogoste, vsaj enkrat v življenju se z njimi okužimo skoraj vsi. Okužba se prenaša s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe, zato se lahko okužimo tudi pri intimnih stikih brez penetracije. Uporaba kondoma zmanjšuje tveganje za prenos HPV, vendar ne zagotavlja popolne zaščite, saj lahko virus okuži dele, ki niso prekriti s kondomom. Prav

tako se lahko okužba prenese z matere na novorojenčka ob porodu.

Okužbe s HPV imajo različne naravne poteka. Večina jih poteka brez simptomov in posameznik pogosto ne ve, da je okužen (asimptomatična okužba). Okužbe so običajno prehodne in minejo brez posledic v letu ali dveh. Dolgotrajna okužba z nevarnejšimi HPV lahko povzroči predrakave spremembe, ki lahko – če jih ne odkrijemo in zdravimo pravočasno – napredujejo v raka. Včasih okužba postane latentna (neaktivna, speča) za več let ali več desetletij in se lahko spet aktivira kadarkoli v življenju.

S HPV je povezanih šest vrst raka pri moških in ženskah

Okužba s HPV ne prizadene le žensk in ni omejena le na raka materničnega vratu. Raki, povezani s HPV, so rak materničnega vratu, nožnice in zunanjega spolovila pri ženskah, penisa pri moških in zadnjika





ter ustnega dela žrela pri obeh spolih.

Medtem ko obstaja program Zora za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, za preostalih pet vrst raka takšnega programa, ki bi varoval celotno populacijo, ni. Zato jih večinoma težje odkrijemo in tudi pozneje. Okužba s HPV je pogosta tudi pri moških, kar pomeni tveganje tako

zanje kot za njihove partnerke oziroma partnerje.

Rak zadnjika

Rak zadnjika je razmeroma redka oblika raka, vendar je zelo močno povezan z okužbo s HPV, saj je ta potrjena pri več kot 90 odstotkih primerov. Podobno kot pri raku materničnega vratu se tudi pri raku zadnjika pred in-

vazivno boleznijo razvijejo predrakave spremembe, ampak zaradi zahtevnosti in neprijetnosti preiskave ni mogoče preventivno pregledati celotne populacije. Bolezen je pogosto slabo prepoznana, tako v splošni javnosti kot v zdravstvenem sistemu, zato se znaki, kot so krvavitve, bolečina, srbenje ali spremembe pri odvajanju blata, nemalokrat pripišejo benignim stanjem (npr. hemoroidom). Rak zadnjika se tako pogosto odkrije v poznejših stadijih, ko je zdravljenje zahtevnejše in izidi slabši. Z njim je povezano tudi zmotno prepričanje, da je za okužbo s HPV in razvoj bolezni nujen analni spolni odnos. V resnici se HPV prenaša s tesnim stikom kože in sluznic, okužba pa je pogosta tako pri ženskah kot moških, ne glede na spolno usmerjenost ali spolne prakse.

Rak ustnega dela žrela

Rak ustnega dela žrela vključuje predel mandljev, korena jezika, mehkega neba in zadnje stene žrela. V zadnjih desetletjih je vse pogostejše posledica okužbe z nevarnejšimi HPV.

S HPV povezani raki ustnega dela žrela se razlikujejo od tistih, ki so povezani s kajenjem in alkoholom – pogosto se pojavljajo pri mlajših, ki nimajo klasičnih dejavnikov tveganja. Simptomi, kot so dolgotrajna bolečina v žrelu, težave pri požiranju, hripavost ali neboleče povečane bezgavke na vratu, so lahko nespecifični, zato bolezen pogosto ni prepoznana pravočasno.

Rak penisa

Rak penisa je redka bolezen, okužba s HPV je prisotna pri približno polovici primerov. Zaradi redkosti bolezni in občutljivosti prizadetega predela moški pogosto pozno poiščejo zdravniško pomoč, kar vodi v poznejše odkritje raka. Bolezen se običajno sprva kaže kot sprememba na koži penisa, kot rdečina, zatrdlina ali razjeda, ki se ne zaceli.

Cepljenje proti HPV – kako deluje?

Cepljenje proti HPV ne preprečuje le enega raka, temveč večino s HPV povezanih rakov pri ženskah in moških. Najnovejše cepivo, ki je v uporabi tudi pri nas, varuje pred devetimi genotipi HPV. Z njim lahko na preprost in varen način preprečimo od 70 do 90 odstotkov primerov raka materničnega vratu, od 50 do 85 odstotkov predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje, od 20 do 90 odstotkov drugih s HPV povezanih rakov (raki zunanega spolovila, zadnjika in ustnega dela žrela pri obeh spolih ter rak nožnice), več kot 90 odstotkov genitalnih bradavic in skoraj vse primere respiratorne papilomatoze grla.

Najučinkovitejši zaščitni ukrep pred okužbami s HPV je cepljenje ter preventivno ravnanje v smislu manjšega števila spolnih partnerjev in uporaba zaščite pri vsakem spolnem odnosu. Cepljenje je najučinkovitejše, če se izvede v času sistematskega pregleda v 6. razredu osnovne šole, ko je imunski odgovor najmočnejši in ko cepljeni še niso bili iz-



Cecilia – superjunakinja Svetovne zdravstvene organizacije, ki se bori za odpravo raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov.

Slovenija že dosega dva od treh ključnih ciljev SZO za odpravo raka materničnega vratu: vsaj 70-odstotno udeležbo žensk v programu Zora ter ustrezno zdravljenje več kot 90 odstotkov odkritih predrakavih sprememb materničnega vratu. Tretji cilj – 90-odstotna precepljenost deklic proti HPV do 15. leta starosti – za zdaj še ni dosežen.



postavljeni virusu. Ker okužba s HPV spada med spolno prenosljive okužbe in ogroža oba spola, je najbolj smiselno, da se cepita oba spola. Tako tudi moške neposredno zaščitimo pred boleznimi, povezanimi s HPV. Brezplačno se lahko cepijo vsi do dopolnjenega 26. leta.

V Sloveniji se cepljenje proti HPV izvaja od leta 2009 in ima pomembno vlogo pri preprečevanju raka materničnega vratu. Raziskava programa Zora, ki temelji na slovenskih podatkih, je pokazala, da generacije deklet, ki so po programu cepljene v 6. razredu osnovne šole, skoraj za polovico manj zbolevajo za predrakavimi spremembami materničnega vratu visoke stopnje (CIN 2+) kot generacije, ki te možnosti še niso imele. In to kljub temu, da je bila v teh



Rak materničnega vratu je le vrh ledene gore – virusi HPV povzročajo šest različnih vrst raka pri moških in ženskah.

generacijah deklic v Sloveniji precepljenost proti HPV zgolj okoli 50 odstotkov.

Znanje nam daje moč, preventiva pa možnost izbire

Z znanjem, preventivo in pravočasnimi ukrepi lahko preprečimo številne primere raka in rešimo življenja. Zavedanje o tveganjih in udeleževanje rednih preventivnih pregle-

dov sta ključna, saj omogočata zgodnje odkrivanje in pravočasno ukrepanje, kar lahko bistveno izboljša izid zdravljenja in kakovost življenja.

Prav na tem temelji poslanstvo programa Zora – soustvarjanje družbe, v kateri ženske ne bodo zbolevale ali umirale za rakom materničnega vratu, ki bi ga lahko preprečili s cepljenjem proti HPV in redno udeležbo na

preventivnih ginekoloških pregledih. To je mogoče le, če imajo vse ženske enak dostop do storitev programa in če so te enako kakovostne, ne glede na izvajalca.

Osebna izkušnja vodje programa Zora Urške Ivanuš še dodatno poudarja pomen preventive: »Moja mama je zboleva in umrla za rakom dojke, ko sem bila stara 12 let. To ostane s teboj vse življenje. Takrat za mojo mamo ni bilo rešitve – zdaj pa je za številne ženske, vsaj glede nekaterih vrst raka, rešitev v cepljenju. In ne razumem, zakaj starši tega ne izkoristijo. Če niso bili cepljeni kot otroci, potem naj se vsaj kot odrasle ženske in moški odločijo za cepljenje, saj je do 26. leta brezplačno. Da ne bodo nekoč v situaciji, ko bodo njihovi otroci ostali brez starša.«





Zdravstvena pismenost, rak in soodločanje pri zdravljenju

Zdravstvene informacije so danes povsod: v letakih, medijskih prispevkih, na spletnih portalih in družbenih omrežjih, vse pogosteje so dostopne tudi prek klepetalnih robotov, ki temeljijo na umetni inteligenci. Vendar dostop do informacij sam po sebi še ne pomeni razumevanja, zaupanja vanje ali dobrih odločitev. Prav v tej vrzeli postane zdravstvena pismenost ključna, še zlasti na področju onkološke oskrbe, na katerem so odločitve kompleksne, čustvene in nosijo tudi dolgoročne posledice za vse več bolnikov.

Piše: **URŠKA KOŠIR**

Kaj je zdravstvena pismenost?

Zdravstvena pismenost ni nov koncept, je pa v zadnjih letih vse bolj v ospredju. Naša se na zmožnost posameznikov, da poiščejo, razumejo, presoajo in uporabijo zdravstvene informacije za odločanje o svojem zdravju ter za orientacijo v zdravstvenem sistemu. Ne gre za eno samo spretnost, temveč za skupek sposobnosti in motivacij, ki se razvijajo skozi čas

in so močno odvisne od širšega socialnega, čustvenega in organizacijskega konteksta, v katerem je posameznik.

Funkcionalna zdravstvena pismenost tako predstavlja zgolj osnovo. Vsakdo, ki dela na področju onkološke oskrbe ali se je sam soočil z diagnozo raka, ve, da ne gre zgolj za sledenje navodilom. Tukaj se naprej pokaže čustvena raven – strah, šok, negotovost, ki je še vedno prepogosto spregledana. Šele

nato lahko pridejo v ospredje tudi komunikacijska in kritična zdravstvena pismenost: razumevanje tveganj in koristi različnih posegov ali zdravljenj, obvladovanje negotovosti ter sodelovanje pri odločanju skozi čas.

Zakaj je zdravstvena pismenost pomembna – in kaj kažejo raziskave na področju raka?

Raziskave iz različnih držav kažejo, da je nizka zdravstvena pismenost pogosta tudi v visoko razvitih zdravstvenih sistemih. V Sloveniji je nacionalna raziskava proučevala več razsežnosti zdravstvene pismenosti, splošno, komunikacijsko, navigacijsko in digitalno zdravstveno pismenost ter znanje o cepljenju. Pokazala je, da ima skoraj polovica odraslega prebivalstva omejeno zdravstveno pismenost. Ljudje se najbolje znajdejo pri odločanju o zdravljenju, največ težav pa imajo pri iskanju, razumevanju in kritični presoji zdravstvenih informacij.

Na področju onkološke oskrbe posledice nizke zdravstvene pismenosti zajemajo celoten kontinuum, od primarne preventive do zdravljenja in spremljanja dolgoročnih izidov. Raziskave kažejo, da ljudje z omejeno zdravstveno pismenostjo pogosteje:

- slabše obiskujejo presejalne programe in manj poznajo preventivo,
- odlašajo z iskanjem pomoči ob pojavu simptomov,

- imajo manj znanja o raku, možnostih zdravljenja in neželenih učinkih,
- slabše razumejo tveganja in koristi zdravljenja,
- imajo več neizpolnjenih informacijskih potreb,
- so manj zadovoljni s komunikacijo in oskrbo,
- imajo več težav pri sledenju zdravljenju in spremljanju po končanem zdravljenju.

Ti učinki ne vplivajo le na posameznikove izide, kakovost življenja in psihološko dobrobit, temveč tudi na zdravstveni sistem. Omejena zdravstvena pismenost je povezana s poznejšim odkrivanjem bolezni, več nujnimi obiski, več hospitalizacijami in višjimi skupnimi stroški zdravstvene oskrbe. Gre pa za breme, ki bi ga bilo pogosto mogoče preprečiti.

Na področju raka dojke, pri katerem so pogoste skupne odločitve o kirurškem zdravljenju, sistemski terapiji, obsevanju, rekonstrukciji in dolgoročnem spremljanju, zdravstvena pismenost neposredno vpliva na to, ali se bolnice lahko dejansko vključijo v svojo oskrbo. Preventiva in zgodnje odkrivanje sta bistveno cenejša in manj obremenjujoča kot pozno in kompleksno zdravljenje. Vlaganje v zdravstveno pismenost zato prinaša jasne koristi tako za posameznike kot zdravstveni sistem.

Ne zgolj individualna odgovornost

Dolga leta je bila zdravstvena pismenost obravnavana pred-

Tri prekrivajoče se ravni zdravstvene pismenosti:

Funkcionalna (osnovna) zdravstvena pismenost: osnovne bralne, pisne in numerične spretnosti, potrebne za delovanje v vsakodnevni zdravstveni situaciji. Sem spada razumevanje terminov za pregled, označb na zdravilih, pisnih navodil zdravstvenih delavcev ali informacij, priloženih zdravilom.

Komunikacijska oziroma interaktivna zdravstvena pismenost: naprednejše spretnosti, ki ljudem omogočajo aktivno sodelovanje z zdravstvenimi delavci, postavljanje vprašanj, izražanje skrbi ter uporabo informacij v lastnem življenjskem kontekstu.

Kritična zdravstvena pismenost: zmožnost kritične presoje informacij, tehtanja možnosti ter uporabe znanja za večji nadzor nad zdravstvenimi odločitvami.



vsem kot osebni primanjkljaj, nekaj, kar mora posameznik izboljšati sam.

Zdravstveno pismenost oblikujejo tudi zahteve in kompleksnost samega zdravstvenega sistema. Tudi zelo motivirani in visoko izobraženi posamezniki se lahko znajdejo v težavah, kadar so informacije razdrobljene, polne strokovnega žargona, časovno neustrezne ali podane brez preverjanja, ali jih je pacient razumel.

