



NOVICE EUROPA DONNA

JUNIJ 2026

Jasna Brnot

Nikoli nisem imela občutka, da me je telo izdalo

**KATARINA
KRIČAJ
MLAKAR**

**TUDI V TRETJE
GREM DO KONCA**

**SODOBNA
ONKOLOGIJA**

**AKTIVNO
VKLJUČEVANJE
BOLNIKOV V
ZDRAVSTVENO
OBRAVNAVO –
PROMS**

ISKRENO

**KAKO SI DANES?
KJE SI DANES?**



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

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. 105,
JUNIJ 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 od 9. do 13. ure

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:
7. september 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: Jasna Brnot
Foto: Jože Suhadolnik



V združenju ostajamo glas bolnic in njihovih svojcev

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

Drage bralke in bralci, poletje se približuje in z njim čas, ko si želimo več lahkotnosti, gibanja, druženja in trenutkov zase. A tudi v poletnih mesecih ostajajo pomembna vprašanja zdravja, podpore in življenja po diagnozi raka, zato smo znova pripravili številko, polno strokovnih vsebin, osebnih zgodb in utrinkov iz našega skupnega delovanja.

V ospredju sta iskreni izpovedi žensk, ki sta se z rakom srečali zelo zgodaj v življenju in še danes čutita njegove posledice. Jasna odkrito pripoveduje o diagnozi razširjeni rak jajčnikov in o tem, kako pomembno je ohranjati upanje tudi v najtežjih obdobjih. Katarina pa deli svojo zgodbo soočanja z rakom materničnega vratu v mladih letih, ponovitvijo bolezni in negotovostmi, ki jih prinašajo zdravstvene preiskave in spremljanje. Njuni zgodbi nas opominjata, kako pomembno je, da bolnic ne spremljamo le med zdravljenjem, temveč še dolgo po njem.

Veliko pozornosti namenjamo kakovosti življenja po zdravljenju. Pišemo o spremljanju bolnic po zdravljenju raka dojk na Onkološkem inštitutu Ljubljana ter o pomenu kazalnikov PROMs, ki vse bolj poudarjajo glas bolnic in njihovo izkušnjo zdravljenja. Odpiramo temo spolnosti po rakah roditelj; to je področje, o katerem se še vedno premalo govori, čeprav pomembno vpliva na samopodobo, partnerski odnos in kakovost življenja.

V združenju ostajamo glas bolnic in njihovih svojcev. Tokrat pojasnjujemo, kaj pomeni zagovorništvo bolnikov in zakaj je pomembno, da so izkušnje bolnic vključene v oblikovanje zdravstvenih politik in podpore. Delimo tudi utrinke z domačih in mednarodnih srečanj ter predstavljamo naše programe Roza, za gibanje in šport ter številne aktivnosti lokalnih skupin po Sloveniji.

Poseben razmislek prinaša vprašanje: »Kako si danes?« Tudi po več kot dvajsetih letih po diagnozi izkušnja bolezni pogosto ostane del nas. Zato je pomembno, da znamo govoriti o življenju po raku, o strahovih, novih pogledih na življenje, pa tudi o veselju, hvaležnosti in novih začetkih.

Hvala, ker ostajate del naše skupnosti.

Želim vam mirno, sončno in povezano poletje.

☞ Poseben razmislek prinaša vprašanje: »Kako si danes?« Tudi po več kot dvajsetih letih po diagnozi izkušnja bolezni pogosto ostane del nas. Zato je pomembno, da znamo govoriti o življenju po raku, o strahovih, novih pogledih na življenje, pa tudi o veselju, hvaležnosti in novih začetkih.

IZID NASLEDNJE ŠTEVILKE: 7. SEPTEMBER 2026



Aktivno vključevanje bolnikov v zdravstveno obravnavo – PROMs

Bolnikovo aktivno sodelovanje, pozitiven odnos in naravnost k ohranitvi zdravja so ključni v vseh fazah obravnave. Zdrav življenjski slog ohranja kondicijo za lažje spoprijemanje z boleznijo in zdravljenjem, kar še zlasti velja za onkološke bolnike, ki se znajdejo pred številnimi omejitvami.

Pišejo: **IRENA OBLAK, ANAMARIJA MOZETIČ IN ALEKSANDRA GRBIČ**

Rak je epidemija sodobnega časa. Število na novo odkritih primerov narašča zaradi staranja prebivalstva in nezdravega življenjskega sloga. Kljub napredku v preventivi (presejalni programi), diagnostiki in zdravljenju, kar izboljšuje preživetje, bolnike še vedno pestijo težave, ki jih običajna onkološka obravnava včasih spregleda.

V želji, da bi zagotovili celostno oskrbo, izboljšali kakovost življenja bolnikov z rakom ter vsem, ki to potrebujejo, omogočili dostop do različnih strokovnjakov, so leta 2023 na Onkološkem inštitutu (OI) uvedli anketiranje bolnikov po validiranem vprašalniku o kakovosti življenja QLQ-C30 Evropske organizacije za raziskave in zdravljenje raka (ang. *European Organisation for Research and Treatment of Cancer – EORTC*).

Zbiranje informacij neposredno od bolnikov – PROMs

S sistematičnim zbiranjem informacij neposredno od bolnikov – PROMs (ang. *Patient-Reported Outcome Measures*)

so naredili pomemben korak k večji vključenosti bolnikov ter izboljšanju kakovosti in varnosti njihove obravnave.

PROMs so orodje, ki zdravstvenim delavcem pomaga strukturirano zajeti vidike bolnikove izkušnje, ki so v kliničnih kazalnikih pogosto spregledani. Poročanje o boleznih iz lastne perspektive omogoča vpogled v psihosocialne in fizične potrebe ter kakovost življenja v celotnem poteku bolezni.

Z rednim spremljanjem lahko optimizirajo odločanje o obravnavi in bolnike pravočasno napotijo k ustreznim strokovnjakom: v enote za klinično prehrano, psihoonkologijo, k fiziatru, socialnemu delavcu, v protibolečinsko ambulanto ali paliativno oskrbo.

Elektronski informacijski sistem ePROMs

Vprašalnike so sprva delili v papirnati obliki, pozneje pa so razvili ePROMs (ang. *electronic Patient-Reported Outcome Measures*). Sistem deluje kot digitalna infrastruktura za zbiranje podatkov s SMS-sporočili in je integriran v klinične informacijske sisteme.

Bolnik izpolni vprašalnik

Bolnik po prvi obravnavi na OI prejme SMS-sporočilo. Z vpisom rojstnih podatkov dostopa do ankete.

Po oddaji se vprašalnik shrani, sistem pa potrdi prejem in obvesti bolnika, da bo v primeru zaznanih težav zdravstveno osebje stopilo v stik z njim. Pred vstopom v vprašalnik so na voljo tudi izobraževalne zloženke o pomenu projekta. Aplikacija je aktivna sedem dni. Če ima bolnik težave z digitalno tehnologijo, mu lahko pomagajo svojci, medicinske sestre ali prostovoljci, pri čemer je ključno, da vpisujejo dejansko bolnikovo počutje. Isti vprašalnik bolnik znova prejme v določenih intervalih (denimo čez štiri, osem, 12 in 24 mesecev), kar

omogoča sistematično sledenje.

Trižiranje bolnikovih težav in nadaljnje ukrepanje

Podatki so medicinski sestri, ki je koordinatorka celostne obravnave, na voljo na posebni platformi. Glede na izraženost težav lahko bolnika kontaktira, opravi svetovanje ali ga napoti k strokovnjakom. Za standardizacijo obravnave so pripravili ocenjevalni protokol in algoritem »semforja«. Rezultati so razvrščeni po prioriteti: rdeča: najhujše težave, zahtevajo takojšnje ukrepanje; rumena: srednje hude težave, ukrepanje po protokolu glede na bolnikove želje in bolezen; siva: bolnik nima pomembnih težav.



Izpolnjevanje vprašalnika prek SMS



The screenshot shows a web interface for the Oncology Institute Ljubljana. At the top, it says 'ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA'. Below that is a search bar and a table of patients. The table has columns for 'Name', 'Date of Birth', 'Last update', and a grid of clinical metrics. The metrics include 'Progress', 'CR', 'PF2', 'PF3', 'EP', 'EP', 'EP', 'FA', 'NA', 'NA', 'DY', 'BL', 'AP', and 'New CORTC statement'. The table lists several patients with their names, birth dates, and last update dates. A tooltip is visible over one of the data points in the table.

Foto: Onkološki inštitut Ljubljana

*Vsa imena bolnikov v tabeli so izmišljena.

Sistem pri večkratnem izpolnjevanju s puščico ponazarja izboljšanje ali poslabšanje stanja glede na prejšnji vprašalnik.

Po končani obravnavi se ustvari strukturiran PDF-dokument (obrazec PROMs), ki se avtomatsko prenese v klinični informacijski sistem kot del bolnikove dokumentacije.

Klinični pomen za bolnika

Vključevanje bolnikov z zdravstveno obravnavo je vse pomembnejše. Dokazano je, da ima pasiven bolnik, ki le čaka, da zdravstveno osebje opravi svoje delo, ne sledi navodilom in ne skrbi za svoje čim boljše počutje in zdravje, pogosto slabši izid zdravljenja.

PROMsi omogočajo, da bolnik aktivno sodeluje pri zdravstveni obravnavi in izrazi svoje težave in potrebe, ki se

neredko razlikujejo od anamneze, ki jo pove zdravniku. S takojšnjim triažiranjem njegovih težav in potreb lahko prej dobi potrebno obravnavo pri različnih strokovnjakih ali je napoten na predčasni pregled k onkologu ali osebnemu zdravniku.

Prav tako je poskrbljeno za periodično sledenje bolnikovim težavam in potrebam ter enakopravno obravnavo, ne glede na njegove specifične, vrsto diagnoze in drugo. Pogosto so namreč bolniki, ki se neradi izpostavljajo ali imajo celo okrnjen govor ali težave s komunikacijo, pri tem prikrajšani.

Od januarja 2023 do oktobra 2025 so poslali skoraj 10.000 vprašalnikov; odzivnost je bila 55-odstotna. Dve tretjini bolnikov ni navajalo resnih težav, pri tretjini pa so

prepoznali potrebo po nadaljnjem ukrepanju. Podrobnejša analiza obdobja od aprila 2024 do oktobra 2025 je pokazala razmeroma stabilne oziroma izboljšane vrednosti funkcionalnih lestvic (telesno, čustveno, socialno in kognitivno funkcioniranje) po končanem zdravljenju, ob hkratnem zmanjšanju večine simptomov. Takšno periodično spremljanje omogoča zgodnje prepoznavanje poslabšanja, boljše razumevanje dolgoročnih učinkov zdravljenja ter podporo individualizirani in varni obravnavi.

Širitev PROMs pri nas in v svetu ter prihodnost

Pomen PROMs prepoznavajo tudi zdravstveni odločevalci. To orodje postaja standard v sodobni onkologiji po vsem svetu, saj premika fokus z

zgolj preživetja na kakovostno življenje bolnika.

Razvoj pristopov, ki v središču postavljajo bolnika in izid njegovega zdravljenja, je torej del širših evropskih prizadevanj. OI sodeluje v projektu Evropske mreže celovitih onkoloških centrov (*ang. The European Comprehensive Cancer Centre Network –EUnetCCC*), ki vzpostavlja mrežo celovitih onkoloških centrov in spodbuja uporabo sodobnih metod spremljanja kakovosti zdravljenja ter kakovosti življenja bolnikov. Poleg OI so v projekt vključeni tudi Medicinska fakulteta Ljubljana, Medicinska fakulteta Maribor, Klinični center Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje in Univerzitetna klinika Golnik. V okviru projekta je načrtovano širjenje PROMs in celostne oskrbe onkoloških bolnikov tudi v druge terciarne klinične institucije, ki izvajajo onkološko dejavnost.

Pomagajte nam bolje razumeti vaše počutje

Z izpolnitvijo kratkega vprašalnika, ki ga prejmete prek SMS-sporočila po prvi obravnavi pri specialistu onkologu, nam pomagajte razumeti, kako bolezen in zdravljenje vplivata na vaš vsakdan in kakovost vašega življenja. Vaši odgovori nam omogočajo, da hitreje prepoznamo spremembe in pravočasno prilagodimo vašo obravnavo. Tako lahko zdravljenje, okrevanje in opolnomočenje še bolj usmerimo v vaše potrebe.



Spremenjena telesna samopodoba, partnerstvo in intimnost po raku dojke

Rak dojke je povezan s spremembami na telesu in na drugih področjih življenja. Večina bolnic se sooči z izgubo ali spremembo dojke, vendar to niso edine telesne spremembe, pomembno pa določajo samopodobo, vplivajo na odnos s partnerjem in intimnost.

Piše: DR. ANDREJA CIRILA ŠKUFCA SMRDEL, ODDELEK ZA PSIHOONKOLOGIJO OI

Zdravljenje raka dojke je povezano s številnimi telesnimi spremembami. Izguba las, obrvi in trepalnic je začasna, kljub temu je lahko velik vir stiske, tako velik, da se gospe raje odločijo za manj učinkovito zdravljenje, ki pa nima takšnega stranskega učinka. Druge spremembe so stalne. Nekatere naredijo bolezen vidno navzven (limfedem, spremenjena telesna teža), druge so pod oblačili zakrite (izguba dojke, brazgotine, sprememba kože).

Telesne samopodobe ne določa le videz, pač pa tudi lastno doživljanje sebe in delovanje. Določajo jo utrudljivost, vročinski oblivi, nespečnost, nihanje razpoloženja, težave s pozornostjo in spominom, suha nožnica. Vse to večinoma navzven ni vidno. Vsakodnevno gospe v ambulantni povedo, kakšno stisko lahko doživljajo ob sicer verjetno dobronamernem komplimentu »dobro zgledaš«. Po eni strani zato, ker je zunanji videz v nasprotju s tem, kako se same doživljajo in kako ob ali po boleznih funkcionirajo. Po drugi strani pa tudi zato,

ker je zunanji videz drugačen kot prej.

Čustveni odzivi na telesne spremembe in telesna samopodoba

Vsaka telesna sprememba pomeni izgubo dela telesa ali načina funkcioniranja, na kar se bolnice tudi čustveno odzivajo; izgube je treba odžalovati, občutja pa so ob tem lahko zelo mešana – ob hvaležnosti za preživetje se pojavlja tudi globoka žalost.

Ko se telo spremeni, se – ob vpetosti v družbo, ki opeva mladost, zdravje in videz – lahko zamaje občutek lastne vrednosti. Mnoge ženske poročajo o občutkih manjvrednosti, izgubi samozavesti, sebe doživljajo kot manj žensko, manj atraktivno, dvomijo o lastni privlačnosti.

Spoprijemanje z rakom pomeni soočanje s tem, da je telo drugačno. Ob tem je smiselno narediti, kar lahko, da vplivate na telo, kolikor se da, denimo s telesno aktivnostjo, prehrano, oblačili. Po drugi strani se je pomembno naučiti sprejemati vse, česar se ne da spremeniti. Pomembno

je, da svojega telesa ne gledate le storilnostno, to pomeni, da niste osredotočene le na to, kaj lahko spremenite, koliko prehodite, koliko pretečete, koliko shujšate ipd., pač pa tudi ljubeče, nežno, da počnete stvari, ob katerih je telesu ugodno, prijetno, s katerimi ga »pocrkljate«.

Ob telesnih spremembah se pogosto porajajo tudi strahovi – pred zavrnitvijo ali da ne bi bila več ljubljena, želena. Skupaj s sramom in umikanjem lahko strahovi pomembno vplivajo na partnerski odnos.

Vpliv bolezni na partnerstvo

Rak dojke pomembno vpliva tudi na bližnje. Odnosi se znajdejo pod pritiskom strahu, negotovosti, spremenjenih vlog, namesto rutine in spontanosti vanje stopa prilagajanje zdravljenju, telesnim omejitvam, čustvenim nihanjem.

V obdobjih, ko bolnica ne more poskrbeti zase, za gospodinjstvo, za otroke, to skrb prevzame nekdo drug. Velikokrat je to partner; vloga skrbnika lahko zasenči vlogo enakovrednega odnosa dveh posameznikov in ga spremeni v odnos, v katerem eden bolj skrbi za drugega. Tako bolnica kot partner doživljata stisko, tesnobo, žalost, obup in nemoč. Vsak v paru se na svoj način spoprijema s temi občutki. Ob bolnici v globlji stiski je pogosto tudi partner v globlji stiski.

Težave se lahko stopnjujejo tudi po koncu intenzivnega zdravljenja. Ob pričakovanih, da bo »tako kot prej«, se pogosto spregleda, da imata tudi dolgoletna hormonska in tarčna terapija neželene učinke, pogosto navzven manj vidne.

Iz želje, da bi drug drugega zaščitila, partnerja včasih molčita, kar poveča občutek oddaljenosti. Ključno je ohraniti čustveno povezanost, ne le funkcionalne vloge. Konflikti pogosto izhajajo iz občutkov zavrnitve ali strahu pred zapustitvijo.

Komunikacija kot varovalni dejavnik v partnerskem odnosu

Ključ do ohranjanja čustvene povezanosti je v komunikaciji, ki ni niti preprosta niti samoumevna. Veliko lažje se je namreč pogovarjati o bolezni kot o svojem doživljanju – strahu, jezi, žalosti, upanju, dvomih, telesnih spremembah. Sogovorniku dajte vedeti, da bi se radi izpovedali, kaj doživljate, in da ne pričakujete rešitve. Zatekanje v nasvete, nerealna zagotovila, pretirane spodbude je pogosto sogovornikov odziv na lastno stisko.

Če povemo svoje doživljanje na asertiven način, brez obsojanja ali posploševanja, izhajajoč iz sebe, povečamo verjetnost, da bomo slišani. Pri tem nam je lahko v pomoč »formula« asertivne komunikacije: »Ko se zgodi DOGODEK, se



Foto: Shutterstock

počutim OBCUTEK, takrat bi potreboval PROŠNJA.« Denimo: »Ko čakam na kontrolni pregled (dogodek), takrat sem čisto v strahu in težko obvladujem premlevanja (občutek), kako bo, takrat bi rada, da me samo objameš (prošnja).«

Ob bolezni ženske velikokrat povedo, da ne jemljejo življenja in odnosov več za samoumevne, da so se še bolj povezali. Tudi če partner ne razume izkušnje raka povsem, se je smiselno osredotočiti na to, kar v odnosu povezuje. Nekatera partnerstva pa ne zdržijo bremena bolezni in se

razdalja med njimi poveča ali pa se poti razidejo.