Raziskave kažejo, da lahko čezmerno prenašanje odgovornosti na posameznika brez ustrezne sistemske podpore poglobi obstoječe zdravstvene neenakosti. Opolnomočenje zato ne sme ostati zgolj individualna naloga, temveč mora vključevati spremembe v zdravstvenem sistemu, ki omogočajo pravično in učinkovito sodelovanje vseh deležnikov. Sodobni modeli poudarjajo tudi kolektivne in organizacijske razsežnosti opolnomočenja, kot so anga-

Danes zdravstveno pismenost običajno razumemo na dveh ravneh:

Osebna zdravstvena pismenost – zmožnost posameznikov, da poiščejo, razumejo in uporabijo zdravstvene informacije. *Organizacijska zdravstvena pismenost* – stopnja, do katere zdravstveni sistemi in organizacije posameznikom to omogočajo.



Deset značilnosti zdravstveno pismenih organizacij

žiranost, informiranost, sodelovanje, zavezanost in tolerance do negotovosti.

V zadnjih letih v ospredje stopajo tudi digitalna orodja (na primer aplikacije, portali in telemedicina), ki lahko pacientom omogočijo bolj personalizirano podporo in večji občutek nadzora nad lastnim zdravjem. Vendar morajo biti ta orodja dostopna in razumljiva vsem uporabnikom, sicer še dodatno povečajo digitalni in zdravstveni razkorak.

Zdravstveno pismene organizacije uporabljajo jasen in razumljiv jezik, oblikujejo preproste in pregledne storitve ter gradiva, podpirajo učinkovito komunikacijo na vseh točkah obravnave, pripravljajo zaposlene na kakovostno komuniciranje in priznavajo, da se lahko vsakdo kdaj znajde v težavah. Z dru-

gimi besedami: odgovornost je porazdeljena med sistem in posameznika. Enakost v onkološki oskrbi ni dosegljiva brez zdravstveno pismenih sistemov.

Samo znanje ni dovolj: pomen soodločanja

Posredovanje informacij, tudi kadar so jasne in točne, samo po sebi ni dovolj. Ključno je, ali jih lahko ljudje uporabijo na način, ki je skladen z njihovimi vrednotami, preferencami in življenjskimi okoliščinami.

Tu postane skupno odločanje bistvenega pomena. Skupno odločanje pomeni proces, v katerem zdravstveni delavci v odločanje prispevajo svoje medicinsko znanje, znanstvene dokaze in klinične izkušnje, pacienti pa svoje cilje, strahove, vrednote in živ-

ljenjske izkušnje. Zdravstvena pismenost podpira skupno odločanje, hkrati pa skupno odločanje krepi zdravstveno pismenost. V onkološki oskrbi skupno odločanje pomaga preprečevati nesporazume, zmanjšuje obžalovanje odločitev in podpira bolj personalizirano oskrbo.

Tehnologija in umetna inteligenca: pomoč ali ovira?

Digitalna orodja, pacientovi portali in sistemi, ki temeljijo na umetni inteligenci (vključno z velikimi jezikovnimi modeli), hitro spreminjajo način dostopa do zdravstvenih informacij. Ponujajo resnične priložnosti: lažji dostop do informacij kadar koli, personalizirane razlage in povzetke ter podporo pri pripravi vprašanj za zdravstvene delavce.



Foto: Shutterstock

Hkrati pa prinašajo tudi tveganja. Uporabniki morda ne navedejo vseh relevantnih informacij, klepetalni roboti lahko ustvarijo netočne ali slabo kontekstualizirane odgovore ali pa utrjujejo obstoječe pristranskosti (na primer razlike v simptomatiki med ženskami in moškimi). Ta tveganja lahko dodatno prispevajo k neenakostim, zlasti pri posameznikih s slabšo digitalno zdravstveno pismenostjo ali omejenim dostopom do dodatne podpore.

Ali tehnologija zdravstveno pismenost podpira ali ji škodi, je odvisno od tega, kako je zasnovana in uporabljena. Zdravstveno pismeni digitalni sistemi morajo podpirati razumevanje in ne preobremenjevati, omogočati dialog in ga ne nadomeščati ter krepiti odnose med pacienti in zdravstvenimi delavci. Umetno inteligenco je treba razu-

meti kot orodje za podporo skupnemu odločanju, ne kot nadomestilo za človeško oskrbo, empatijo in strokovno odgovornost. Zdravstveni delavci se bodo morali prilagoditi tudi realnosti, v kateri so pacienti vse bolj informirani in opolnomočeni.

Kaj za zdravstveno pismenost počnemo v Sloveniji?

Slovenija je naredila pomembne korake pri prepoznavanju in obravnavi zdravstvene pismenosti na sistemski ravni. Država že izvaja številne programe promocije zdravja in preventive ter aktivno sodeluje v mednarodnih pobudah.

Pomemben mejnik je prva nacionalna strategija zdravstvene pismenosti (2025–2035), ki uvaja celovit pristop k izboljšanju zdravstvene pismenosti v Sloveniji. Strate-

gija se osredotoča na uporabo zdravstvenega sistema, njegovo zmožnost razumevanja in uporabe informacij, krepitev komunikacijskih kompetenc zdravstvenih delavcev ter izrecno poudarja organizacijsko zdravstveno pismenost: prilagajanje zdravstvenih ustanov za večjo jasnost, dostopnost in uporabnost informacij.

Dodatno, nacionalna strategija digitalizacije ustvarja priložnost, pa tudi odgovornost, da se načela zdravstvene pismenosti vgradijo v digitalne zdravstvene storitve že od samega začetka. Konkreten primer je razvoj elektronskih zdravstvenih zapisov. V projektu, ki ga podpira ministrstvo za zdravje, bo eKarton vključeval poročila o izidih zdravljenja, o katerih poročajo pacienti (ang. PROMs, kar pomeni »*patient reported outcomes measure*«). To ima

velik potencial za podporo skupnemu odločanju ter spremljanje zdravstvene pismenosti in izidov na nacionalni ravni. Ko lahko pacienti z lastnimi besedami poročajo o simptomih, neželenih učinkih in kakovosti življenja in se ti podatki obravnavajo v kliničnih posvetih, postane oskrba bolj učinkovita. Medtem ko so v onkologiji vprašalniki PROM že precej uveljavljeni, je eKarton lepa priložnost, da jih naredimo dostopne tudi na drugih področjih.

V onkološki oskrbi, še posebej na področju raka dojk, je zdravstvena pismenost temelj. Njeno izboljševanje zahteva delovanje posameznikov, strokovnjakov, organizacij in oblikovalcev politik. Dobra novica je, da vemo, kaj deluje. Izziv in nova priložnost pa, da to tudi uresničimo.



Testiranje, ki omogoča pravočasno ukrepanje



Foto: arhiv ED

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana je februarja potekalo strokovno izobraževanje Dedni rak v klinični praksi, ki ga je organiziral Oddelek za klinično genetiko v okviru projekta EUnetCCC (Comprehensive Cancer Centres). Izobraževanje je bilo namenjeno predvsem družinskim zdravnikom in ginekologom, ki imajo pomembno vlogo pri prepoznavanju dednih oblik raka ter pravočasni napotitvi na genetsko svetovanje.

Piše: **DARJA MOLAN**

Predavanja so na razumljiv način pojasnila, kdaj je testiranje smiselno, kaj so genetske mutacije in kaj pomeni, če jih nosimo. Takšnih mutacij, povezanih s povečanim tveganjem za raka, je več – med bolj znanimi so mutacije genov BRCA1 in BRCA2, pa tudi PALB2, CHEK2, ATM, mutacije, povezane z lynchevim sindromom, in druge. Vse nimajo enakega vpliva – nekatere

pomenijo zelo veliko, druge zmerno ali nekoliko povečano tveganje ter različno vplivajo na tveganje za razvoj različnih vrst raka. Dedne mutacije se lahko prenašajo po ženski ali moški strani družine in same po sebi ne pomenijo nujno, da bo posameznik zbolel, omogočajo pa zgodnejše spremljanje, dodatne preiskave in preventivne ukrepe. Program je zajel tudi pot onkogenetske obravnave,

pomen genetskega testiranja in kaskadnega testiranja sorodnikov ter psihološke in psihoonkološke vidike življenja z dednim tveganjem.

Pogled bolnice

Pomemben del izobraževanja je bil tudi pogled bolnice. Kot predsednica Združenja Europa Donna Slovenija sem predstavila svojo izkušnjo življenja z mutacijo gena BRCA1 in povzela vprašanja, s katerimi se srečujejo nosilke in nosilci dednih mutacij – od strahu pred testiranjem in rezultati do odločitev o spremljanju, preventivnih posegih, materinstvu in kakovosti življenja. Ob tem sem poudarila pomen sodelovanja med stroko in bolnicami na slovenski kot tudi na evropski ravni z mrežo ERN GENTURIS.

V Združenju Europa Donna Slovenija smo hva-

ležni, da stroka vse bolj prepozna pomen izkušenj bolnic. S sodelovanjem z Oddekom za klinično genetiko, ki na Onkološkem inštitutu Ljubljana deluje že 27 let, ter z osveščanjem prek Novic Europa Donna, družbenih omrežij združenja, številnih predavanj po Sloveniji in spletne strani www.mutacija-brca.si opozarjamo na pomen zgodnjega prepoznavanja dednega tveganja. Kljub pogostejšemu testiranju, ki je podlaga za nekatera novejša zdravila, je še vedno veliko neprepzanih nosilk in nosilcev genetskih mutacij, ki bi jim pravočasno testiranje omogočilo redno spremljanje in preventivne ukrepe. Zato bomo v združenju še naprej osveščali o pomenu preventive, ki je bistvena za kakovost življenja in preživetje posameznikov in njihovih družin.



Z »nepovabljenim škratom« po več kot 600 kilometrov dolgi Slovenski planinski poti

Pred 30 leti se je Suzana Komperšak iz Maribora preselila na ptujsko podeželje in se mahoma navadila na lepoto Ptuja, domačnost ljudi in prijaznost na vseh uradih. Kot diplomirana medicinska sestra je zaposlitev dobila v Splošni bolnišnici Ptuj, v ambulantni za sladkorne bolnike. Rada dela s starejšimi in je nadvse zadovoljna, kadar ji uspe koga motivirati za kakšno majhno spremembo v življenju. Svoj prosti čas najraje nameni raziskovanju naših gor. V hribe je začela hoditi pri sedemnajstih letih. Ko so z mladinsko skupino in kaplanom prehodili Julijske Alpe, je – s sposojenim nahrbtnikom – tudi prvič stopila na Triglav. Rada igra tenis, že sedem let se redno udeležuje treh polmaratonov na leto. Lani je po zdravljenju uspešno pretekla ljubljanski polmaraton. »In na to sem ponosna,« pove prijetna in navdihujoča sogovornica, ki je med zdravljenjem raka dojk prehodila Slovensko planinsko pot – od Maribora čez Triglav do Debelega rtiča, 617 kilometrov.

Sprašuje: MELITA MERŠOL

Foto: OSEBNI ARHIV

Koliko ste bili stari in kako ste izvedeli, da ste zboleli za rakom dojk?

Redno hodim na mamografije, bulico na dojki sem zatipala leto po pregledu. Ob postavitvi diagnoze sem bila stara 53 let. Moj svet se je julija 2024 ustavil.

Kaj je bila vaša prva misel?

Ko me je ginekologinja na prvem pregledu videla, mi je takoj rekla: »Rak je!« Moja prva misel je bila: »Ojoj, umrla bom!« A sem se po pretresu hitro pobrala in začela racionalno razmišljati o diagnostiki in načrtovanem zdravljenju. Tako sem vstopila v zdravstveni sistem kot bolnica z rakom. Začela sem se boriti, da ozdravim.

Kako je potekalo zdravljenje?

Na mariborski onkologiji me je onkologinja Ana Demšar zelo čuteče, človeško, ra-

zumevajoče vodila skozi zahtevne kemoterapije. Razmere na mariborski onkologiji so bile prostorsko zelo težke, a osebje je bilo izredno potrpežljivo in korektno. Kemoterapije so me zelo izčrpale. Iz aktivnega in športnega življenja sem se prestavila v hišo, v pižamo in posteljo. A ko so učinki popuščali, sem najprej zmogla obleči trenirko in nato čez dan ali dva šla na sprehod. Pozneje, ko sem se počutila bolje, sem šla na Donačko goro. Kemoterapijo smo zaradi stranskih učinkov morali prekiniti, da si je telo opomoglo. Vmes so me operirali. Zadnjo kemoterapijo sem imela 5. marca. Nato me je čakalo obsevanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, naporene vožnje in konec obsevanja 9. maja. Zdravniki so bili zadovoljni z zdravljenjem, nato je sledila rehabilitacija, telesu je bilo treba dati čas, da si opomore.





Kdo vam je najbolj stal ob strani, pomagal?

Največjo voljo so mi vlivali starši, ki so me s starševsko ljubeznijo bodrili. Rekla sem si, da ne smem umreti pred njima. Aprila sem postala babica in moje življenje je dobilo popolnoma nov smisel. Sin Klemen in snaha Adrijana, prijatelj Igor in vsi moji prijatelji, ki so me vsakodnevno klicali, spodbujali, mi pisali, molili zame in mi bili na razpolago, če bi karkoli potrebovala.

Med zdravljenjem ste, seveda po etapah, prehodili Slovensko planinsko pot od Maribora prek Triglava do Debelega rtiča, vsega kar 617 kilometrov. Čestitke! Kaj vas je vodilo pri tem izzivu?

Moje življenje je organizirano tako, da potrebujem cilje, ki jih v določenem obdobju želim uresničiti. In ob besedah onkologinje, da bo celotno zdravljenje trajalo leto dni, sem si rekla, da bi poskusila prehoditi Slovensko planinsko pot v celoti, povezano, od Maribora do Debelega rtiča.