Intimnost in spolnost po raku dojke

Telesne spremembe, samopodoba in partnerska komunikacija sodijo med dejavnike, ki vplivajo tudi na spolnost med zdravljenjem raka in po njem. Intimnost se lahko v najbolj intenzivnih obdobjih zdravljenja za nekaj časa umakne v ozadje.

Spolnost po zdravljenju se pogosto spremeni. Nanjo vplivajo telesni dejavniki (kot so suhost nožnice, utruje-

nost, zmanjšana ali odsotna želja, bolečine ob spolnem odnosu), čustveni dejavniki (kot so duševna stiska, slaba telesna samopodoba, negotovost, strah pred ponovitvijo bolezni, strah pred bolečinami) in odnosni dejavniki (npr. čustveno distanciranje, zaznana želja po spolnosti pri partnerju).

Intimnost ni le spolnost, je tudi vsak dotik, bližina, nežnost, skupni trenutki. Pomembni so majhni koraki – držanje za roke, objem, skupno ležanje brez pričakovanj. To pomaga, da se telo spet

doživi kot varen prostor, ne kot vir bolečine ali nelagodja. Naj pogovor o spolnosti, o potrebah in željah, o tempu in mejah ne bo tabu med partnerjema!

Za partnerstvo je pomembno, da spolnost spet postane vir bližine in ne pritiska ter primerjanja s preteklostjo; da partnerja najdeta nove načine bližine, ki so v določenem trenutku prijetni in smiselni za oba. Kadar par sam ne zmore vzpostaviti zadovoljujočega odnosa in zadovoljujoče spolnosti, je dobro poiskati strokovno pomoč.



Spolnost po zdravljenju raka

Rak in njegovo zdravljenje globoko posežeta v intimno življenje ženske in njenega partnerja. Čeprav so odzivi različni, od 40 do 70 odstotkov bolnic opaža spremembe v spolnem odzivu. Pot do popolnega okrevanja se ne konča z zadnjo terapijo; v resnici se takrat pogosto začne obdobje soočanja z novo realnostjo, kjer sta spolno zdravje in kakovost življenja neločljivo povezana.

Pišeta: **FROSINA KRSTANOSKA, DR. MED., INTERNISTKA, HEMATOLOGINJA IN SPEC. FECSM (SPOLNE MEDICINE) IZ ZD VELENJE, IN MOJCA BUH**

Po koncu zdravljenja se mnoge ženske počutijo prepuščene same sebi pri spoprijemanju s spolnimi posledicami, ki so pogosto široke, dolgotrajne in povezane z zdravljenjem. Nekatere se vrnejo k spolni aktivnosti, čeprav jih spremljajo zmanjšana spolna želja, zmanjšana vznburjenost, bolečine med spolnim odnosom (disparevnija) in utrujenost. Pojavlja se »ljubezenski etos« oziroma strah, da jih bo partner zapustil, če spolna aktivnost ne bo takšna kot prej.

Spolne spremembe

Spolne spremembe so preplet telesnih in psiholoških dejavnikov, ki se pogosto pojavijo

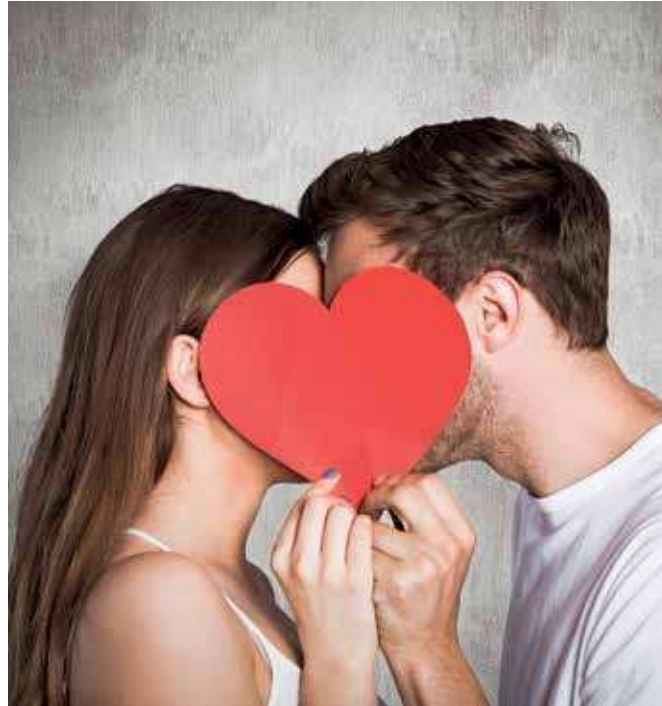


Foto: Shutterstock

kot posledica operacij, obsevanj ali kemoterapije.

- **Telesne ovire:** Najpogostejše gre za suhost nožnice, bolečine med spolnim odnosom (disparevnija), zmanjšano vznburjenost in utrujenost.
- **Psihične ovire:** Spremenjena samopodoba in izguba erogenih con vodita v globoko izgubo samozavesti. Približno 30 odstotkov žensk doživlja depresivne simptome, kar ustvarja začarani krog izogibanja intimi.
- **Komunikacija:** O spolnem zdravju se med zdravljenjem premalo govori, zato se ženske po koncu procesa pogosto počutijo prepuščene same sebi.

Intimnost je več kot le spolni odnos

Spolno zdravje po bolezni ne pomeni nujno penetracije. Pomembno je »ohranjati žar« – denimo z romantičnimi ali

erotičnimi dnevnimi sporočili. To je skrivna sestavina za ohranjanje kakovosti življenja in dobrega počutja kakor tudi del zdravljenja ter procesa okrevanja. Ohranjanje tesnega telesnega in čustvenega stika, kot sta poljubljanje, crkljanje in nežno božanje, omogoča partnerjema, da si sporočata medsebojno skrb in ljubezen, ne glede na bolezen. Občutek ljubečega dotika je prijeten in omogoča obema, da podarita ter prejmeta ljubezen in zagotovilo, ki ju potrebujeta.

Tehnike za ponovno povezovanje s telesom

Za boljše okrevanje in sprejemanje nove telesne realnosti se priporočajo vaje za povezovanje telesa in uma:

- **Vaje čuječnosti:** Opazovanje telesa takšnega, kot je v tem trenutku – brez obsojanja.

- **Keglove vaje v polni pozornosti:** Krepitev mišic medeničnega dna ob sočasnem sproščanju.
- **Dihalne vaje:** Preprosto »biti z dihom« za zmanjšanje stresa.

Medicinske rešitve in strokovna podpora

Dobra novica je, da so omenjene težave obvladljive s celostnim pristopom:

- **Medicinske terapije:** Hormonska nadomestna terapija, lokalna estrogenska terapija, uporaba lubrikantov, vlažilcev ali inovativne laserske terapije za sluznico.
- **Fizioterapija:** Krepitev mišic medeničnega dna poveča občutljivost, tehnike sproščanja pa zmanjšujejo napetost.
- **Psihološka pomoč:** Skupine za samopomoč ponujajo varen prostor za izmenjavo izkušenj.

Positivni učinki spolnosti na splošno zdravje

Spolna aktivnost (tako s partnerjem kot samostojna) deluje kot oblika zdravljenja:

- **Zmanjšanje bolečine:** Stimulacija povzroči sproščanje endorfinov, ki zvišujejo prag bolečine.
- **Sproščanje mišic:** Spolna vznburjenost in orgazem zmanjšujeta mišično napetost.
- **Hormon povezovanja (oksitocin):** Izboljšuje spanec, zmanjšuje stres in tesnobo ter krepi partnersko vez.
- **Duševno zdravje:** Zadovoljujoča spolnost je povezana z manjšo stopnjo depresije.



Nikoli nisem imela občutka, da me je telo izdalo

Na svoj 40. rojstni dan je učiteljica angleščine, mama, žena, sestra in hči Jasna Brnot prejela diagnozo, ki ji je za vedno spremenila življenje: rak jajčnikov. Simptomi so bili sprva neopazni, pripisovala jih je obdobju po rojstvu otroka. Bolezen so odkrili šele na Golniku, ko se ji je zaradi raka v pljučih nabralo več litrov tekočine. Sledile so kemoterapije, obsežna operacija in še dodatni cikli zdravljenja. Zadnjo kemoterapijo je prejela januarja 2024, zdaj pa nadaljuje podporno terapijo. V pogovoru iskreno govori o svoji poti skozi bolezen, zdravljenju in življenju po diagnozi.

Sprašuje: **MATEJA FLORJANČIČ**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

Ko pomislite na maj 2023, na čas okoli svojega 40. rojstnega dne ... Kakšen je bil vaš vsakdan?

Spomnim se, da sem imela vedno večje težave z dihanjem, ampak sem še vedno načrtovala zabavo za svoj 40. rojstni dan in si želela, da bi šla s partnerjem Tinetom na Bled ter s pletno na otoček, kjer še nisem bila.

Telo vam je sporočalo, da se nekaj dogaja, a kot ste povedali sami, so bili znaki tako banalni, da jim niste namenili pretirane pozornosti: pogosto uriniranje, bolečina pri spolnem odnosu. Se vam zdi, da ženske na splošno prehitro najdemo razlago, ki nas pomiri, namesto da bi se res ustavile in poslušale svoje telo?

Ženske, sploh mamice, si prepogosto ne vzamemo časa zase. Večina, takrat z mano vred, ima, če si namenijo vsaj

uro časa zase, slabo vest. Vse simptome sem pripisovala poporodnemu obdobju, saj sem bila prvič mamica in niti nisem vedela, kako bi se morala počutiti. Tako sem jih ignorirala, nisem se poslušala in moj vsakdanjik je tekel naprej, kot da je vse v redu.

Raka jajčnikov so vam zaradi tekočine v pljučih odkrili na Golniku, kamor ste odšli prav zaradi težav z dihanjem.

Te so se začele februarja 2023. Takrat sva jih tako jaz kot moja osebna zdravnica, ker sem učiteljica, pripisovali raznim virusom, ki razsajajo po šolah. Najbolj izrazit je bil kašelj, ki se je pojavil, kadar sem se ulegla in kadar sem vstala iz ležečega položaja. Težave so se iz meseca v mesec stopnjevale in dobila sem napotnico za pulmologa. Na pregled sem čakala mesec dni, prišel je ravno na moj 40. rojstni dan.



Najprej sem slišala le, da imam tumor na jajčniku, ki se je že razširil po telesu do pljuč. Stadij so mi postavili pozneje. Moja prva misel je bila dvoletna hčerka Olivija in kako bo odrasla brez mamice.

Katera je bila vaša prva misel, ko so vam povedali, kaj je v resnici v ozadju, in ste slišali besede rak jajčnikov, stadij 4B?

Najprej sem slišala le, da imam tumor na jajčniku, ki se je že razširil po telesu do pljuč. Stadij so mi postavili pozneje. Moja prva misel je bila dvoletna hčerka Olivija in kako bo odrasla brez mamice.

Znašli ste v vrtincu informacij: diagnoza, razsejanje bolezn, punktiranje tekočine iz pljuč, poseg plevrodeza ... Kako ste vse to dojemali in sprejemali?

Vse je šlo zelo hitro. Dan po rojstnem dnevu sem izvedela za raka, v ponedeljek sem že imela konzilij v Leonišču v Ljubljani. Tam so mi postavili natančno diagnozo in pove-



dali, da je rak neoperabilen in da bodo najprej poskusili z zdravljenjem s kemoterapijo. Da bi to lažje prenašala, so mi predlagali, da mi na Golniku naredijo plevrodezo in s tem ustavijo nabiranje tekočine v pljučih. Kakšen mesec po tem posegu se je začela kemoterapija. Najprej štirje cikli, po njih so se metastaze na pljučih zmanjšale, tumor se je delno skrčil in stagniral. Lahko so me operirali. Odstranili so mi vsa rodila, slepič in nekaj žlez, omentum, del trebušne stene in na srečo tudi rakave celice. Po okrevanju so sledili še trije cikli kemoterapije, po njih sem dobila hormonsko terapijo – zaviralce aromataze. Nato sem odšla v zdravilišče. Tam

Moja družina je bila med boleznijo in zdravljenjem moj steber. Zaradi vse podpore sploh nisem imela časa razmišljati, kaj pa, če ... Brez njih mi verjetno ne bi uspelo. Jih je pa moja bolezen zelo prizadela. Sploh partnerja, mami, očija in sestro. Mislim, da so oni bolj trpeli kot jaz. Jaz sem preprosto šla po korakih, ki so mi jih naložili onkologi, domači teh okvirov niso imeli.

sem šele lahko malo zadihala in pregledala vse za nazaj.

Ste v tem obdobju imeli kdaj občutek, da vas je telo izdalo?

Nikoli nisem imela občutka, da me je telo izdalo. Bolj, da sem jaz izdala njega. Obsojala sem se, da se nisem bolj pazila in poslušala. Zelo po-

nosna sem na svoje telo, da je tako dobro sprejelo zdravljenje. Ko se je vse končalo, pa sem se začela od njega oddaljovati. Po operaciji sem pristala v umetni menopavzi, s tem sem se težko soočila. Telo se je začelo drastično spreminjati. Doživljala sem, in še doživljam, do dvajset zelo intenzivnih vročinskih oblivov na

dan. Zredila sem se za 30 kilogramov, želje po spolnosti ni bilo. Šele zdaj se spet povezujem in na novo spoznavam s telesom ter obdobje menopavze počasi sprejemam kot nekaj lepega.

Kako pomembna je bila v tem obdobju za vas podpora družine?



Moja družina je bila med boleznijo in zdravljenjem moj steber. Zaradi vse pod-pore sploh nisem imela časa razmišljati, kaj pa, če ... Brez njih mi verjetno ne bi uspelo. Jih je pa moja bolezen zelo prizadela. Sploh partnerja, mami, očija in sestro. Mislim, da so oni bolj trpeli kot jaz. Jaz sem preprosto šla po korakih, ki so mi jih naložili onkologi, domači teh okvirov niso imeli.

Mami je šla takoj v akcijo. Mojo bolezen je bolj raziskala kot jaz, ki sem na neki točki nehala brati razne statistike in članke. Kuhala mi je čaje, nosila razne zvarke in knjige. Zdi se mi, da je bila ona večja borka kot jaz. Jaz sem jo samo ubogala. No, ne vedno. (Nasmeh.) Še zdaj gre z mano na vsak onkološki pregled, to je najin mali ritual. (Nasmeh.)

Kaj pa vloga širše skupnosti, prijateljev, znancev, sodelavcev ...?

Ja, to je pa tako, kot pravijo: v stiski šele spoznaš pravega prijatelja. Veliko prijateljev in znancev se je takrat kar malo poskrilo. To seveda razumem, težko je biti ob nekem, ki ima raka ali kakšno podobno bolezen. Nič jim ne zamerim. So se pa pokazali tudi tisti pravi prijatelji. Prijateljice, ki so me vsak dan tako ali drugače spraševale, kako sem, poslušale moje tarnanje, me bodrile, obiskovale. Na plano so prišle prijateljice, ki jih nisem videla že več kot deset let. Med zdravljenjem sem izvedela za ljudi, ki so prek mojih in družinskih poznanstev zame molili, imeli molitvene urice. Zame so šli v Međugorje, na sv. Višarje, Brezje. To se me je globoko dotaknilo. Tudi sama sem zelo verna in sem

veliko molila, prosila Jezusa, Marijo, angele in nadangele.

Zelo me je podprl komorni ženski pevski zbor Vox Annae, v katerem pojem. Ko sem izvedela za diagnozo, so se ravno pripravljali na deseto obletnico delovanja. Zame so na koncertu pevke nosile pripete turkizne pentljice, zadnjo pesem so poklonile meni. To me je res zelo ganilo. Vsem sem iz srca hvaležna za takšno podporo. Skupna zdravilna energija je poskrbela, da sem ozdravela.

Zelo pazim, da ne bi več padla v stare vzorce. Povem, če mi kaj ni všeč, vzamem si čas zase, ne obremenjujem se več toliko z nepomembnimi stvarmi. Velik poudarek dajem sebi in svojemu zadovoljstvu. Če sem jaz srečna, je srečna moja družina. Če sem srečna, sem zdrava.

Leta 2024 ste bili na zadnji kemoterapiji. Zdaj ste na vzdrževalni hormonski terapiji. Kako ta vpliva na vaš vsakdan, ne samo telesno, ampak tudi v tem, kako se počutite kot ženska, kot oseba?

Uh, hormonska terapija. Vem, da jo moram jemati, saj zmanjšuje možnost ponovitve bolezni, ampak najraje je ne bi. Sploh zato, ker ni stoodstotna zaščita, zaradi stranskih učinkov pa je kakovost življenja zelo okrnjena. Hudi vročinski oblivi, bolečine v sklepih, bolečine v kosteh, neopisljiva utrujenost, povišan sladkor, povišan holesterol, nespečnost, ogromno pridob-

ljenih kilogramov. Odštevam mesece do zadnje tabletko.

Ste mama. Prav materinstvo v takšni situaciji odpre tudi najtežje misli, kajne? Ste se kdaj znašli v primežu strahu, kaj bo z vašim otrokom, če bi šlo vse v najslabšo smer?

Takoj na začetku je bil ta strah najmočnejši. Veliko sem pre jokala, ker sem mislila samo na stvari, ki jih s hčerko ne bova doživeli. Potem je prišel dan, ko se mi

poročiti. (Smeh.) Hočem biti tam za vse. Tudi za najstniško upornišтво. (Smeh.)

Kako ste prišli v stik z Združenjem Europa Donna Slovenija in kaj vam je ta organizacija pomenila med samim zdravljenjem in pozneje?

Europo Donno sem bolj proti koncu zdravljenja zasledila v brošuri na onkološkem oddelku. Nisem še kaj dosti sodelovala, sem se pa prijavila na vadbo, ki je prilagojena za nas. Včasih mi celo uspe kakšno odtelovaditi. (Smeh.) Všeč mi je, da obstaja sekcija za ženske z rakom rodil, ki je podporna skupina tudi pri raku jajčnikov.

Kako se vam zdi, da vas je ta izkušnja spremenila? Ne samo, kako živite, ampak kako čutite, kako gledate nase, na druge?

Zelo pazim, da ne bi več padla v stare vzorce. Povem, če mi kaj ni všeč, vzamem si čas zase, ne obremenjujem se več toliko z nepomembnimi stvarmi. Velik poudarek dajem sebi in svojemu zadovoljstvu. Če sem jaz srečna, je srečna moja družina. Če sem srečna, sem zdrava. Mislim, da je celo zdravstveno dokazano, da če si srečen, so srečne celice in se pozdravijo, medtem ko nesrečne zbolijo in odmrejo.