Onkologinja mi hoje ni odsvetovala. Ker sem bila še štirinajst dni pred kemoterapijo na Mont Blancu in sem dva dni pred prvo kemoterapijo preplezala Triglavsko severno steno, mi je postavila omejitev hoje do višine Triglava. Bila sem presrečna, da sem lahko hodila. To me je gnalo naprej – duševno in telesno.

Slovenske planinske poti ne bi prehodila brez prijatelja Igorja, ker je bila logistika zelo zahtevna. Ko sem po dnevu ali več prehodila etapo poti, me je na cilj največkrat prišel iskat Igor, saj je bilo treba iti domov na kemoterapijo ali drugo zdravljenje. Nato sem se takoj,

ko sem čutila, da bom zmogla, in je bilo vreme stabilno, vrnila na isto mesto in nadaljevala od tam naprej.

Potrebovala sem 31 dni, da sem prehodila 617 kilometrov. Po etapah je trajalo od predlanskega avgusta do oktobra lani, ko sem pot sklenila ob morju. Knafelčeva markacija in številka 1 sta me vodili čez hribe in doline, čez Triglav pa vse do morja, do Debelega rtiča. To je bila pot z veliko sončnimi vzhodi in zahodi, vrhovi, kočami in razgledi. Pot s soncem, oblaki, meglo in dežjem. Pot s solzami sreče na vrhovih. Pot z bolečinami in utrujenostjo. Pot, na kateri sem srečala veliko pohodnikov ali sem po njej hodila čisto sama. Prečudovita narava, odmaknjenost, tišina, spokojnost, lepota, notranji mir, hoja – to je moja Slovenska planinska pot.

Kakšni so zdaj vaši dnevi?

Po končanem zdravljenju sem se lani septembra vrnila na svoje delovno mesto. Delam po štiri ure. Sodelavke so razumevajoče, a želim se čim prej vključiti v dnevno rutino. Lepo se navajam in usklajujem delo, gospodinjstvo, vrt, varstvo vnukinje in ukvarjanje z vsemi svojimi športnimi aktivnostmi.

Kaj ste spremenili v svojem življenju po bolezni?

Ker delam v ambulanti za sladkorne bolnike, teoretično znanje o zdravem življenjskem slogu vsa leta živim v praksi.

Kaj vas sprosti na kakšen »meglen« dan? Kaj sicer še radi počnete?

Časa mi vedno zmanjkuje ... Kartanje s starši, varstvo vnukinje, gospodinjstvo, opra-



»Bila sem presrečna, da sem lahko hodila. To me je gnalo naprej – duševno in telesno.

vila na vrtu, tedensko igranje tenisa, obisk gora, druženje s prijatelji ...

Kaj štejete za svoj največji uspeh?

Največji uspeh so moja družina, ljubeči starši in krasno razumevanje s sinovo družino, veliko pravih prijateljstev, ki so se v tem času samo poglobila. Prijateljica Melita mi je v njihovem imenu napisala:

»Za vse poti, ki smo jih skupaj prehodili,

za vse trenutke radosti srca,
za vse nasmehe in objeme,
smo hvaležni, da si del našega sveta.

Pogumna punca, nasmejana,
vedno optimistična in razigrana.

Vztrajna si, naša zlata borka,
ki razturala boš tega nepovabljenega škrate'.«

V kaj verjamete?

Sem verujoča in nedeljske maše so mi med zdravljenjem dajale versko pomiritev in upanje za ozdravljenje. Verjamem pa v dobro, prijaznost,

optimizem. Rada se smejem, sem pozitivna oseba in imam veliko voljo do življenja.

Česa se najbolj veselite vsak dan sproti?

Vsak dan znova se veselim, kaj mi bo prinesel in kateri ljudje mi bodo prečkali pot. Hvaležna sem za vsak dan, za vsak trenutek, za vsak korak. Zelo sem hvaležna medicini, ljudem, ki delajo v zdravstvu, sistemu, ki ga imamo, da nam bolnikom omogoča vse sodobno zdravljenje in socialno varnost v času zdravljenja.

V Domu na Črni prsti so imeli na oknu zapisano:

»Dobro življenje je, kadar ničesar ne predvidevaš,
več deluješ, manj potrebuješ,
se pogosto smejiš, sanjaš veliko,
in se zavedaš, kako blagoslovljen si!«

Življenje je velik dar, poskušajmo si v dnevu najti majhne trenutke veselja, radosti, upanja, delimo to s svojimi domačimi, prijatelji, sosedi, sodelavci in vsem nam bo prijetneje.



Ni bilo časa razmišljati o smrti, joku ali strahu

Ko je bila stara komaj 25 let in je prvič postala mama, je Sandra Čeh izvedela, da ima raka dojke. Bolezen je premagala dvakrat, zdaj živi z zavedanjem, da je nosilka okvare gena BRCA, ki pomeni dodatna tveganja. Njena zgodba je pretresljiva, a obenem polna izjemne moči, odločnosti in iskrenosti. V pogovoru razkriva, kako je doživljala diagnozi, zdravljenje, materinstvo med kemoterapijo in strahove za prihodnost.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**

Foto: **MARKO VANOVŠEK/MEDIASPEED**

Prvič ste se z rakom dojke srečali še zelo mladi, v obdobju, ko ste ravno postali mamica. Kako se je bolezen pokazala?

V sedmem mesecu nosečnosti sem v levi dojki zatipala bulico, ki ji nisem namenjala pozornosti in je nisem omenila ginekologinji. Po porodu je dva tedna vse potekalo normalno, a bula je začela rasti, hčerka pa zavračati dojenje na levi dojki. Zaskrbelo me je in povedala sem ginekologinji. Menila je, da gre za zamašen mlečni vod ali mastitis, vendar je bulica kljub terapiji, ki sem jo dobila, rasla. Zato sva se z ginekologinjo odločili za ultrazvok. Rodila sem avgusta, ultrazvok sem imela

v začetku novembra, 21. novembra sem imela punkcijo na centru za boleznijo dojke in pokazalo se je, da gre za raka.

Ste imeli občutek, da zaradi vaše mladosti nihče, ne vi sami ne zdravniki, ni takoj pomislil, kako resno je?

Takrat ne, mogoče tudi zato, ker nisem hotela sprejeti možnosti, da bi bil rak, a ko zdaj gledam nazaj, se mi zdi, da je na odločitve vplivala moja mladost. Ko se je denimo potrdilo, da sem nosilka okvare gena BRCA, smo se pogovarjali o obojestranski odstranitvi dojke. Zdravnica v Mariboru pa je dejala, da sem mlada in sicer zdrava, zato bomo desno dojko pustili.

Tako so najprej odstranili le levo.

A mladost ni zagotovilo ...

Tako je. Ker v Mariboru takrat še ni bilo obsevanj za levo, srčno stran, sem jih opravila v Ljubljani. Tam sem imela res zelo prijazno zdravnico, povedala sem ji, da sem BRCA-pozitivna in da bi rada preventivno odstranila desno dojko in morda tudi jajčnike. Zdelo se ji je smiselno, odločili smo se za operacijo desne strani in odkrili tumor, iste vrste kot na levi.

Vmes je preteklo nekaj let, kajne?

Prva diagnoza je bila leta 2018, druga 2021.

Kakšne čustvene izzive ste doživljali med zdravljenjem? Najprej je bil nedvorno šok.

Prvič niti ne. V tistem trenutku sem bila osredotočena le na otroka, ki je imel tri mesece. Ni bilo časa za razmišljanje o smrti, za jok, strah. Vedela sem, da se bom borila in zaupala zdravstvu. Trdno sem bila odločena, da bom premagala bolezen.

Kaj pa zdravljenje? Ste imeli dovolj informacij o postopkih?

Pri meni je bilo jasno določeno, tumor je bil velik in ni bilo druge izbire kot kemoterapija, operacija in potem obsevanja. To sem sprejela in sledila shemi. Kemoterapije sem dobro prenašala, brez slabosti ali drugih stranskih učinkov. Osredotočena sem bila na hčerko. Dokler sem imela njo, je bilo vse v redu.

Gotovo je otrok neizmerna motivacija, pa vendar najbrž nastopijo trenutki, ko je res težko. Kako ste premagovali čustvene in telesne izzive?

Bila sem optimistična, nisem brala forumov, izogibala sem se preveč informacijam. Govorila sem si, da če mi je že namenjeno, da se poslovim, bi rada vsaj toliko časa, da gre hčerka v šolo, da jo vidim odrasti. Prišli so trenutki, ko sem se spraševala, kaj pa, če je prvi obenem tudi zadnji božič, ali bi se morala večkrat posneti, da bo poznala moj glas, če me nekoč ne bo. A to je bilo res redko. Večkrat sem si rekla, da zdravila učinkujejo, da se dobro počutim in da bo vse dobro.

Kako je vse to sprejela družina?

Ob diagnozi so bili šokirani. Partnerja je zelo prizadelo, moje starše je zlomilo. Ker je bila v igri genetika, se je po-



javil še občutek krivde. Jasno sem jima povedala, da ni nihče kriv. Prav tako nisem hotela, da bi se komu smilila. Moj prvi pogoj je bil, naj ne jočejo, če hočejo prihajati na obisk.

Kako ste organizirali nego otroka med zdravljenjem?

Vso skrb za otroka je prevzel partner. Ko sem šla na bolnišnico, je šel on na porodnišnico in res bil 24 ur z nama doma. To mi je ogromno pomenilo. Imela sem neskončno podpore družine, prijateljev in seveda partnerja.

Je bilo težje sprejeti drugo diagnozo?

Takrat je bilo, kot bi se podrl svet. Šla sem na kontrolo po odstranitvi desne dojke, prepričana, da sem zdrava, in zdravnik mi je povedal, da so našli tumor. Stopila sem pred onkologijo, vzela telefon, a nisem vedela, koga naj pokličem, kako naj povem, da imam spet raka, da bo treba znova na kemoterapije, obsevanja. Takrat je bil neprimerljivo večji šok. Zdravljenje je bilo težje kot prvič. Počutila sem se res slabo, po vsaki kemoterapiji je bil neki stranski učinek. Tudi psihično me je bolj prizadelo.

Tedaj je hčerka že razumela, da se nekaj dogaja, je bil tudi to eden od razlogov, da ste težje sprejemali dejstva?

Zagotovo. Spomnim se, ko sem si drugič obrila lase. Bila je v vrtcu, domov jo je pripeljala tašča. Deklica je bila stara tri leta in pol in je onemela, ko me je zagledala brez las. Ko sem videla, da se me je ustrašila, me je zlomilo.

Ste jo podučili o bolezni?

Na steni imamo nekaj fotografij, na katerih sem z njo brez las, in včasih se šaliva, da sva imeli enaki pričeski. Zdaj, ko je stara sedem let, včasih pridejo

vprašanja: »Kaj, če boš ti spet brez las?« Malo oklevaš, a moraš, primerno njeni starosti, povedati po resnici.

Kako sprejemate možnost, da ima okvarjen gen BRCA lahko tudi hčerka?

Priznam, to me res skrbi. Nekako poskušam potlačiti in se s tem ne obremenjevati. Dopolniti mora 18 let, da bo lahko šla na testiranje. To je mučno. A moram si govoriti, da ko bo tako daleč in če bo tako daleč, se bomo s tem spoprijeli. Seveda upam, da bo rezultat negativen, če bo pozitiven, bomo šli v to pripravljeni.

Usklajevanje materinstva in zdravljenja ni lahko, kateri so bili najtežji izzivi v tem pogledu?

Najhujše je bilo dejstvo, da izgubljam čas z otrokom. Ko sem začela hoditi po bolnišnicah, je imela tri mesece, sledila je rehabilitacija v zdravilišču in veliko sem bila odsotna. Čeprav sem vedela, da to počnem tudi zanjo, sem se kot mama počutila krivo, ker jo puščam doma.

V takšnih trenutkih je dobrodošla vsakršna pomoč, tudi podpora Združenja Europa Donna. Kako ste se seznanili z njimi in kako so vam pomagali?

Na Onkološkem inštitutu se odprejo nova poznanstva, povežeš se s soborkami, izmenjaš nekaj besed. Spoznala sem res dobro, žal že pokojno prijateljico, ki mi je predlagala, naj se v Mariboru pridružim skupini deklet, žensk, ki se borijo z rakom oziroma so ga prebolele, tako sem prišla do Združenja Europa Donna.

Druga do druge smo bile vedno pozitivno naravnane, dobresedno smo druga drugo gnale naprej, se tolažile, razblinjale dvome. Saj sem se

lahko s svojimi prijateljicami pogovarjala o diagnozi, ampak onkološke bolnice na to gledamo čisto drugače, spremeni se miselnost in meni je ogromno pomenilo, da sem bila takrat v stiku z dekleti s podobnimi izkušnjami, da smo se pogovarjale, spodbujale, družile ... Gre za nasvete iz prve roke, pa tudi za čisto praktično pomoč pri seznanjanju s pravicami in uveljavljanju različnih pomoči, ki ti pripadajo, pa sploh ne veš, da ti.

Kaj pa vrnitev na delo, kaj je bil takrat za vas največji izziv?

Ni bilo lahko. Med šestletno bolnišnico sta se zamenjala vodstvo in kolektiv, nisem vedela, kako me bodo sprejeli, kako bodo gledali na dejstvo, da je zdravljenje pustilo posledice: imam slabši spomin, težko se koncentriram. Prisoten je bil dvom o sposobnostih, tudi telesnih, saj telo še ni navajeno novega ritma, utrujenost nastopi hitreje ... Zato bi na tem mestu vsem v podobni situaciji predlagala, naj pred vrnitvijo na delo z delodajalcem, če je le mogoče, natančno dorečejo, kakšne bodo njihove naloge in kakšna pričakovanja organizacije. Tako bo manj dvoma in manj strahu.

Zbodejo tudi pripombe v smislu, srečna si lahko, ker delaš samo štiri ure. Če bi lahko izbirala, bi delala dvanajst ur, samo da mi ne bi bilo treba čez vse, kar je za mano. Še kako drži rek, da ima zdrav človek sto želja, bolan pa le eno.

Se je po bolezni spremenil vaš življenjski slog z vidika prehrane, gibanja, obvladovanja stresa?

Sprva sem hotela vse spremeniti: izločiti meso, jesti samo domače, vse zdravo, a to ni rešitev. Tudi tisti, ki so ved-

no zdravo jedli, so zboleli. Ni vse odvisno od prehrane, ogromno je drugih dejavnikov. Izogibam pa se sladkorju, hodim na sprehode. Obiskovala sem skupino, v kateri smo se pogovarjali o občutkih. Ko sem se vrnila v službo, nisem predelala diagnoze in me je zlomilo. Šla sem še na enoletno bolnišnico, da sem uredila psiho. Naučila sem se, kako se umakniti, pomiriti, pogovoriti in se izogibati prepripirom, ki me ne zadevajo.

Kaj vas je bolezen naučila o sebi in o življenju?

Odločila sem se zase, spremenila sem način razmišljanja, ne bojim se povedati, kaj me moti. Bolezen te nauči, da si vredna stvari, ki si jih zaslužiš, in da je v redu postaviti meje. Da se moraš imeti rad, ne glede na to, kaj ti drugi pravijo. Vsak človek je edinstven, zakaj bi se morali primerjati med sabo? Spoznaš, da je pomembno, da se sprejmeš takšno, kot si. Pa tudi, da se ne obremenjuješ s stvarmi, na katere nimaš vpliva. Ni vsak dan rožnat, ni vsak dan lep, kdaj pa kdaj se zatakne, a naslednji dan se zbudiš živ. Zakaj bi bil zjutraj slabe volje in razmišljal, kaj vse je narobe? Bodi srečen, vsak dan ti je namenjen, da ga oblikuješ tako, kot si sam želiš.

Kaj bi želeli sporočiti drugim ženskam, ki se soočijo z diagnozo rak?

Predvsem naj gredo v bolj pozitivno in naj zaupajo zdravstvu. Res je, ni popolno, a v šestih letih sem spoznala, da je zaupanje ključno. Zdravstvo deluje. Seveda so tudi minusi, včasih je treba malo potisniti, še vedno pa mislim, da se naši zdravniki za bolnike res zavzamejo. In še: veliko je v miselnosti. Ko človek uredi misli, vse steče lažje.



Športne aktivnosti po Sloveniji

Skupina Bela krajina

Članice skupine Bela krajina smo tudi letošnjo sezono aktivno vključene v različne programe in druženja, ki bogatijo naše zdravje, počutje in povezanost. Že tretje leto zapored med oktobrom in majem redno obiskujemo vadbo joge, ki nam pomaga ohranjati gibljivost. V začetku junija bomo jogo zaključile v naravi.

Spomladi tradicijo nadaljujemo s tematskimi pohodi, ki jih še posebej obogati razlaga profesorice Zvonke, saj nam predstavi zgodbe in posebnosti krajev, ki jih obiščemo. Že v začetku marca nas čaka nov prijeten dogodek – 6. marca bomo imele voden ogled Metlike, ki ga bomo sklenile s prijetnim druženjem ob bližajočem se 8. marcu, mednarodnem dnevu žena. Odpravile pa se bomo še na izlet v Celje, kjer se bomo srečale s tamkajšnjimi članicami in izmenjale izkušnje.

Toplo in srčno vabimo nove članice, da se nam pridružijo pri aktivnostih, dogodkih in druženju.

Skupina Gornja Radgona

V letu 2026 se nadaljuje redna tedenska vadba, vsak petek s trenerko Andrejo Zrnič v Apačah. V aprilu bomo izvedle delavnico nordijske hoje, ki jo bomo organizirale skupaj s Centrom za krepitev zdravja Gornja Radgona. V spomladanskih mesecih načrtujemo pohode po bližnji okolici, obiskale bomo rožnata drevesa, ki smo jih skupaj z lokalnimi skupnostmi zasadile v zadnjih treh letih. Rade se odzovemo tudi na povabila lokalnih skupnosti in društev na kakšne športno obarvane dogodke (tek, hoja, kolesarjenje).



Fotografije: arhiv ED

Skupina Goriška

Od marca do aprila imamo vsak ponedeljek in sredo skupinsko vodeno vadbo za vitalnost, zdravje in oblikovanje telesa pod vodstvom fizioterapevte Teje Berginc. V maju se bomo odpravile na pohod po energijski poti v Bovcu. Za nas so pomembni gibanje v naravi, svež zrak in dobra družba.

Skupina Kras

V letu 2026 vas članice novonastale skupine Kras vabimo, da se nam pridružite in se z nami poveselitate in naklepetate na različnih pohodih po Krasu in okolici. Tradicionalno se bomo udeležile pohoda ob ponoru reke Reke v sredini aprila. Vabimo vas na pohod Zlati čoln s kulturno noto pesmi Srečka Kosovela. Hodile pa bomo tudi na izlete in spoznavale kulturne znamenitosti Slovenije in tujine. V poletnih mesecih se bomo enkrat na teden skupaj odpeljale na plavanje na morje in tako poskrbele za razstrupljanje in izboljševanje mobilnosti po operacijah.



Foto: skupina Kras

Skupina Maribor

Od 9. marca do 8. junija bo trajal 40-urni program Zdrav življenjski slog: gibanje in stabilizacija telesa, qi-gong, dihanje s predpono, sproščanje in samomasaže, joga obraza in vaje za mišice medeničnega dna. Ob ponedeljkih od 17.30 do 19.30 ga bo v prostorih MČ Nova vas vodila Nastja Potočnik Batljan. Vsak tretji četrtek v mesecu je ob 17.30 vadba Body Heart, ki jo v prostorih MČ Nova vas vodi Jasna Nuša Štahr: koherenca srca, subtilno gibanje z zavestnim dihom, zdravilna meditacija in zvočna masaža.

Ob torkih so od 16.45 plesne urice salse z Vaneso Majerič v Plesni dimenziji, Popovičeva ul. 10. v Mariboru. Vabljenje.

Pomlad prinaša sprehode oz. pohode na Pohorje in v aprilu tedensko nordijsko hojo s Špelo Strasser – priprava za 10 kilometrov nordijske hoje na Maratonu treh src v Radencih.

Skupina Savinjska

Na področju gibanja in športa smo v februarju začele z lažjimi, a prijetnimi aktivnostmi na prostem. Ob ugodnem vremenu bomo lovile prve sončne žarke ob Šmartinskem jezeru in sprehod sklenile z druženjem in izmenjavo mnenj glede različnih športnih aktivnosti, ki so na voljo v naši regiji. V celjskem mestnem parku bomo spoznale in utrdile tudi osnovne tehnike nordijske hoje, primerne za vse stopnje telesne pripravljenosti. Za ljubiteljice hoje v hribe in večjih izzivov načrtujemo v spo-

mladanskem terminu tudi skupni vzpon na Goro Oljko, kjer bomo gibanje združile z druženjem in sprostitvijo v naravi.



Skupina Posavje

V skupini Posavje načrtujemo naslednje dejavnosti: tedenska vadba v Termah Paradiso, vsak ponedeljek ob 10. uri (od januarja do junija), veslanje na Krki pri Milanu Jamniku na Velikih Malencah, vsak ponedeljek ob 17. uri od junija do oktobra, in funkcionalna vadba v CKZ Krško, vsako drugo sredo v mesecu ob 12. uri.



Skupina Slovenska Bistrica

Ob četrtkih imamo dvakrat na mesec joga ali telovadbo. Prirejamo tudi mesečne pohode po bližnji in daljni okolici. V marcu gremo na pohod ob Ptujskem jezeru. V aprilu pa bomo v sodelovanju s centrom za krepitev zdravja opravile tečaj nordijske hoje.

Skupina Zgornja Gorenjska

Športni del izvajamo po letnem programu in nimamo nobenih novosti: redna tedenska vadba in dva pohoda v spomladanskem času. Obveščanje na ustaljen način.

Skupina Obala

Vsak ponedeljek imamo telovadbo na stolih ob 19. uri. Vsak torek poteka joga ob 17.45 in vsak petek imamo ples ob 17.30. Vsak teden gremo na pohode, odvisno od vremena. Vse, ki želite biti obveščene o športnih aktivnostih, pišite na obala@europa-donna.si.

SPOMLADANSKI ŠPORTNI VIKEND 2026

Piše: **ZDENKA KATKIČ**

Tudi letos bomo za vas organizirali dva športna vikenda. Spomladanskega bomo izvedli v Beli krajini, jesenskega pa na Gorenjskem. Na vašo željo smo spet izbrali lokacijo v Beli krajini. Spomladanski športni vikend bo potekal od petka, 29. maja, do nedelje, 31. maja 2026.

Trije aktivni dnevi bodo sestavljeni iz različnih aktivnosti. Začele bomo z jogo. Zvečer se bomo sprostile in povesele ob učenju belokranjskih ljudskih plesov. Jutro bomo začele z ogrevanjem, z gibalnimi vajami. Ker bomo bivale ob reki Kolpi, bomo imele priložnost za veslanje v kanujih ali na deski. Z nami bo Kristjan Klarič s Fakultete za šport, ki nas bo navduševal z vajami za moč. Drugi večer pa se bomo sproščale na zvočni kopeli. Zadnji dan se bo ena skupina odpravila na pohod, ki ga bodo vodile članice iz skupine Bela krajina. Druga skupina se bo odpravila na kolesarski izlet. Druženje bomo sklenile z učenjem peke belokranjske pogače.



Foto: arhiv ED

Nastanjeni bomo v kampu Podzemelj, v mobilnih hiškah. Hiške imajo po dve sobi in kopalnico (za štiri) ali tri sobe in dve kopalnici (za šest). Vsaka ima kuhinjo, ogrevanje/hlajenje, teraso, wi-fi, televizor in parkirno mesto.

Cena udeležbe znaša 130 evrov na osebo in vključuje dve prenočitvi s polnim penzionom, turistično takso, posteljnino in brišače.

Začnemo z večerjo v petek in končamo s kosilom v nedeljo. Prevoz na športni vikend ne bo organiziran, zanj poskrbite same. Mogoče je priti tudi z vlakom. Stroške organizacije programa in aktivnosti pokrije Združenje Europa Donna Slovenija. Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani, v rubriki Dogodki. Število udeležencev je omejeno. Prednost pri prijavi imajo članice z osebno izkušnjo z rakom dojke ali raki rodil, ki se športnega vikenda v Beli krajini še niso udeležile. Druge boste uvrščene v čakalno vrsto in sprejete, če bodo ostala prosta mesta.

Prijava je mogoča do zapolnitve prostih mest oziroma najpozneje do 10. aprila 2026. Po 13. aprilu 2026 boste sprejete članice prejele potrditveno elektronsko pošto Združenja Europa Donna Slovenija in predračun Campinga Bela krajina – Podzemelj. Plačilo se na podlagi poslanega predračuna izvede neposredno v Campingu Bela krajina – Podzemelj do 10. maja 2026. Pogoji za udeležbo na športnem vikendu je poravnana članarina za leto 2026.

Vabljeni k udeležbi!

Jesenski športni vikend 2026

Potekal bo od 6. do 8. novembra 2026 v hotelu Oskar Zaplata v Predvoru na Gorenjskem.



Gibanje kot temelj dolgoživosti,

V sodobnem svetu gibanje pogosto razumemo kot trening, vadbo ali obveznost, ki jo moramo »opravljati«, da bi bili zdravi. Tak pogled pa nas hitro utruja, prestraši ali celo odvrne – še posebno po bolezni, operaciji ali daljšem obdobju neaktivnosti. V dolgoživih skupnostih po svetu, ki jih je raziskoval Dan Buettner (modre cone – območja na svetu z najbolj vitalnimi starostniki, ki aktivno doživijo več kot 90 ali celo 100 let), je pogled na gibanje povsem drugačen. Gibanje ni ločen del dneva, temveč naravni del življenja. Prav ta preprostost, naravnost in doslednost so razlog, da ljudje na teh območjih (Sardinija v Italiji, Okinava na Japonskem, Ikarija v Grčiji ...) živijo dlje, bolj zdravo in – kar je pogosto spregledano – tudi srečneje.

Piše: **ANDREJA ZRNIČ, STROKOVNA DELAVKA V ŠPORTU, TRENERKA FITNESA, MENTALNA TRENERKA**

V modrih conah ljudje ne hodijo v fitnes, ne štejejo korakov in si ne merijo srčnega utripa. Njihovo gibanje je razpršeno čez dan: hoja do trgovine, delo na vrtu, vzpenjanje po stopnicah, prenašanje bremen, vstajanje in usedanje. Takšno naravno gibanje ohranja mišično moč, gibljivost in ravnovesje, kar je ključno za samostojnost v starosti. Manj padcev, manj poškodb in več zaupanja v lastno telo pomeni več let kakovostnega življenja.

Gibanje kot osnova varnega okrevanja po bolezni ali operaciji

Po bolezni ali operaciji se mnogi bojijo gibanja. A prav nežno, premišljeno gibanje je tisto, ki telesu pomaga pri celjenju. Prvi korak ni vadba, temveč gibanje brez ime-

na: kratki sprehodi, lahka opravila, nežno razgibavanje in zavestno dihanje. Hoja ima pri tem posebno vlogo – spodbuja cirkulacijo, zmanjšuje tveganje za zaplete in ne obremenjuje telesa.

Pomembno je poslušati, kaj nam sporoča telo. Utrujenost ni znak šibkosti, temveč informacija. Po gibanju se moramo počutiti enako ali bolje kot prej. S pooperativno rehabilitacijo ne pridobivamo kondicije, temveč ponovno gradimo odnos s telesom in občutek varnosti v gibanju. Ko je ta temelj postavljen, se moč in vzdržljivost začeta vračati naravno.

Motivacija: zakaj je ne iščemo, ampak jo ustvarjamo?