Kaj bi si rekli, če bi danes lahko sedli zraven sebe tistega dne, ko ste dobili diagnozo?

Objela bi se in rekla: »Zaduhaj. Vse bo v redu. Zmoreš.« Ali po angleško: »It's just another bump in the road. You can jump over it. To je samo še ena ovira na cesti. Lahko jo preskočiš.«



Tudi v tretje grem do konca

Katarina Kričaj Mlakar je prvo diagnozo dobila že kot najstnica. Kljub hudim posledicam ni dopustila, da bi rak določal tok njenega življenja. Premagala ga je prvič, nato še drugič in kljub svežim novicam tik pred najinim intervjujem ohranja odločnost in vztrajnost, da se bo borila do konca ter se po zdravljenju z možem na motorju odpravila proti severu ali jugu, kamor ju bosta vodila srce in vremenska napoved.

Sprašuje: **NINA VIDRIH**

Foto: **LAURA OVČAR IN OSEBNI ARHIV**

Kako se počutite ta trenutek?

V zadnjih dneh se mi je razpoloženje kar zasukalo, konec marca sem namreč imela kontrolni ultrazvok in so na trebušnih bezgavkah opazili spremembe ... Tega res nisem pričakovala, saj se sicer izredno dobro počutim. Nimam še čisto jasne slike o diagnozi in poteku zdravljenja, ampak na konziliju so mi potrdili, da gre za spremembe na trebušnih bezgavkah, zdaj čakam na CT-slikanje, potem verjetno sledi operacija. To bo zame že tretjič ...

Glede na to, da so te informacije še zelo sveže, kako ste jih sprejeli?

Najprej sem poklicala v službo in vzela dopust, sem se pa zdaj, ko imam več informacij, odločila, da grem nazaj delat in bom do operacije normalno hodila v službo. Ker kot sem omenila, se telesno res zelo dobro počutim in sem glede vsega kar malo presenečena.

Vaša prva diagnoza je bil rak na materničnem vratu.

Je sum zanj podala ginekologinja ali ste sami opazili kakšne opozorilne znake?

Ob postavitvi prve diagnoze sem bila stara petnajst let in, iskreno povedano, do takrat še nisem imela ginekološkega pregleda. Začelo se je z bolečinami v križu. Te bolečine so prihajale in odhajale. Ko sem o njih povedala svoji osebni zdravnici, me je poslala na slikanje, vendar niso zaznali nič nenavadnega. Diagnozo sem dobila šele, ko sem imela res visoko vročino in se je skoraj razvila sepsa. Takrat sem jim omenila, da me boli v predelu slepiča, in po ponovnem pregledu so ugotovili, da imam tumor, ki je bil takrat velik že za otroško glavico.

Kako je potekalo zdravljenje?

Zdravljenje se je najprej začelo na pediatriji in šele nato na onkologiji. Iz Celja so me poslali v Ljubljano v UKC, kjer so me operirali. Odstranili so mi maternico, pustili pa oba jajčnika. Februarja sem imela prvo kemoterapijo, zadnjo pa decembra. Poleg kemoterapije je bilo tudi veliko obsevanja.



»Bolj kot izguba las so me iz tira vrgle druge stvari, na primer to, da smo živeli v bloku brez dvigala in sem v bolečinah morala prehoditi več kot 60 stopnic, da sem prišla do stanovanja. In dejstvo, da ne bom mogla imeti otrok.

Kako ste doživljali diagnozo in potek zdravljenja? Ste takrat razumeli, kaj se dogaja?

Iskreno, ne vem, ali sem takrat zares vedela, v kaj se podajam. Ampak sem si rekla: »Bom zmogla, jaz to zmorem, gremo čez to ...« O zdravljenju sem razmišljala kot o novem izzivu.

Kaj pa okolica, vaša družina, prijatelji, sošolci? Ste čutili, da so vam v oporo, so vas razumeli in znali podpreti?

Pri mojih domačih in tudi učiteljih, takrat sem bila v srednji šoli, sem res čutila veliko podpore. Lahko rečem, da je bilo zame dobro poskrbljeno. Kljub odsotnosti zaradi zdravljenja sem opravljala izpite in redno končala šolanje s svojo generacijo. Za vse je bil to izziv, nova izkušnja, s katero smo se spopadli.

Kako ste kot najstnica doživljali posledice bolezni, kot je bila denimo izguba



las? Je bolezen vplivala na vašo samopodobo?

Najprej je bil seveda šok. Zdravnik mi je opisal potek zdravljenja in stranske učinke, slabosti in izpadanje las. Ampak takrat se nisem pretirano obremenjevala zaradi tega. Rekla sem si, da bodo že zrasli novi, poleg tega sem dobila napotnico za lasuljo, čeprav sem na koncu bolj uporabljala rutico. Bolj kot izguba las so me iz tira vrgle druge stvari, na primer to, da smo živeli v bloku brez dvigala in sem v bolečinah morala prehoditi več kot 60 stopnic, da sem prišla do stanovanja. In dejstvo, da ne bom mogla imeti otrok.

Kako se petnajstletnica spoprime s tem dejstvom?

Takrat tega še nisem zares občutila. Prišlo je za menoj čez nekaj let, v začetku dvajsetih, ko so si nekatere prijateljice že začele ustvarjati družino in imele otroke. Takrat sem se s tem morala soočiti na novo in sem si tudi poiskala psihološko podporo.

Vam je bila torej poleg zdravljenja ponujena tudi psihološka podpora?

Da, med zdravljenjem sem dobila psihološko pomoč na pediatriji. Vmes sem imela krizo. Zdravljenje je potekalo skoraj leto dni in na neki točki sem čisto izgubila voljo in motivacijo, poslabšalo se mi je razpoloženje. S psihologinjo sem se o vsem tem lahko pogovarjala. Kot sem že omenila, sem nekaj let pozneje začutila, da bi bilo dobro, da grem na terapijo, ker sem morala predelati posledice diagnoze.



☞ **Ko se povzpneš na dvatisočak, najdeš neko svobodo in zadovoljstvo v sebi. Vseskozi sem bila aktivna in si iskala hobije, na primer peko kruha in kuhanje, pa druge športe. Z možem sva motorista, tako da so tudi potovanja tista, ki mi prinašajo zadovoljstvo. Rada rečem: pohorska kopriva ne pozebe in tudi jaz ne.**

Kdaj ste dobili drugo diagnozo?

Pred devetimi leti, leta 2017, sem opazila nenormalne krvavitve in ugotovili so, da imam ploščatocelični karcinom vagine. Takrat mi je bilo vse precej težje kot prvič. Imela sem 29 let in pred mano je bila nova operacija, ponovno »sestavljanje« ...

Ali ste se med prvo in drugo diagnozo udeleževali rednih zdravstvenih pregledov?

Da, na pol leta redno obiskujem ginekologinjo in enkrat na leto imam pregled pri onkologinji. Zato je bil ta drugi karcinom šok za vse. Čeprav je zadoščala operativna odstranitev, sem potrebovala več časa, da sem se vrnila v formo.

Kaj vam je najbolj pomagalo pri vračanju v vsakdan in do dobrega počutja?

Sem kar športni tip človeka, zato so bili hribi tisti, kjer sem našla sprostitvev. Ko se povzp-

neš na dvatisočak, najdeš neko svobodo in zadovoljstvo v sebi. Vseskozi sem bila aktivna in si iskala hobije, na primer peko kruha in kuhanje, pa druge športe. Z možem sva motorista, tako da so tudi potovanja tista, ki mi prinašajo zadovoljstvo. Rada rečem: pohorska kopriva ne pozebe in tudi jaz ne.

Omenili ste moža. Kako se je on sprijemal z vašo diagnozo?

Sicer se pozna že dlje časa, ampak zvezo sva začela po mojem drugem zdravljenju. Glede diagnoze oziroma posledic sem bila iskrena, dala karte na mizo in mu povedala: glej, to je to. Imela sem že dve operaciji, mogoče spolnost ni taka, kot bi morala biti ... Kar je že od začetka lepo sprejel in vse, kar sem čutila, je bila podpora.

Ste med zdravljenjem in po njem dobili dovolj informacij in podpore glede posledic bolezni in zdravljenja?

Da, kadar me je kaj zanimalo, sem vedno vprašala za nasvet in podporo. In vedno so mi prišli naproti, že od prvega zdravljenja, tudi kar se hormonskih nadomestil tiče. Uporabljala sem obliže, razpršila, dovajam si estrogen. Tudi za suho nožnico imam tabletko. Vodijo me glede menopavze in osteopenije, zaradi katere hodim na merjenje kostne gostote. S pregleda pri onkologinji se vedno vrnem s kupom napotnic in res lahko rečem, da me lepo spremlja. Tudi ko sem na neki točki omenila svoji ginekologinji,



da imam težave s težo, me je takoj napotila k prehranske-
mu svetovalcu. In tako grem
recimo enkrat na leto tja in se
pogovorim o tem, kaj delam
prav in kaj ne.

**Kako ste prvič prišli v stik z
Združenjem Europa Donna
Slovenija?**

Bilo je enkrat, ko sem prišla
na Onkološki inštitut. V ča-
kalnici so bile na mizici No-
vice in sem jih začela listati
pred samim pregledom. Ko
sem se vrnila domov, sem na
spletu pogledala spletno stran
in videla, da združenje pove-
zuje tudi ljudi z ginekološkimi
raki. To je bil povod, da sem se
včlanila.