Ena največjih zmot je, da za gibanje potrebujemo močno motivacijo. V dolgoživih skupnostih se ljudje ne motivirajo – oni si ustvarijo okolje, v katerem je gibanje samoumevno. Gibanje je povezano z razlogom: obisk prijatelja, pot do tržni-

Redno, zmerno gibanje hkrati zmanjšuje kronična vnetja, uravnava krvni sladkor in krvni tlak ter pomembno prispeva k preprečevanju srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2 in nekaterih oblik raka. Ključ ni v naporu, temveč v ritmu. Vsakodnevno malo pomeni več kot občasno veliko.



Foto: www.pexels.com



okrevanja in sreče



Foto: www.pexels.com

ce, skupni sprehod, skrb za vrt. Ko ima gibanje namen, ne zahteva volje.

Zelo učinkovit pristop so majhne obljube sebi: »Samo pet minut.« Ali: »Samo okoli bloka.« Možgani se velikim spremembam upirajo, majhnim pa ne. Gibanje pomaga tudi, če ga povežemo z nečim prijetnim – denimo z glasbo, pogovorom, naravo ali dobro kavo na koncu poti. Doslednost na dolgi rok je pomembnejša od popolnosti.

Gibanje in sreča: naravna povezava

Gibanje neposredno vpliva na naše razpoloženje. Že kratek sprehod poveča izločanje hormonov dobrega počutja, zmanjša stres in umiri misli. Ljudje v modrih conah niso veseli zato, ker bi se trudili biti srečni, temveč zato, ker živijo življenje z ritmom, smislom in povezanostjo – gibanje pa je del tega vsakdana.

Gibanje kot naložba v prihodnost

Vsak korak danes je naložba v prihodnost. Tako kot pri finančnih naložbah tudi tukaj velja zakon obrestno-obrestnega učinka. Majhna, a redna dejanja se z leti seštevajo v več svobode, manj bolečin in več samostojnosti. Gibanje nam omogoča, da ne živimo le dlje, temveč bolje.

Pomembna razlika je tudi v odnosu do telesa. Gibanje ni kazen, temveč skrb. Ko se redno gibamo, telesu sporočamo, da

je varno, uporabno in vredno pozornosti. Dobro počutje ni cilj, ampak naravna posledica takšnega odnosa.

Posebno moč ima gibanje v družbi. Skupni sprehodi, delo in pogovor ustvarjajo občutek pripadnosti, ki je eden najmočnejših dejavnikov duševnega zdravja. Gibanje tako ni le telesna aktivnost, temveč tudi socialno in čustveno lepilo skupnosti.

Pomen hrane pri okrevanju po operaciji

Hrana je v obdobju po operaciji veliko več kot vir energije – je gradbeni ma-

terial za obnovo telesa in pomemben dejavnik, ki vpliva na hitrost in kakovost okrevanja. Na hrano ne smemo gledati kot dobro ali slabo, temveč kot vsakodnevno podporo telesu. Preprosti polnovredni obroki, bogati z zelenjavo, stročnicami, polnozrnatimi žiti, zdravimi maščobami in primerno količino beljakovin, telesu zagotavljajo hranila, ki so nujna za celjenje tkiv, delovanje imunskega sistema in zmanjševanje vnetij. Dovolj beljakovin podpira obnovo mišic in ran, vitamini in minerali krepijo odpornost, stabilna preskrba z energijo pa preprečuje pretirano utrujenost. Tako kot pri gibanju tudi pri prehrani ni ključna popolnost, temveč doslednost in občutek, da skrbimo za telo in da je zato varno. Pravilno izbrana hrana po operaciji ne pomaga le telesu, da se hitreje zaceli, temveč prispeva tudi k boljšemu počutju, več moči in večjemu zaupanju v proces okrevanja.

Gibanje v duhu modrih con ni projekt, izziv ali obveznost. Je način življenja. Je preprost, vsakodnevni izraz skrbi zase, ki podpira dolgoživost, okrevanje in občutek sreče. Ne zahteva popolnosti, temveč prisotnost. Vsak korak, vsako vstajanje, vsak obrok in vsak sprehod so majhna dejanja z velikim učinkom.

Gibanje in zmerna prehrana nam ne pobarita le več let življenja, temveč več življenja v letih. In prav to je največja vrednost.



Foto: www.pexels.com



Skupaj ustvarjamo **varen** prostor

Program Roza je namenjen ženskam, ki so se na svoji življenjski poti srečale z rakom dojk ali rakom rodil, in njihovim bližnjim. Diagnoza bolezni pogosto pride nenadoma in globoko poseže v vsakdan – v telo, čustva, odnose in notranji svet. Ob tem se lahko pojavijo šok, strah, žalost, zmeda in občutek nemoči, ki pri mnogih vztrajajo še dolgo po končanem zdravljenju. Obdobje premagovanja bolezni in okrevanja prinaša številna vprašanja in izzive: iskanje novega ravnovesja, občutke negotovosti in osamljenosti ter potrebo po razumevanju, sprejemanju, varnosti in opori. V programu Roza želimo ustvariti topel, varen prostor, kjer ste lahko slišane, razumljene in sprejete – takšne, kot ste, v trenutku, v katerem ste.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Cilj programa Roza je podpreti psihosocialno počutje udeleženk, jim pomagati pri ponovnem povezovanju s seboj ter prispevati k boljši kakovosti življenja med zdravljenjem in po njem. Program spodbuja tudi zavedanje, kako pomembno je skrbeti za duševno zdravje v času soočanja z boleznijo, ter ponuja zanesljive informacije in oporo. Dejavnosti so oblikovane po meri bolnic, potekajo v živo in na spletu ter so dostopne ženskam iz vse Slovenije. Udeležba v programu je brezplačna, saj ga sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Če vas katera oblika podpore zanima in je v tem trenutku prava za vas, vas vabimo, da nam pišete na roza@europadonna.si ali nas pokličete na 040 283 773.

Delavnica čuječnosti v Ljubljani

Čuječnost pomeni zavedanje sedanjega trenutka takšnega, kot je – z odprto pozornostjo in brez obsojanja. Gre za nežen, a učinkovit način, kako se ustaviti, prisluhniti sebi in se bolj povezati s svojim telesom, mislimi in čustvi. Na delavnici čuječnosti boste

V novem ciklu programa bomo nadaljevali dejavnosti, ki so se v preteklosti izkazale kot pomembna opora bolnicam in njihovim bližnjim. Izvedli bomo dve delavnici čuječnosti (spomladi in jeseni), ki pomaga najti trenutke miru, delavnico TRE, nežne tehnike za sproščanje napetosti, stresa in travme, podporne skupine za bolnice in njihove svojce ter tabor za otroke, kjer jim v varnem in sprejemajočem okolju ponudimo prostor za razbremenitev, igro in občutek povezanosti.

imeli priložnost raziskovati, kako se z več zavedanja in prijaznosti do sebe soočiti z neprijetnimi telesnimi občutki, čustvi, razpoloženji ter odnosi z drugimi. Med vodenimi vajami boste vadile namerno usmerjanje pozornosti na dogajanje v telesu, umu in prostoru okoli nas – s sprejemanjem in radovednostjo do lastne izkušnje. Veščine, ki jih boste tako pridobili, boste lahko uporabili tudi v vsakdanjem življenju v trenutkih napetosti, utrujenosti ali notranjega nemira. Delavnica ponuja varen in podporen prostor, kjer si lahko vzamete čas zase, prisluhnete svojim potrebam in se povežete z drugimi ženskami s podobnimi izkušnjami. Izvaja jo izkušena terapevtka Eva Požar, ki vas bo s toplino in strokovnostjo vodila skozi proces.

Program delavnice obsega devet zaporednih srečanj, ki udeleženkam omogočajo postopno poglobljanje prakse in njeno vključevanje v vsakdanje življenje. Potekala bodo ob sredah od 17.30 do 19.30 na Cankarjevi cesti 9 v Ljubljani, izjema bo le osmo srečanje, ki bo v soboto, 10. maja, od 10. do 14. ure. Prvo srečanje bo v sredo, 25. marca 2026, z začetkom ob 17.30, datumi preostalih srečanj so 1., 8., 15. in 22. april, 6., 10. (izjemoma sobota), 13. in 20. maj 2026. Prijave sprejemamo do 12. marca oziroma do zapolnitve prostih mest (12).

Delavnica TRE v Celju

Delavnica TRE je namenjena sproščanju napetosti, stresa in travme s pomočjo posebej zasnovanih vaj. Metoda se je izkazala kot zelo učinkovita pri bolnicah z rakom, saj pomaga pri zmanjševanju stresa in telesne zakrčenosti. Sčasoma jo lahko posameznica uporablja samostojno, zato je primerna tudi kot oblika samopomoči. Delavnico izvajamo v sodelovanju z Zavodom Vitazen ter priznано terapevtko TRE dr. Tjašo Stepišnik Perdih, začetnico metode TRE v Sloveniji, ki s strokovnostjo in dolgoletnimi izkušnjami vodi proces učenja. Vaje, ki potekajo v varnem in podpor- nem okolju, so prilagojene zmožnostim udeleženk.

Delavnica obsega sedem zaporednih srečanj, ki bodo ob sredah, prvo bo 11. marca 2026 od 16. ure do 17.30 na Kosovelovi ulici 14 v Celju. Naslednja srečanja bodo 18., 25. marca, 1., 8., 15. in 22. aprila ob isti uri. Prijave sprejemamo do 9. marca oziroma zapolnitve prostih mest (osem).

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

Bolnicam z rakom dojk in raki rodil ter njihovim družinskim članom je v Ljubljani na voljo individualna, partnerska in družinska psihoterapija. Združenje Europa Donna Slovenija uporabnicam sofinancira del storitve do polne dogovorjene pogodbene cene. Terapije potekajo enkrat na teden v trajanju ene ure, sofinanciranje pa je za posamezno uporabnico mogoče največ dve leti.



Redna mesečna srečanja podpornih skupin za bolnice in žalujoče svoje

Dejavnost	Izvajalec	Lokacija	Kdaj
Podporna skupina za bolnice prek spleta	Barbara Kreš	Prek spleta	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30 – nov sklop se začne 5. 3. 2026 (6 srečanj)
Psihoedukativne delavnice v Mariboru	Sanja Roškar	Maribor, Klinika za ginekologijo in perinatologijo, 4. nadstropje, sejna soba	Vsak tretji ponedeljek v mesecu, izmenično, v živo ob 16. uri, prek spleta ob 19. 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 svoje	Tatjana Romšek Poljšak	Ljubljana	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 17. uri

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

Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

V sekciji, ki je namenjena ženskam z metastatskim rakom dojk in raki rodil, bomo tudi letos nadaljevali informativne ABC-pogovore s strokovnjaki, ki potekajo prek spletne platforme zoom ali v živo. Veseli bomo, če se nam boste pridružili pri pogovorih in delili svoje izkušnje ter tako pomagali, da bo naša sekcija spet zaživela. Prav tako vas vabimo, da nam posredujete vprašanja, ideje za teme in/ali predlagate strokovnjake, ki bi jih želeli slišati na prihodnjih srečanjih.

Naj vas spomnimo, da se dvakrat na mesec, ob sredah popoldne, zbere 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 žensk z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

Vsako leto za rakom rodil, med katere spadajo rak materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov, zunanjega spolovila in nožnice, v Sloveniji zbolijo več kot 650 žensk. Na pobudo žensk, ki so se vključevale v Združenje Europa Donna Slovenija, je leta 2018 nastala sekcija za ženske z raki rodil, ki danes šteje več kot 150 članic. Naš cilj je ponuditi podporo in pomoč bolnicam ter ustvarjati priložnosti za povezovanje in izmenjavo izkušenj.

Če bi se želele pridružiti naši sekciji, nam pošljite prijavo na 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. V njej si prizadevamo 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 preteklem obdobju smo spet obudili druženje mladih bolnic na virtualnih kavicah z Mojco Buh, izvedli smo tudi dve spletni predavanji o zakonu o pravici do pozabe z Jakom Cepcem in z Darjo Molan o vračanju na delo. Tudi v prihodnje bomo pripravljali virtualne kavice in zanimiva predavanja. Naslednja virtualna kavica bo 12. marca 2026 ob 19. uri. Vabimo vas, da nam posredujete morebitna vprašanja, predloge tem in/ali strokovnjakov, ki bi jim želeli prisluhniti na naših srečanjih.

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

Če bi se nam želele pridružiti v sekciji mladih bolnic ali imate kakršnakoli vprašanja, ste toplo vabljeni, da nam pišete na elektronski naslov mlade@europadonna.si ali nas pokličete na 040 283 773. Z veseljem smo vam na voljo.





POMOČ PRI LIMFEDEMU

Piše: **KATARINA KOCIČ**

V Združenju Europa Donna Slovenija se zavedamo izzivov, ki jih prinaša limfedem. Pojavi se lahko kot posledica zdravljenja raka dojke, raka rodu ali drugih malignih obolenj. Gre za zastajanje limfe v okončinah ali drugih delih telesa, zato je ustrezna obravnava izjemno pomembna, saj zelo vpliva na kakovost življenja. Limfedem zahteva celostno in strokovno obravnavo, hkrati pa lahko veliko naredijo tudi bolnice same. Zato v združenju skrbimo za različne oblike podpore.

Vsako leto v marcu organiziramo predavanje o limfedemu, letos bo z nami asist. Nataša Pužić Ravnjak, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodja ambulant za sekundarni limfedem na Onkološkem inštitutu. Predavanje bo v četrtek, 5. marca 2026, ob 17. uri prek aplikacije zoom. Vabimo vas, da se prijavite z obrazcem, ki bo objavljen na spletni strani združenja, in se nam pridružite na tem poučnem in koristnem predavanju.