**Katerih aktivnosti se najpo-
gosteje udeležujete ali jih
spremljate?**

Predvsem so mi res fajn
Novice Europa Donna, sem
pa tudi v stiku s članicami
iz lokalne regije. Bi se želela
večkrat udeležiti aktivnosti, ki
jih organizira skupina Savinj-
ska, ampak glede na tempo
življenja mi pogosto ne znese.
Služba, potem prideš domov
in želiš še kaj narediti ...

**Če se vrneva na čisti začete-
tek. Ste namreč pred novo
preizkušnjo, že tretjič. Ob-
čutite strah, kako spreje-
mate novo diagnozo?**

Ko me je pred nekaj dnevi
poklicala onkologinja in me
povabila na konzilij, ne da bi
mi dala kakršne koli konkret-
ne informacije, so bili to štir-
je izjemno težki dnevi. Bilo
me je strah in res sem veli-
ko prejojkala. Po klicu sem
najprej poklicala v službo
in povedala, da potrebujem
bolniško. Delam namreč z
otroki in sem vedela, da po
tej novici ne morem v razred,
da potrebujem čas zase. Po
konziliju sem spet lažje zadi-
hala, ker imam informacije



☞ **Včasih se pojavi tisto vprašanje: zakaj
se je to zgodilo meni? Ampak kar hitro
prebrodim to fazo in grem naprej. Tudi
zdaj sem si rekla: je, kar je. Tudi v tretje,
gremo, gremo, gremo. Zorbamo, gremo
do konca! Tako da, ne, ne bi rekla, da
bom vrgla puško v koruzo ali obupala, to
nikakor ne.**

in vem, pri čem sem. Pred
tem sem bila štiri dni v ne-
vednosti in zato v strahu, saj
vsi vemo, da bezgavke lahko
pomenijo razsejanje bolezn
po telesu ...

Ko so mi rekli, da se da ure-
diti, sem se pomirila in zadi-
hala. Zato je tudi sledila odlo-
čitev, da se vrnem v službo in
delam do operacije. Vsekakor
bom normalno delala, če se
bom le dobro počutila.

**Kako ste doživljali vračanje
na delo v tem obdobju?**

Vedno pravim, da je človek
družabno bitje. Sama potre-
bujem človeški stik, pa čeprav

se pogovarjamo samo o vre-
menu. Tako sem si vedno go-
vorila, da zmorem, da imam
obe roki, obe nogi, vse, in da
lahko delam. Ko sem kdaj pri-
povedovala svojo zgodbo in se
je kdo odzval: »O, uboga,« sem
vedno odgovorila, da nisem
uboga in da nase ne gledam
tako. Naučila sem se tudi, da
povem, kadar se počutim sla-
bo, kadar me boli glava, kadar
potrebujem počitek in mir.

**Se kdaj zalotite, da razmiš-
ljate o tem, kaj vse vam je
bolezen vzela?**

Ne, nikoli nisem ... Se pa
včasih pojavi tisto vprašanje:

zakaj se je to zgodilo meni?
Ampak kar hitro prebrodim to
fazo in grem naprej. Tudi zdaj
sem si rekla: je, kar je. Tudi v
tretje, gremo, gremo, gremo.
Zorbamo, gremo do konca!
Tako da, ne, ne bi rekla, da
bom vrgla puško v koruzo ali
obupala, to nikakor ne.

**Glede na to, da ste zboleli
zelo mladi, je bolezen naj-
brž vplivala na vaše načrte
in potek življenja.**

Da, mislim, da je to tisto, ko
si dejansko primoran malo
hitreje odrasti. Začneš druga-
če razmišljati, bolj trezno, in
sprejemati določene odločit-
ve. Glede tega vidim, da sem
res malo hitreje odrasla. Vem,
da so moji vrstniki pri 16,
17 letih veliko žurali in hodili
ven. Jaz sem začela pozneje,
ampak tega ne obžalujem, da-
leč od tega. Dostikrat sem si
rekla: prav fajn mi je, da sem
doživela tako izkušnjo. V vsa-
ki stvari pač moraš najti nekaj
pozitivnega. Se mi zdi, da sem
zaradi tega postala malo bolj
odgovorna kot moji vrstniki.
V tem smislu vidim največjo
spremembo.

**S čim bi v tem trenutku
opogumili sebe in nekoga,
ki bere ta intervju in se prav
tako spoprijema z bolezni-
jo?**

Rekla bi, da naj uživa, ko-
likor se le da, in da to ni neki
bavbav, ampak da je treba
vztrajati do konca. In da mu
ne sme biti žal niti sekunde
niti dneva. Seveda tudi jaz
kdaj naredim napako, ampak
si potem rečem: se bom zdaj
res sekirala zaradi ene take
banalne stvari? Brez veze. Živ-
ljenje ni več samoumevno – je
dar. Vsak dan je nova pot, vsak
korak zmaga. Naj bo tvoje živ-
ljenje potovanje, polno kilo-
metrov poguma, hvaležnosti
in trenutkov, ki jih zares za-
čutiš.



Priporočila, vloga družinskega zdravnika in evropske prakse

Napredek v zgodnjem odkrivanju in zdravljenju raka dojk je pomembno izboljšal preživetje bolnic, zato postaja dolgoročno spremljanje po končanem zdravljenju vse pomembnejši del celostne onkološke oskrbe. Število preživelih bolnic, ki potrebujejo dolgoročno spremljanje, hitro narašča. Po grobi oceni jih je v Sloveniji približno 13.000. Namen spremljanja ni le zgodnje odkritje morebitne ponovitve bolezni ali drugega raka, temveč tudi obravnava poznih posledic zdravljenja, podpora pri vračanju v vsakdanje življenje in skrb za kakovost življenja.

Piše: **DOC. DR. SIMONA BORŠTNAR, DR. MED., ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA**

Klinični pregledi

Nacionalna priporočila in mednarodne smernice priporočajo redne klinične preglede:

- **prvih pet let:** pregled na tri do šest mesecev v prvih treh letih, nato na šest do 12 mesecev v četrtem in petem letu;
- **po petih letih:** enkrat na leto.

Pogostost pregledov je treba prilagoditi posameznemu profilu tveganja bolnice, vrsti tumorja, stadiju bolezni in vrsti prejetega zdravljenja.

Slikovna diagnostika

Mamografija je temeljna preiskava za odkrivanje lokalnega ponovnega pojava ali novega primarnega raka dojk. Priporočila se letna mamografija, pri čemer se prva opravi šest do 12 mesecev po koncu obsevanja pri bolnicah po ohranitveni operaciji dojke.

Magnetna resonanca (MRI) dojk se rutinsko ne

priporoča, razen pri bolnicah z visokim tveganjem (npr. nosilke mutacij BRCA1/2).

Laboratorijske preiskave in slikanje za iskanje oddaljenih zasevkov

Rutinsko laboratorijsko testiranje (krvna slika, jetrni testi, tumorski označevalci, kot sta CEA, CA 15-3) in rutinsko slikanje za odkrivanje oddaljenih zasevkov (scintigrafija skeleta, CT, UZ jeter, PET-CT) se ne priporočata pri ženskah, ki nimajo znakov. Raziskave so pokazale, da intenzivnejše spremljanje z laboratorijskimi in slikovnimi preiskavami ne izboljša preživetja ali kakovosti življenja.

Spremljanje škodljivih učinkov na srce in ožilje

Bolnice, ki so prejele antracikline (citostatiki, kemoterapija), levostransko obsevanje ali terapijo proti HER2, potrebujejo spremljanje srčne



funkcije (ehokardiografija) glede na klinično presojo.

Psihosocialna podpora

Preživele bolnice so izpostavljene povečanemu tveganju za strah pred ponovitvijo bolezni, anksioznost, depresijo in kognitivne motnje. Priporočila se periodično presejanje in po potrebi napotitev k psihologu ali psihiatru.

Življenjski slog

Dokazi kažejo, da aktiven življenjski slog, zdrava prehrana, omejen vnos alkohola in vzdrževanje normalne telesne teže (ITM 20–25) lahko izboljšajo izid pri raku dojk. Hormonsko nadomestno zdravljenje je absolutno kontraindicirano pri preživelih bolnicah s hormonsko odvisnimi tumorji in odsvetovano tudi pri bolnicah s hormonsko neodvisnimi tumorji.

Vloga družinskega zdravnika pri spremljanju

Zakaj je smiselno vodenje pri družinskem zdravniku?

Mednarodne smernice za preživetje po raku dojk iz-

recno naslavljajo družinske zdravnike kot ključne izvajalce dolgotrajnega spremljanja. Več razlogov govori v prid temu pristopu:

- 1. Enakovredni klinični izidi.** Raziskave so pokazale, da ni nobene razlike, ali hodite na kontrole v bolnišnico ali k svojemu družinskemu zdravniku – oboji svoje delo opravijo enako dobro. Zadovoljstvo bolnic je bilo pri spremljanju v primarnem zdravstvu celo večje.
- 2. Celostna obravnava.** Družinski zdravnik pozna bolnico v kontekstu njenih kroničnih bolezni, družinskih razmer in psihosocialnega okolja. Preživele bolnice pogosto potrebujejo obravnavo komorbidnosti (srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoz), ki so v domeni družinskega zdravnika.
- 3. Dostopnost.** Družinski zdravniki so bolnicam geografsko in časovno bolj dostopni kot onkologi v terciarnih centrih, kar je zlasti pomembno v podeželskih okoljih.
- 4. Razbremenitev onkoloških ambulant.** Naraščajoče število preživelih bolnic obremenjuje onkološke ambulante. Prenos spremljanja na primarno raven omogoča onkologom, da se osredotočijo na bolnice, ki so na aktivnem zdravljenju.
- 5. Spodbujanje zdravega življenjskega sloga.** Družinski zdravniki so v idealnem položaju za svetovanje o prehrani, telesni dejavnosti,



Foto: Shutterstock

opuščanju kajenja in omejevanju alkohola – vse to so dejavniki, ki vplivajo na izide pri raku dojk.