V različnih krajih po Sloveniji pripravljamo tudi delavnice za samopomoč pri limfedemu, na katerih usposobljena limfoterapevtka predstavi tehnike za samopomoč. Delavnico sklenemo s praktičnim prikazom povijanja. Vsaka udeleženka prejme komplet povojev za roko ali nogo in se nauči pravilnega samopovijanja s kratkopoteznimi povoji. Vabimo vas, da se prijavite na delavnico, ki poteka v manjših skupinah, da je učenje čim bolj učinkovito in osebno. Za prijavo nam pišite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si in pripišite, iz katerega kraja prihajate. Delavnice bomo organizirali v bližini vašega kraja glede na število prijav.

V Izoli, Slovenski Bistrici in Ljubljani so na voljo aparati za strojno limfno drenažo, ki jih članicam Združenja Europa Donna brezplačno izposojamo za 14 dni. Aparati imajo manšete tako za roke kot noge, prejmete tudi pisna in video navodila, ki vam olajšajo uporabo.

Za več informacij o predavanju, delavnicah in možnosti izposoje aparatov nam pišite na europadonna@europadonna.si ali nas pokličite na telefonsko številko 040 283 773. Z veseljem vam bomo pomagali.

FINANČNI FITNES V 120 MINUTAH

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Iz pogovorov na svetovalnih telefonih ugotavljamo, da se številne ženske po končanem zdravljenju raka dojke ali rakov rodu soočajo s finančnimi težavami, občutki negotovosti ter pomanjkanjem informacij o svojih pravicah in možnostih. Z izvedbo delavnic Finančni fitness v 120 minutah želimo udeleženke opolnomočiti, da bodo lažje in bolj samozavestno sprejemale odločitve na področju osebnih financ, bolje razumele pravice, ki izhajajo iz zavarovanj, ter si z novim znanjem in informacijami zagotovile večjo finančno stabilnost in socialno varnost.

Delavnice bodo obravnavale naslednje teme: osnove osebnih financ: pregled prihodkov in odhodkov, priprava mesečnega proračuna; finančno načrtovanje ob daljši bolniški odsotnosti ali prehodu na krajši delovni čas; upravljanje dolgov in obveznosti, vključno s preudarno rabo kreditnih produktov; varčevanje, zavarovanja in osnovni bančni produkti, prilagojeni življenjski situaciji bolnic; finančna varnost žensk in preprečevanje finančne ranljivosti v prihodnosti.

Delavnice bo vodila usposobljena strokovnjakinja s področja financ in prava. Izvedli jih bomo v živo in bodo trajale dve uri (od 16.30 do 18.30). Na posamezno delavnico mora biti prijavljenih najmanj deset članic združenja. Delavnice bomo izvedli: 16. marca v Ljubljani (Poljanska cesta 14); 23. marca v Slovenski Bistrici (Partizanska cesta 24); 24. marca v Novi Gorici (Trg Edvarda Kardelja 1); 13. aprila v Celju (Kocenova ulica 4); 14. aprila v Mariboru (Tiltova cesta 63) in 21. aprila v Sežani (Partizanska cesta 4).

Prijave zbiramo na elektronskem naslovu europadonna@europadonna.si, najpozneje pet dni pred posamezno delavnico oziroma do zapolnitve prostih mest (15). Udeležba na delavnicah je brezplačna, saj njihovo izvedbo sofinancira Banka Slovenije.

PLANINSKI SPROSTITVENI VIKEND ZA PARE

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Bolezen ne zaznamuje le posameznice, temveč močno vpliva tudi na družino, družinske člane in partnerje, ki so ves čas pomembna opora na poti zdravljenja in okrevanja. Prav zato želimo ustvariti prostor, kjer se lahko pari skupaj umaknejo iz vsakdanjih obremenitev, se povežejo, zadihajo in si vzamejo čas drug za drugega.

Od 5. do 7. junija 2026 bomo za članice in njihove partnerje organizirali

planinski sprostitveni vikend, namenjen druženju, gibanju in sprostitvi v objemu narave. Vikend bomo preživel v osrčju Triglavskega narodnega parka, v dolini Vrat. Nastanjeni bomo v novem objektu v Gustlnovem domu, v neposredni bližini Aljaževega doma. Program bo vključeval lažje pohode, fizioterapevtsko gorsko razgibavanje, večerna druženja z zanimivimi domačini ter čas za umiritev in sprostitve v

čudovitem gorskem okolju. Strošek na par znaša 180 evrov in vključuje polni penzion (planinsko hrano), turistično takso in posteljnino. Vikend bomo začeli v petek z večerjo in zaključili v nedeljo s kosilom.

Če ste zainteresirani za udeležbo, nam pišite na elektronski naslov europadonna@europadonna.si, najpozneje do 5. aprila 2026, število mest je omejeno na 11 parov.



Vabljeni na skupna druženja v mesecu žensk

V Združenju Europa Donna Slovenija so članicam na voljo skupine, ki povezujejo bolnice v različnih delih države. Z letom 2026 imamo skupno deset skupin. Dogodki in aktivnosti, ki jih prireajo v sklopu gibanja, so predstavljeni v tokratnih Novicah Europa Donna na straneh 16 in 17.



SKUPINA SLOVENSKA BISTRICA

Piše: **ANDREJA JUG**

Za leto 2026 smo si članice skupine Slovenska Bistrica zastavile pisano paleto aktivnosti, ki so namenjene druženju, gibanju in medsebojni podpori. Srečujemo se dvakrat na teden, in sicer v ponedeljek od 17. do 18. ure (v času uradnih ur) in v četrtek od 18. do 19. ure v prostorih ED Slovenska Bistrica, Partizanska ul. 24, Slovenska Bistrica.

Naše dejavnosti za gibanje so opisane v Novicah Europa Donna na straneh 16 in 17.

Vsi zainteresirani ste vabljeni, da se nam pridružite. Pišite nam na elektronski naslov slovenskabistrica@europadonna.si ali nas pokličite na telefonsko številko 031 503 289. Spremljajte nas na naši facebook strani Skupina Slovenska Bistrica Združenje ED Slovenija.

SKUPINA ZGORNJA GORENJSKA

Piše: **IVA LAPAJNE**

Ostajamo zvesti športnim, ustvarjalnim in izobraževalnim vsebinam. Ob rednih tedenskih dejavnostih nas do poletja čaka nekaj zanimivih aktivnosti. Naš program v marcu je namenjen praznovanju žena. Veselimo se druženja s skupino Savinjska, ki bo v aprilu. Pred nami je pohod na Talež, maja pa srečanje skupine na Zatrniku. Pomemben del našega programa je osveščanje o ciljih združenja, zdravem načinu življenja, pomenu osebne izkušnje bolezni, samopregledovanju in o vsem, kar nam je v pomoč, ko smo v stiski in potrebujemo pogovor, nasvet ali nasmehe.

Znamo poslušati in slišati. Vabimo vas, da se nam pridružite. Lahko nam pišete na elektronski naslov gorenjska@europadonna.si ali pokličete na telefonsko številko 051 228 563.





SKUPINA KRAS

Piše: **ŽELJKA ŠAVRON**

Skupina Kras deluje od januarja 2026. V njej smo ženske različnih starostnih skupin z različnimi življenjskimi zgodbami, združujeta pa nas skupna želja in cilj – biti tu druga za drugo. Lahko se nam pridružite na različnih pohodih, ki jih bomo organizirale med letom, se naučite in izvajate z nami jogo smeha ali pridete poslušat predavanja o zdravem načinu življenja. V naši facebook skupini sproti objavljamo vse aktivnosti in dogodke. Lahko nas pozdravite in spoznate tudi na kateri od stojnic ob praznikih občin Komen (v maju), Divača (v juniju) in Sežana (v avgustu). Srčno vabljeni, da se pridružite naši skupini!

Pišite nam na elektronski naslov kras@europadonna.si ali nas pokličite na telefonsko številko 041 807 390.



SKUPINA GORNJA RADGONA

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIC**

Skupina Gornja Radgona, ki združuje 42 članic, v letu 2026 nadaljuje aktivnosti, sprejete v letnem načrtu.

V marcu se bomo družile na seminarju v Portorožu, prav tako načrtujemo srečanje članic ob dnevu žena. V maju bomo obiskale lončarsko delavnico, v juniju pa nas bo gostila zeliščarka pri Sv. Ani v Slovenskih goricah. Prav tako se bomo odzvale na morebitna povabila lokalnih skupnosti ali društev na športne in druge prireditve, na katerih se bomo lahko predstavile kot skupina in aktivno sodelovale.

Vse zainteresirane vabimo, da se nam pridružite. Napoveste se lahko na telefonski številki 041 890 063 ali po elektronski pošti radgona@europadonna.si.

SKUPINA OBALA

Piše: **DARJA ROJEC**

V novo leto smo prenesle vse delavnice, ki so že delovale v letu 2025. Dodale smo tri nove: kvačkanje, tai chi in fraktalno risanje ter novo svetovalno obliko delavnice z naslovom Nasvet oz. pogovor o bolečini. Na vprašanja glede bolečin odgovarja usposobljena fizioterapevtka. Članice si lahko izposodijo napravo za limfno drenažo in v domačem okolju izvedejo terapijo. Sodelujemo tudi z institucijami, kot so centri za krepitev zdravja, Fakulteta za vede o zdravju Izola, medgeneracijski centri oz. centri dnevnih aktivnosti, zdravstveni domovi, Bolnišnica Izola, z drugimi športnimi in aktivacijskimi društvi ter z vsemi štirimi obalnimi občinami, Piran, Izola, Koper in Ankaran. Pomemben del našega poslanstva je osveščanje prebivalcev o pomenu skrbi za naše zdravje.

Za vse informacije vas vabimo, da pokličete v pisarno na Pleničevi 3, Izola, na telefonsko številko 01 852 726, kjer vam bo naša prostovoljka ponudila odgovore.





SKUPINA BELA KRAJINA

Piše: **DAMJANA ŠTEFANIČ**

Skupina Bela krajina trenutno šteje 40 članic, od tega je 27 članic redno aktivnih. Srečujemo se v prostorih Ljudske univerze v Črnomlju, na Kolodvorski cesti 32c, vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri. Vsak ponedeljek ob 18. uri izvajamo jogo v vrtcu Čardak v Črnomlju. Joga poteka od oktobra 2025 do konca maja 2026, pod vodstvom vaditeljice Mojce Kranjc. Sodelovale bomo tudi s CKZ Črnomelj pri projektu Festival zdravja, ki bo od 7. do 9. aprila 2026 in na katerem bomo imele stojnico. Odpravile se bomo še na izlet v Celje, kjer se bomo srečale s tamkajšnjimi članicami in izmenjale izkušnje.

Toplo in srčno vabimo nove članice, da se nam pridružijo pri aktivnostih, dogodkih in druženju. Dosegljive smo na elektronskem naslovu belakrajina@europadonna.si ali telefonski številki 040 219 661.



SKUPINA MARIBOR

Piše: **PETRA PALČNIK NARAT**

V skupini Maribor smo si jeklene, kot se imenujemo, v oporo med zdravljenjem in po njem. Na prvem letošnjem srečanju v januarju smo pripravile zabavno izmenjavo oblačil in začele kvačkati, udeležile smo se delavnice dihanja in zvočne kopeli s šamanskim bobnom, zimsko veselje pa kronale z drsanjem v Ledni dvorani. Več o aktivnostih gibanja v Novicah Europa Donna na straneh 16 in 17.

Načrtujemo 40-urni program Zdrav življenjski slog z začetkom 9. marca, pogovorno roza popoldne z mariborsko onkologinjo, aprila štiridnevni popoldanski retreat z dr. Židaničkom v Ormožu ter delavnico finančne pismenosti 14. aprila.

Vsak prvi četrtek imamo uradne ure od 16. do 18. ure v prostorih MČ Nova vas, Radvanjska cesta 65. Več informacij in prijave na elektronski naslov maribor@europadonna.si ter na facebook strani Europa Donna – Skupina Maribor.

SKUPINA POSAVJE

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

V januarju smo v skupini Europa Donna Posavje izvedle prijetno in poučno delavnico peke ajdovega kolača pod mentorstvom naše članice Ide Urbanc. Februarja pa smo prisluhnile zanimivemu predavanju na temo prehranskih dopolnil in njihove vloge pri ohranjanju zdravja.

Naše dejavnosti gibanja so navedene v Novicah Europa Donna na straneh 16 in 17. Dogovorile smo se, da se bomo družile vsak tretji četrtek v mesecu, ob srečanjih z različno in zanimivo tematiko.

V marcu načrtujemo druženje ob dnevu žena, v maju pa se bomo podale na pohod do energijskih točk na Dunaju nad Krškimi. Pomlad je pred vrati in z veseljem se oziramo k vsem načrtovanim skupnim dejavnostim, ki nas povezujejo, krepijo in bogatijo.

Če se nam želite pridružiti, nam pišite na elektronski naslov posavje@europadonna.si.





SKUPINA GORIŠKA

Piše: **MIRJANA ŠKERLAVAJ**

Pomladni meseci bodo v skupini Goriška znova polni druženja, učenja in gibanja v naravi. Še naprej ostajamo zveste našemu poslanstvu – medsebojni podpori, povezovanju in skrbi za kakovostno življenje.

Vsak prvi četrtek v mesecu se srečamo na rednih skupinskih druženjih, ki ustvarijo poseben prostor toplote, pogovora in smeha. Večkrat so obogatena s praznovanjem rojstnih dni. Ta praznovanja z veliko ljubeznijo imenujemo Katjini dnevi v spomin na našo pokojno članico, ki je s svojo energijo pustila neizbrisen pečat v naši skupini.

V petek, 13. marca 2026, nas čaka prijetno druženje ob igli in sukancu, tečaj šivanja z našo članico Loredano Debenjak - Lory, na katerega vabimo vse, ki bi želele obnoviti svoje znanje šivanja. Vabljeni tudi tiste, ki še niste sedle za šivalni stroj.

Velik poudarek letos namenjamo tudi osebni rasti, zato začnemo cikel srečanj na temo finančne pismenosti. Prvo bo potekalo 24. marca 2026 v stekleni dvorani Mestne občine Nova Gorica od 16.30 do 18.30.