Pogoji za uspešen prenos

Za kakovosten prenos spremljanja na primarno raven je ključen načrt spremljanja, ki ga pripravi onkološka ekipa in vključuje:

- povzetek diagnoze, stadija in prejetega zdravljenja;
- priporočila za spremljanje (pogostost pregledov, slikovna diagnostika);
- informacije o mogočih poznih učinkinih zdravljenja;
- jasno razdelitev vlog med onkologom, družinskim zdravnikom in drugimi specialisti;
- navodila, kdaj je potrebna ponovna napotitev k onkologu.

Mednarodne smernice za preživetje izrecno spodbujajo koordinirano deljeno oskrbo

med onkologom, družinskim zdravnikom in subspecialisti, pri čemer se prenos oskrbe na družinskega zdravnika izvede, ko je to klinično ustrezno, z možnostjo ponovne napotitve k onkologu po potrebi.

Evropske prakse

Velika Britanija je pionirka prenosa spremljanja bolnic po raku dojk na primarno raven. Že pred več kot 25 leti je raziskava pokazala, da je spremljanje pri družinskih zdravnikih varno, učinkovito in sprejemljivo. Danes je tam široko uveljavljen model stratificiranega spremljanja, po katerem bolnice z nizkim tveganjem spremljajo družinski zdravniki, bolnice z visokim tveganjem pa ostajajo v specialistični obravnavi.

Tudi na Nizozemskem in v skandinavskih državah je vloga družinskih zdravnikov

v onkološkem spremljanju dobro uveljavljena, raziskave pa potrjujejo primerljivost spremljanja pri družinskih zdravnikih in specialistih. V Nemčiji in Franciji spremljanje še vedno večinoma poteka na specialistični ravni, vendar se krepi vključevanje družinskih zdravnikov, predvsem po prvih petih letih.

V Sloveniji spremljanje po raku dojk še vedno pretežno poteka na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v drugih onkoloških centrih. Družinski zdravniki imajo po-

membno vlogo pri obravnavi pridruženih bolezni, psihosocialni podpori in spodbujanju zdravega življenjskega sloga, formaliziran prenos spremljanja na primarno raven pa še ni širše uveljavljen. Ob naraščajočem številu preživelih bolnic in večjih obremenitvah onkoloških ambulant je strukturiran prenos spremljanja na družinske zdravnike – ob jasnih protokolih, načrtih spremljanja in ustreznem izobraževanju – smiseln, nujen in skladen z mednarodnimi trendi.

Ključna sporočila

Spremljanje po raku dojk temelji predvsem na rednih pregledih in letni mamografiji.

Družinski zdravniki lahko varno spremljajo bolnice z nizkim tveganjem za ponovitev bolezni.

Ključni so jasni načrti spremljanja, dobra koordinacija in možnost hitre ponovne napotitve.

Evropski trendi gredo v smer večje vključenosti primarne ravni in bolj personaliziranega spremljanja bolnic.



Podpiramo se pri soočanju z boleznijo in okrevanju



Program Roza je namenjen ženskam, ki so se srečale z rakom dojke ali rodil, in njihovim bližnjim. Diagnoza pogosto pride nepričakovano in v trenutku lahko spremeni marsikaj. Ob tem ni nenavadno, da se pojavijo šok, strah, žalost, zmedenost ali občutek nemoči. Naš namen je, da vas na tej poti podpremo. V programu Roza ustvarjamo varen prostor, kjer vam ni treba ničesar skrivati ali pojasnjevati več, kot želite. Dejavnosti so oblikovane z mislijo na vaše potrebe in potekajo v živo in na spletu, da so dostopne ženskam po vsej Sloveniji. Udeležba v programu je brezplačna, saj ga sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. V novem ciklu programa bomo izvedli delavnico čuječnosti (jeseni), podporne skupine za bolnice in njihove svojce ter tabor za otroke. Če vas kakšna oblika podpore zanima, nam pišite na roza@europadonna.si ali pokličite na 040 283 773.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Tabor za otroke

Dolgotrajno zdravljenje mame lahko močno zaznamuje vso družino, še posebno otroke. Prav zato je del programa Roza namenjen njim – da jim ponudi podporo, razumevanje in varen prostor.

Tabor je štiridnevno druženje, namenjeno otrokom, ki se soočajo s spremembami in izzivi v družini. V varnem in sprejemajočem okolju bodo lahko delili svoje občutke, spoznali vrstnike s podobnimi izkušnjami in začutili, da v tem niso sami. Takšna izkušnja jim pogosto prinese občutek olajšanja, večje razumevanje lastnih čustev in nove načine, kako premagovati težke preizkušnje. Hkrati tabor krepi njihovo samozavest, občutek varnosti in zaupanje v druge.

Otroci bodo nastanjeni v sobah glede na starost in spol, za vse obroke in pijačo bo poskrbljeno. Za udeležence bo skrbela predana ekipa strokovno usposobljenih voditeljev in prostovoljcev. Različne delavnice bodo vodili strokovnjaki, ki otrokom pomagajo pri izražanju čustev – bodisi skozi pogovor bodisi ustvarjalno.

Tabor pomembno podporo prinaša tudi mamam. V času, ko se soočajo z boleznijo in skrbjo za družino, jim daje občutek miru, saj vedo, da so njihovi otroci v zanesljivih in strokovnih rokah. V sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic vabimo otroke, stare od pet do 18 let, ki imajo izkušnjo z neozdravljivo ali kronično boleznijo v družini, na tabor, ki bo potekal od 20. do

23. avgusta 2026 na Šmarjeti v Šmarjeških Toplicah.

Prijave zbiramo na e-naslovu roza@europadonna.si do 15. julija oziroma do zapolnitve prostih mest (21). Prednost imajo otroci, ki se tabora še niso udeležili. Po potrditvi prijave jih bomo skupaj s starši povabili na spoznavni pogovor.

Vtisi s tabora za otroke

Andreja Jug: »Hči Iva je že tretjič obiskala tabor. Ko je odšla prvo leto, so se v meni porajali mešani občutki. Če sem odkrita, sva se s partnerjem kar dve leti odločala, ali bi jo poslala na ta tabor. Po priporočilu prijateljice Mateje, da je njena hči že bila in da se je vrnila zelo navdušena, sva se odločila, da jo prijavi. Ker je že po naravi zelo družabna in željna novih poznanstev, sem imela ob tem manj strahu. A vendar so se mi postavljala vprašanja, na katera si nisem znala odgovoriti: kako bo tabor potekal, ali bodo govorili o umiranju, bolezni? Čeprav se vsi zavedamo in vemo, da je to del našega življenja. Najtežje pričakovani odgovor pa je

bil, kakšna bo reakcija, ko se bo vrnila. Ali bo zadovoljna? Ali bo želela ponovno obiskati tabor? Ali bo ...? Njen odziv ob vrnitvi me je zelo presenetil in razveselil. Takoj, ko je izstopila iz vozila, je v eni sapi vsa navdušena, vesela povedala, da naj jo naslednje leto tudi prijavi in da je spoznala prijateljico Patricijo, s katero sta se že dogovorili, da se obe prijavit, kaj bosta počeli, kje bosta spali ... Vsem staršem, ki so v dvomih, sporočam, da je to nekaj, kar se je dogajalo tudi meni, in da ni potrebnih skrbi. Spremljevalec Miha ter vsi v ekipi so odlični ljudje, polni znanja in razumevanja. Iva se vrača polna energije, vtisov in novih dogodivščin in poznanstev. Jaz pa jo vsako leto lažje prepuščam.«

Iva Šafhalter: »Na taboru za otroke sem bila že trikrat. Vsako leto je odlično. Na začetku je moja mamico skrbelo, kako se bom imela. Mene pa ni. Tam sem že spoznala veliko novih prijateljev. Med njimi je tudi moja zelo dobra prijateljica Patricija. Na taboru ustvarjamo in se igramo ter imamo različne delavnice.