Aprila načrtujemo srečanje s skupino Savinjska in izlet v Višnjo Goro skupaj z društvom Andos iz Gorice, kjer bomo prespale v Hiši kranjske čebele, spoznale bogato dediščino čebelarstva in obiskale bližnjo kmetijo, kjer imajo konje ob reki Krki. Tudi tokrat bomo poskrbele za prijetno druženje. Maj se bo končal aktivno s pohodom po energijski poti v Bovcu. Gibanje v naravi, svež zrak in dobra družba so vedno odlična kombinacija za krepitev telesa in duha.

Medse vabimo tudi nove članice, saj vam zagotavljamo dobro voljo, pomoč in podporo. Za vse dogodke se je treba vnaprej prijaviti na elektronski naslov goriska@europadonna.si ali po telefonski številki 041 980 486. O dogajanju obveščamo tudi na naši facebook strani Skupina Goriška. Prisrčno vabljenе.



SKUPINA SAVINJSKA

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Skupina Savinjska v pomlad 2026 vstopa z raznovrstnim in povezovalnim programom. Marca začnemo delavnico TRE (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises), namenjeno sproščanju napetosti in krepitevi dobrega počutja, ki jo bo vodila Tjaša Stepišnik Perdih. V prostorih skupine iz Kocenov bomo 13. aprila 2026 izvedli delavnico o finančni pismenosti, 18. aprila pričakujemo obisk skupine iz Gorenjske, v maju 2026 pa bomo delovanje skupine Savinjska z veseljem predstavile na SZKŠ v Celju. Že utečeni torkovi večeri bodo namenjeni ustvarjalnim uram – pletenju šalov in pripravi pentljic za kampanje v letu 2026.

Vabljeni k sodelovanju in druženju! Pišite nam na elektronski naslov savinjska@europadonna.si ali pokličite na telefonsko številko 041 839 440.



Vabilo na skupščino

Spoštovane članice, spoštovani člani Združenja Europa Donna Slovenija!
Vabimo vas na 28. redno letno skupščino, ki bo v ponedeljek, 23. marca 2026, ob 14. uri.
Skupščina bo potekala v prostorih Onkološkega inštituta,
v veliki predavalnici v stavbi C, na Zaloški cesti 2 v Ljubljani.

1. Odprtje 28. redne letne skupščine
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Kratko predavanje
4. Letno poročilo za poslovno leto 2025
5. Poročilo nadzornega odbora
6. Razprava in sklepanje o letnem poročilu za poslovno leto 2025
7. Razprava in sklepanje o poročilu nadzornega odbora
8. Delovni program in finančni načrt za poslovno leto 2026
9. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2026
10. Razrešitev članice upravnega odbora
11. Izvolitev nove članice upravnega odbora za mandat 2026–2029 (operativno delo: od 1. aprila 2026 do 31. marca 2030)
12. Razno

Članarina za leto 2026

Zahvaljujemo se vsem članicam in članom, ki ste že poravnali članarino za leto 2026. Vse druge prijazno vabimo, da to storite čim prej. Redno plačevanje članarine je ključnega pomena za delovanje združenja ter izvajanje in nadaljnji razvoj programov, s katerimi zagotavljamo podporo bolnicam, ozdravljenkam in njihovim svojcem.

Članarina za leto 2026 znaša **15 evrov** in jo lahko poravnate na naš račun:

Podatki za nakazilo:

Združenje
Europa Donna Slovenija
Poljanska cesta 14
1000 Ljubljana
Koda namena: CHAR
Namen plačila: ČLANARINA
2026
IBAN: SI56 0201 1005 1154 225
Referenca: SI00 2026

V pričakovanju srečanja vas lepo pozdravljamo.

Predsednica: **Darja Molan**

Voščilo ob dnevu žena

*»Ženska je kot cvet, ki s svojo močjo predrami pomlad,
in kot sonce, ki s svojo toplino objame svet.«*

Od dnevu žena pozornosti ne namenjamo le ženskosti, temveč pogumu, srčnosti in neustrašnosti, ki jih kažemo vsak dan svojemu ogledalu. Svoje poti si morda niste izbrale same, a način, kako po tej poti stopate z vsemi vzponi, padci in tihimi zmagami, je navdih. V svoji zgodbi niste same, vedite, da ste močnejše, kot si mislite, da ste lepše, kot vidijo oči, in dragocene v vsakem trenutku svojega bivanja.

Iskrene čestitke ob 8. marcu, dnevu žena.





Nihče ne sme biti prezrt ali zapostavljen zgolj zato, ker je njegova bolezen redka



Svetovni dan redkih bolezni je vsako leto na zadnji dan februarja. To je globalna pobuda, ki želi povečati osveščenost o redkih boleznih ter spodbujati enak dostop do diagnoze, zdravljenja, oskrbe in socialnih možnosti za ljudi, ki živijo z redko boleznijo, in njihove družine, kot je zagotovljen sicer.

Piše: **MOJCA BUH**

Svetovni dan redkih bolezni je dan osveščanja o redkih boleznih in njihovem vplivu na življenje ljudi. Poteka zadnji dan februarja, združuje mednarodno skupnost bolnikov (lokalne skupnosti po vsem svetu) in osvešča zdravstvene delavce, politike, institucije in širšo javnost o njih.

- Zaradi redkih bolezni je prizadetih več kot 300 milijonov ljudi po svetu.
- Obstaja več kot 6000 različnih redkih bolezni.
- Njihov svetovni dan je 28. februarja (v prestopnih letih 29. februarja).

Dan redkih bolezni sta leta 2008 ustanovila organizacija EURORDIS Rare Diseases Europe in njen svet nacionalnih zaveznikov. Vsako leto na dan redkih bolezni so znamenitosti po vsem svetu osvetljene v barvah redkih bolezni.

Tema letošnje kampanje je »Več podpore, kot si lahko predstavljaš«. Sporočilo poudarja, da so redke bolezni po številu diagnoz morda redke, njihov skupni vpliv pa je izjemno velik. Kampanja 2026 v ospredje postavlja pogosto spregledane razsežnosti red-

kih bolezni – vpliv na izobraževanje, zaposlitev, družinsko življenje, duševno zdravje in socialno vključenost. Poseben poudarek je namenjen vključevanju mladih ter krepitevi njihovih glasov pri oblikovanju prihodnjih politik, raziskav in sistemov podpore.

Dan redkih bolezni ni zgolj dan osveščanja, temveč gibanje za pravičnost, solidarnost in enake možnosti. Njegovo sporočilo je jasno: nihče ne sme biti prezrt ali zapostavljen zgolj zato, ker je njegova bolezen redka.

Ali ste se zaradi bolezni znašli v finančni stiski?

V Združenju Europa Donna Slovenija razumemo, da diagnoza rak poleg zdravstvenih težav pogosto prinese tudi finančne obremenitve. Da bi našim članicam olajšali pot skozi zdravljenje, ponujamo možnost enkratne finančne pomoči. Vse potrebne informacije in obrazce prejmete v naši pisarni. O dodelitvi finančne pomoči odloča upravni odbor združenja na svojih rednih sejah.

Potrebujete pravni nasvet? Tu smo za vas.

Ali ste vedeli, da lahko v okviru Združenja Europa Donna Slovenija koristite brezplačno pravno svetovanje? Ko se soočate z boleznijo, vam to prinese številna vprašanja. Vprašanja niso povezana le z zdravjem, temveč tudi s pravicami iz delovnega razmerja, socialnega zavarovanja in dolgotrajne oskrbe. Za vsa vprašanja in pomoč lahko pišete na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali v času uradnih ur pokličete v pisarno na telefonsko številko 040 283 773.



Presejalni programi in integrirana obravnava kot temelj uspešnejšega premagovanja raka

Petega februarja 2026 je v organizaciji Državnega sveta Republike Slovenije, Mednarodnega foruma znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb – GIZ, Zdravniške zbornice Slovenije in Združenja Europa Donna Slovenija potekala 6. strateška konferenca Življenje z rakom. Namenjena je bila razpravi o uvajanju novih presejalnih programov in razvoju bolnikove poti v zdravstvenem sistemu.

Piše: **MOJCA BUH**

Udeleženci so poudarili, da so presejalni programi, jasno opredeljene klinične poti in usklajena zdravstvena oskrba ključni za zgodnje odkrivanje raka, boljše izide zdravljenja ter višjo kakovost življenja bolnikov. Predsednik Državnega sveta RS Marko Lotrič je dejal, da je pravočasno odkrivanje raka eden ključnih izzivov sodobne družbe, saj rak, ki je odkrit zgodaj, praviloma omogoča uspešnejše zdravljenje. Predsednica uprave Mednarodnega foru-

ma znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb Tjaša Burnik je opozorila, da bo do 75. leta starosti za rakom zbolel vsak tretji Slovenec, zato so preventiva, presejalni programi in enaka obravnava vseh bolnikov izjemno pomembni. Predsednica Zdravniške zbornice Slovenije Bojana Beović je poudarila, da daljše preživetje bolnikov z rakom povečuje potrebo po zadostnem številu zdravstvenih delavcev. Predstavnica Združenja Europa Donna Slovenija dr. Tanja Španič pa je

opozorila, da diagnoza raka pogosto posamezniku močno spremeni življenje, zato je poleg zdravljenja pomembna tudi celostna podpora.

Aktualni in načrtovani presejalni programi

V nadaljevanju so bili predstavljeni aktualni in načrtovani presejalni programi. Sodelujoči so izpostavili pomen referenčnih ambulant za uspešno presejanje raka pljuč, presejanje okužbe s *Helicobacter pylori* kot ključnega dejavnika tveganja za raka želodca ter evropski projekt TOGAS, ki je pokazal, da kombinacija pisnih vabil, opomnikov in telefonskega stika izboljša odzivnost udeležencev. Pozornost so namenili organiziranemu presejanju raka prostate v okviru projektov Peter in PROPETER, ki z uporabo ocenjene tveganja, vrednosti PSA in magnetnoresonančnega slikanja zmanjšujeta čezmerno diagnostiko in izboljšujeta

preživetje bolnikov. Poudarili so tudi pomen usklajenih kliničnih poti, ki omogočajo hitrejši prehod bolnika od presejanja do diagnostike in zdravljenja ter zagotavljajo enake možnosti za vse.

Udeleženci so poudarili, da so uveljavljeni državni presejalni programi Zora, Svit in Dora dobro organizirani in med prebivalstvom dobro sprejeti ter da je nove presejalne programe za raka pljuč, želodca in prostate treba uvažati premišljeno, ob rednem spremljanju učinkovitosti ter zagotavljanju ustrezne opreme in kadrov.

Bolnikova pot skozi zdravstveni sistem

V drugem delu konference je razprava tekla o bolnikovi poti skozi zdravstveni sistem in vlogi primarnega zdravstva, ki je ključni partner od presejanja in postavitve diagnoze do zdravljenja in rehabilitacije. O pomenu presejalnih programov sta iz svojih izkušenj spregovorila Darja Molan (Združenje Europa Donna Slovenija) in Samo Podgornik (ambasador programa Svit). Opomnila sta na pomen psihosocialne podpore in multidisciplinarnih konzilijev, ki omogočajo usklajeno in kakovostno obravnavo bolnikov.

Na zaključni okrogli mizi so sogovorniki razpravljali o prihodnjih izzivih ter spet poudarili ključno vlogo primarnega zdravstva pri obvladovanju raka.



Foto: www.ds-rs.si



Dostopna in učinkovita onkološka oskrba: kje je Slovenija in kam moramo naprej?

Vsako leto 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku. Letos je dan pozneje, 5. februarja, v mali dvorani državnega zbora potekal strokovni dogodek Dostopna in učinkovita onkološka oskrba: slovenski položaj v Evropi in priložnosti za izboljšave, ki ga je organiziralo Združenje Europa Donna Slovenija.

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Razprava je bila osredotočena na primerjavo onkološke oskrbe v Sloveniji z drugimi evropskimi državami ter iskanje konkretnih in takojšnjih rešitev za izboljšanje dostopnosti, učinkovitosti in dolgoročne vzdržnosti sistema. Poseben poudarek je bil namenjen sodelovanju ključnih deležnikov in vlogi zdravstvene politike pri uvajanju sistemskih sprememb.

»Organizacije bolnikov v sistem prinašamo izkušnje iz vsakdanje prakse, glas bolnikov in konkretne predloge za izboljšave. Brez vključevanja bolnic in bolnikov v oblikovanje rešitev ne moremo govoriti o resnično učinkoviti in pravični onkološki oskrbi,« je poudarila dr. Tanja Španić, izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija.

Primerjalni pogled na onkološko oskrbo v Evropi

Dr. Thomas Hofmarcher je predstavil primerjalno poročilo o raku v Evropi s pou-

darkom na Sloveniji. Navedel

je, da Slovenija za onkološko obravnavo na prebivalca še vedno namenja manj sredstev od povprečja EU, vendar jih uporablja razmeroma učinkovito. »Slovenija z omejenimi sredstvi dosega solidne rezultate, zlasti je odlična na področju presejalnih programov. Kljub temu primerjava s skandinavskimi državami jasno kaže, da obstaja še precej prostora za napredek – predvsem z vidika bolj ciljnega in pametnega financiranja,« je poudaril Thomas Hofmarcher.

Petletno preživetje bolnikov se postopno izboljšuje, vendar še vedno zaostaja za državami

z najboljšimi izidi, kar kaže na potrebo po nadaljnjih vlaganjih in sistemskih izboljšavah.

Rak kot družbeni in ekonomski izziv

Dr. Tjaša Redek z Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani je poudarila širše družbene in ekonomske učinke raka, zlasti vpliv diagnoze na delovno zmogljivost in ekonomsko varnost posameznika: »Rak ni le zdravstveni problem, temveč tudi pomemben družbeni in ekonomski izziv. Posledice bolezni, ki se kažejo v zmanjšanih zmogljivostih in prezgodnjih smrtih, pomenijo veliko izgubo – najprej za posameznike in njihove družine, nato pa tudi za širšo družbo. Ta izguba je izrazita tudi z ekonomskega vidika, saj se kaže kot izgubljen blaginja in produktivnost. Zaradi izgube človeškega kapitala ob prezgodnjih smrtih zaradi raka dojk v obdobju 2016–2022 bomo kumulativno izgubili produktivnost v vrednosti, ki bi lahko omogočila gradnjo približno devetih osnovnih šol. Čeprav mora biti

v ospredju vedno človeški vidik, pa tudi številke jasno kažejo, da družba z dostopnim in učinkovitim zdravstvenim sistemom, vlaganjem v preventivo in presejalne programe ne le rešuje življenja in povečuje kakovost življenja posameznikov, temveč tudi dolgoročno prihrani.«

Panelna razprava: dobra osnova, a nujne izboljšave

V panelni razpravi so sodelovali Vesna Marinko (ministrstvo za zdravje), Andrej Plesničar (ZZZS), dr. Mircha Poldrugovac (NIJZ), Iva Dimic (poslanica državnega zbora), Tamara Petrun (UKC Maribor), dr. Petra Došenović Bonča (Ekonomska fakulteta UL) in dr. Tanja Španić, izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija.

Sogovorniki so se strinjali, da je onkološka oskrba v Sloveniji na dobri ravni, vendar so nujne takojšnje izboljšave na več področjih, predvsem pri digitalizaciji, organizaciji sistema, razbremenitvi zdravstvenih delavcev administrativnih nalog ter učinkovitejši rabi podatkov. Po njihovem brez boljše povezanosti sistema, sodobnih digitalnih rešitev in razbremenitve zdravstvenih delavcev ne bomo mogli dolgoročno zagotavljati dostopne in kakovostne onkološke oskrbe.

Dogodek je znova pokazal, da so dialog, sodelovanje in sistemske rešitve ključni za nadaljnji razvoj onkološke oskrbe v Sloveniji.



Foto: arhiv ED



Foto: arhiv ED

Letno srečanje projekta DEFINITIVE v Corku

Piše: **DARJA MOLAN**

V Corku na Irskem je potekalo letno srečanje konzorcija projekta DEFINITIVE, na katerem so partnerji pregledali napredek klinične raziskave in se posvetili naslednjim korakom projekta. Cilj raziskave je bolj prilagojeno zdravljenje zgodnjega HER2-pozitivnega raka dojke z uporabo diagnostičnega testa HER2DX®, ob hkratnem ohranjanju učinkovitosti zdravljenja in preživetja.

Na srečanju sem predstavila delovni paket 6, ki ga vodimo v Združenju Europa Donna Slovenija skupaj z Evropsko zvezo Europa Donna. Delovni paket je namenjen vključevanju mnenj bolnic v vse faze raziskave ter zagotavljanju, da projekt odraža njihove dejanske potrebe, izkušnje in pričakovanja.

Projekt DEFINITIVE je petletna klinična raziskava, financirana v okviru programa Evropske komisije Obzorje Evropa, ki povezuje 18 partnerjev iz več evropskih držav in že aktivno poteka v vseh sodelujočih okoljih.

V združenju smo ponosni, da lahko s svojim znanjem in izkušnjami soustvarjamo bolnicam bolj prilagojene pristope v sodobnem zdravljenju raka dojke.



Foto: arhiv ED

V projektu YARN krepiamo glas mladih z rakom

Piše: **DARJA MOLAN**

V začetku decembra sem se udeležila srečanja konzorcijskih partnerjev projekta YARN v Bukarešti. Združenje Europa Donna Slovenija v projektu vodi delovni paket 4, namenjen podpori mladostnikom in mladim odraslim (AYA) z rakom.

Projekt YARN se osredotoča na izboljšanje kakovosti življenja mladih z rakom po vsej Evropi ter na krepitev njihovega glasu v zdravstvenih sistemih. Cilj projekta je razvoj zanesljivih, razumljivih in dostopnih informacij ter podpornih orodij, ki mladim pomagajo pri premagovanju stranskih učinkov zdravljenja, strahu pred ponovitvijo bolezni in izzivov napredovalega oziroma metastatskega raka. Pomemben del projekta je namenjen tudi podpori svojcem.

Na srečanju so partnerji razpravljali o razvoju izobraževalnih vsebin in podpornih orodij za mlade z napredovalo boleznijo in v paliativni obravnavi, o sodelovanju z drugimi evropskimi projekti ter o nadaljnjem razvoju komunikacijskih aktivnosti in spletne platforme projekta. Veseli nas, da lahko v evropskem prostoru aktivno prispevamo glas bolnikov in soustvarjamo rešitve za skupino, ki je v zdravstvenih sistemih pogosto prezrta.

Projekt YARN sofinancira Evropska komisija.



Foto: arhiv ED

Aplikacija Breast Test

Piše: **MOJCA BUH**

Ne glede na to, kje na svoji poti ste – ali skrbite za preventivo, se soočate z diagnozo ali stopate po poti okrevanja – so vaše roke tiste, ki vam lahko povedo največ. Redno samopregledovanje ni le preventivni ukrep, z njim dobro spoznamo svoje prsi in lažje odkrijemo zgodnje znake bolezni. A mesec je hitro naokrog in kaj hitro pozabimo na pregled. Zato imamo aplikacijo, ki vas vsak mesec prijazno

opomni na pregled in vas s slikovnimi navodili vodi po pravih korakih. Aplikacija je preprosto orodje, ki nam v hitrem tempu življenja pomaga, da ne pozabimo nase. Naložite si že danes slovensko aplikacijo Breast test na svoj pametni telefon. Tiste, ki smo se z diagnozo že srečale, pa vemo, da smo same najboljše ambasadorkе, zato vas vabimo, da informacijo o aplikaciji podelite z ženskami okoli sebe.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Svetovalni telefoni

Za vsa vprašanja v zvezi z rakom dojke in raki rodil nas lahko pokličete na naše svetovalne telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- Tanja Španić, 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

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

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

Veljavnost ugodnosti: od 20. januarja do 30. decembra 2026. Obvezna je predhodna rezervacija termina – ob rezervaciji sporočite, da ste član Združenja Europa Donna Slovenije. Ponudbo lahko rezervirajo in koristijo le člani Združenja Europa Donna Slovenija zase (le pri programih z bivanjem velja ugodnost 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 Europa Donna Slovenija identificirajo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

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

Ceniki za storitve so objavljeni na spletni strani *Term Dobrna*.

Trgovine Mitral d.o.o.

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebnega dokumen-

ta upravičeni do uveljavljanja popustov na redne cene v trgovinah Mitral d.o.o. (Mitral Ljubljana, Njegoševa cesta 6, Ljubljana in Mitral Maribor, Ljubljanska ulica 1, Maribor):

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2026.

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

Trgovina Proloco Medico d.o.o.

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

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2026.

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

Dr. Gorkič d.o.o.

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

- **20 odstotkov popusta.**

Popusti se med seboj ne seštevajo, upošteva se višji popust. Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2026.

Devink bodyart Izola

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija lahko uveljavijo:

- **15 odstotkov popusta** na storitev: areola tattoo rekonstrukcija. Za več informacij in rezervacijo termina pokličite na 041 870 415 (Devink tattoo studio).



						MAJHNA GOS	CIVILIZACIJA V PRED-KOLUMB. AMERIKI	NEMŠKI ZOOLOG	OKRASEK	NATRIJ		ANTIČNO RAČUNALO	JELKA	PROTIBAKT. ZDRAVILO	ČISTOČA
												AJANT			
												NEM. LIT. GOTTFRIED BENIG. MIŠIČNI TUMOR			
	SODČEK ZA 4 DO 9 VEDER	RAZMAH (ZASTAR.)	PAPIGA S ČOPKOM	MAZURIJ VIVIEN LEIGH	▽										
							LJUD. NA KAMČATKI BREST								POPEVKA-RICA POVŠE
VODNA CVETLICA								IT. NAFTNA DRUŽBA				MNOŽICA, MNOŠTVO OTOK OB AFRIKI			
ZEVSOVA REDNICA								ZORA TAVČAR IT. IZDEL. GODAL				REKA V BOLGARIJI ČES. ŠAHIST (VLASTIMIL)			
TIBETAN. GOVEDO				SL. HOKEJ. (MATEVŽ) NEKD. GR. OSVOB. FR.						MESTO NA KITAJSKEM BOS. BAN IN KRALJ					
NEMŠKI AGRONOM (ALBRECHT)						ŠVIC.-FR. PISATELJ (CLAUDE)	DIRKA Z MOTORJI SL. SLIKAR (RIHARD)								
	ZAKON V ZDA	PERZEJEVA MATI NAŠA IGRALKA							KONEC NAGRAD. GESLA					MAK. NOGOMET. ADEMI	OCVRTA JED (ZASTAR.)
SOL ALUMINIJ. HIDROKSIDA									RENTGEN SLOVAŠKI KOLESAR (PETER)			PORT. POMORSČAK GLAVNI ŠTEVNIK			
CELJE			ZVITEK	PRIPADNIK ČEKE ATEK							KOŠČEK (NAREČNO) ANTIČNI RAB				
IT. LUKA							GR. MIT. JUNAK OS. ZAIMEK							IVO VAJGL KOŠARKAR. LIGA V ZDA	
	CUNJE (POGOV.) KAREL OŠTIR					VILA, KI ŽIVI V GORAH NOVO MESTO									
NEKDAJ PRISTOJB. ZA BIVANJE V KOLEGIJU										NEOMI-KANEC					
PREBIVALEC JAP. MESTA OKAJAMA									PEVKA GRANDE						

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali rešitev decembrske nagradne križanke, ki se je glasila: NE POZABI NASE. Med praviimi odgovori smo izžrebali pet nagrajencev, ki so po pošti prejeli majico Združenja Europa Donna Slovenija in listke »Ne pozabi nase«.

Bralkam in bralcu Danici P., Karmen A., Romani M., Marjanu K. in Lidiji H. čestitamo! V marčevski nagradni križanki bomo podelili pet knjig.

Rešitev križanke nam pošljite do 10. aprila 2026 na elektronski naslov europadonna@europadonna.si ali na dopisnici na naslov Združenje Europa Donna Slovenija, Poljanska cesta 14, Ljubljana. Če boste izžrebani, vam bomo nagrado poslali po pošti, zato ne pozabite navesti svojega naslova. Nagrajence bomo objavili na naši spletni strani www.europadonna.si.

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

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

Podpis:





POVRATEK NA DELO JE VEČ KOT LE VRNITEV NA DELOVNO MESTO

Piše: **DARJA MOLAN**

V januarju je Optius HR klub odprl pomembno vprašanje sodobnih delovnih okolij – kako uspešno vključevati osebe po dolgotrajni bolniški odsotnosti, z invalidi vred, ter jih podpreti pri vračanju na delo. Dogodek je združil kadrovske strokovnjake in delodajalce.

Predstavljeni so bili postopki vračanja na delo, pri čemer je ZPIZ izpostavil možnosti poklicne rehabilitacije, prilagoditev delovnih mest in sofinanciranja zaposlitev, Zavod RS za zaposlovanje pa zaposlitveno rehabilitacijo in podporo brezposelnim invalidom.

Med predavatelji je bila tudi naša predsednica Darja Molan, ki je predstavila projekt Povratak na delo Združenja Europa Donna Slovenija ter poudarila pomen vključujočega in razumevajočega delovnega okolja.

Posebej dragocena je bila predstavitev dobre prakse podjetja SPAR Slovenija d.o.o., ki potrjuje, da so sistemske rešitve za ohranjanje delovnih mest delovnih invalidov v praksi dosegljive. V Združenju Europa Donna Slovenija smo ponosni, da je projekt Povratak na delo vse bolj prepoznan tudi na kadrovskem področju.



Foto: arhiv ED

Svetovanje pri uveljavljanju pravic iz delovnega razmerja

Piše: **MOJCA BUH**

Diagnoza rak dojke prinese številne izzive, med njimi je tudi vračanje na delo. Potrebujete pomoč, imate vprašanje glede zaposlovanja in sprememb pogodbe o zaposlitvi ali pri uveljavljanju pravic iz invalidskega zavarovanja in priznanja telesne okvare? Predsednica Darja Molan vam osebno v prostorih združenja na Poljanski cesti 14 v Ljubljani ali prek aplikacije Zoom svetuje in se posveti vašim izzivom. Za rezervacijo termina ali dodatne informacije nas kontaktirajte na elektronski naslov: europadonna@europadonna.si ali na telefonsko številko 040 283 773 (od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro). Na spletni strani europadonna.si si lahko rezervirate termin.



Pomlad v spletni trgovini

Piše: **NINA VIDRIH**

Medtem ko se dnevi vse bolj daljšajo, temperature in vreme ostajajo nepredvidljivi. A nič zato. V naši spletni trgovini najdete izdelke v rožnatih in vijoličnih odtenkih, ki vas ogrejejo, zaščitijo pred nevihtami in sončnimi žarki ter vas s simbolom pentljice opomnijo, kako dragocena sta zdravje in skrb zanj. Hvala, ker z vsakim nakupom podpirate naše združenje in dejavnosti, ki jih izvajamo za bolnice, ozdravljene in njihove svojce.

Glasujte za svojega naj zdravnika

Piše: **MOJCA BUH**

Revija Viva letos praznuje 30 let akcije Moj zdravnik, v kateri izbiramo zdravnika, ki nam je poleg strokovnosti in oskrbe namenil toplo besedo in svojo srčnost. Kdo je na vas pustil poseben pečat? Svoj glas lahko oddate in se mu na takšen način zahvalite. Glasovanje poteka od 2. marca do 3. maja 2026. Glasujte lahko na www.viva.si.

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.

Samo zavestna jaz!

medi

Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

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



Circaid Juxta®

– kompresijska oblačila na ježke

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

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

POPUST

za članice Europa Donne:

**7% na izdelke
BioCompression**

10% na ostale izdelke

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



Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si