Foto: arhiv ED



Veliko smo na svežem zraku. Obroki so zelo dobri. Vedno je z nami kuharica, ki zna dobro pripraviti nam najljubše jedi. Ob večerih se igramo družabne igre, gledamo filme ali pa se pogovarjamo. Učitelji, tako jim pravim jaz, so vedno tam, da nam pomagajo in nas poslušajo. Učitelj Miha ima vsako leto s sabo dve prijetni psički, ki nas včasih opozorita, da sta tudi onidve tam in da sta željni igre. Lahko ju vodimo na sprehode. Jaz na tabor nikoli ne vzamem s sabo telefona, ker ga ne potrebujem. Raje se družim s prijatelji, igram družabne igre ... Tudi letos grem in ga že nestrpno pričakujem.«

da bo šla prihodnje leto spet. Ob pregledovanju izdelkov, ki jih je prinesla domov, je bila neverjetno zgovorna. Običajno je kar težko kaj izvleči iz nje, o dogajanju na taboru pa je pripovedovala samoiniciativno in z žarom. Oba z možem sva opazila, da je bila po vrnitvi tudi kar nekako bolj umirjena in dobre volje. Izkušnja naše družine je izključno pozitivna in smo zanjo Združenju Europa Donna in vsem, ki so sodelovali pri organizaciji in izvedbi tabora, iz srca hvaležni.«

Irena Godec: »Vsi trije otroci sporočajo, da je bila hrana na taboru odlična. Srednjemu sinu Nejcu je bil tabor zelo všeč, saj je spoznal novega

povedal, da joka zato, ker sem bolna in ne morem v službo. Ko sem zbolela, je bil star nekaj več kot tri leta in takrat moje bolezni ni razumel. Tabor pa je v njem prebudil to zavedanje in čustva. So pa vsi trije zelo ponosno razkazovali izdelke, ki so jih ustvarili na taboru – vse sem morala shraniti za vedno. »Ščite imej pri sebi,« pravi Nejc, »da te bodo branili pred boleznijo.«

Ne vem, ali bodo naše izkušnje komu pomagale, vendar sem vaši ekipi izjemno hvaležna, da se tako trudite za naše otroke – da jim pomaga-



Foto: arhiv ED

te razumeti in izražati čustva ter jim pokažete, da niso edini, ki se v družini soočajo z boleznijo. Hvala vam za vse.«



Foto: arhiv ED

Katja Pešl: »Odločitev, da se hči udeleži poletnega tabora za otroke v organizaciji Združenja Europa Donna, zame ni bila enostavna. Čeprav sem vedela, da jo predajam v dobre roke, me je glede na to, da je takrat dopolnila komaj sedem let in je šla sploh prvič na kak tabor, vseeno skrbelo. Ampak takoj ob vrnitvi je bilo jasno, da je bila kakršnakoli skrb odveč. Na vprašanje, kakšno oceno bi dala taboru, od ena do deset, je najprej izstrelila devet in pol, nato pa takoj popravila na deset. Takoj pa že napovedala,

prijatelja Bineta. Mlajšemu sinu Lanu je bilo najbolj všeč ustvarjanje s plastelinom. Navdušen je bil tudi nad sobo in večeri ob ognju. Starejšemu sinu Timu pa bi bil tabor še veliko bolj všeč, če ga mlajši brat Lan ne bi toliko dražil. Ob odhodu so bili vsi trije precej nervozni, kljub temu da so imeli drug drugega. Pogovori na taboru so mlajšemu sinu Lanu pomagali ozavestiti mojo bolezen. Ob vstopu v šolo je imel namreč kar nekaj čustvenih težav – večkrat je jokal. Sčasoma mi je

V PROGRAMU ROZA DELUJEJO TRI SEKCIJE ZA BOLNICE



Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

Sekcija je namenjena ženskam z metastatskim rakom dojke in raki rodil ter predstavlja varen prostor za podporo, povezovanje, izmenjavo informacij in deljenje izkušenj. Če se nam želite pridružiti, nam pišite na metastatske@europadonna.si.

Sekcija za ženske z raki rodil raste in povezuje vse več žensk

Piše: **DARJA MOLAN**

Veliko članic nam je skozi leta zaupalo, da v svojem okolju ne poznajo nikogar s podobno izkušnjo in da jim pogosto manjka varen prostor, kjer bi lahko odkrito spregovorile, vprašale ali preprosto začutile, da niso same. Zato smo v združenju odprle novo zaprto facebook skupino, namenjeno izključno ženskam z izkušnjo rakov rodil, kjer se lahko medsebojno povežete, podpirate in delite izkušnje. Če imate tudi same izkušnjo raka rodil in bi se nam želele pridružiti, nam pišite na rodila@europadonna.si.

Sekcija za mlade bolnice

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Sekcija mladih bolnic je namenjena ženskam, ki so zbolele za rakom dojke ali rodil pred dopolnjenim 40. letom starosti. Njen namen je ustvariti prostor povezovanja, podpore in razumevanja. Če bi se nam želele pridružiti v sekciji mladih bolnic, nam lahko pišete na mlade@europadonna.si ali pokličete na 040 283 773.



Hoja za življenje

V Združenju Europa Donna Slovenija smo se odzvali povabilu organizacij Think Pink Europe in Carrera Por La Vida za udeležbo na romanju v Španiji. Projekt Walk for Life bo združil 40 udeleženk iz različnih evropskih držav, ki so se soočile z diagnozo raka dojk. Po skrbno določenih merilih smo izbrali štiri članice, ki bodo med 29. avgustom in 6. septembrom 2026 zastopale Slovenijo na tej poti. Glavni namen romanja sta spodbujanje zdravja žensk po boleznih in dragocena izmenjava osebnih izkušenj. V prijateljskem in varnem okolju bodo udeležanke ob podpori spremljevalne ekipe v petih dneh prehodile približno 125 kilometrov.

Piše: **ZDENKA KATKIĆ, VODJA PROGRAMA ZA GIBANJE IN ŠPORT**

Foto: **ZDENKA KATKIĆ**

Včasih se v človeku preprosto oglasi močna potreba po spremembi in osebni rasti. Morda je to želja po gibanju v naravi, s katerim želimo okrepiti svoje telo in duha, ali pa hrepeneje po avanturi, spoznavanju novih krajev in tkanju globokih prijateljstev. Razlogi so od posameznice do posameznice drugačni, a vsem je skupen korak naprej – k boljšemu počutju.

Zakaj romati v skupini?

Odločitev za romanje v skupini prinaša prednosti, ki jih na samostojni poti težko izkusimo. Najprej je tu neprecenljiv občutek skupnosti; ko hodiš z drugimi, postaneš del večje zgodbe, v kateri si deliš izkušnje, smeh in včasih tudi tišino. Skupina je tudi izjemna motivatorica – ko nastopita utrujenost ali dvom, te spodbudna beseda in prilagojen tempo pohodnic opominjata, da zmoreš.

Poleg motivacije skupna pot zagotavlja večjo varnost in boljšo organiziranost, kar je ključno ob slabem vremenu ali nenadnih težavah. Pogovori na poti, polni različnih pogledov in življenjskih modrosti, pa so pogosto tisto pravo bogastvo, ki ga odnesemo domov – včasih celo dragocenejše od samega cilja.

morda dobim odgovor nanj. Želela bi tudi za seboj pustiti del strahu pred ponovitvijo raka. Na poti bi želela dokončno utrditi besedico *ne* v svojem besednem zakladu, ko gre za prevelike zahteve, ki niso del mojih vrednot, ali zahtevajo čas, ki ga ne bi več podarjala na račun sebe.»

Izjave izbranih udeleženk



Foto: osebni arhiv



Foto: osebni arhiv

Agata Boncelj Tonejec:

»Pravzaprav to težko pojasnim. Prijava je bila 'stvar navdiha', in to takoj, ko sem videla, da izpolnujem vse pogoje. Po dosedanjih izkušnjah s takšnimi svojimi 'navdihi' bi lahko rekla, da 'mi je bilo usojeno' oziroma da sem bila poklicana, da naredim nekaj dobrega, da se ukvarjam z neko dobro, pozitivno stvarjo, s katero lahko pomagam komu drugemu. Namen tega dogodka

Romana Naglič: »Udeležba je zame še eden zadnjih korakov v procesu zdravljenja, način, da dokažem sama sebi, da zmorem zahtevno pot, kljub vsem telesnim omejitvam, s katerimi se zdaj spopadam. In močno verjamem, da se mi na poti odkrije kako nerazrešeno vprašanje, ki se ga ne zavedam, vendar mi povzroča nelagodje, in



Z našega prvega romanja po Jakobovi poti od Ljubljane do Vrhnik 11. aprila letos. Udeležilo se ga je 17 članic.





pa je točno to, informirati, predstaviti pozitivne zgodbe in osveščati. Verjamem, da bo to tudi tokrat dobro uspelo, saj bomo udeleženske lahko s svojim zgledom in svojimi izkušnjami in zgodbami o tem pozitivno prispevale k poslanstvu tako Združenja Europa Donna Slovenija kot samega Camina.«



Foto: osebni arhiv

Branka Lavrih: »Želja po Caminu je v meni že dolgo. Pred leti sem si zadala cilj, da sama prehodim francosko pot, imela sem že vse pripravljeno, vendar mi je odhod preprečila epidemija covid-19. Iste leta sem zbolela za rakom dojke, zato je Camino ostal neuresničen cilj. Zdaj, pet let po bolezni, čutim, da je pravi trenutek, da to željo uresničim. Camino zame ni le pohod, ampak simbol poti – poti skozi bolezen, okrevanje in poti v sebe.«



Foto: osebni arhiv

Jožica Andrejč: »O Caminu sva z možem že nekaj časa razmišljala, vendar bi zaradi njegovih težav s koleno verjetno kolesarila. Tudi prijateljica si je želela prehoditi kakšen del, pa nikoli ni bilo časa. Ko sem možu povedala za vabilo k prijavi za Camino, me je takoj spodbudil, čeprav sem sama še oklevala. To je priložnost, za katero sem zelo hvaležna, in prišla je ob pravem času.«

Camino Slovenija ED: Pridružite se nam!

Tudi Slovenija se ponaša s čudovito urejenimi in označenimi Jakobovimi potmi. Pet vej poti povezuje vse kotičke naše domovine (več na: www.jakobova-pot.si).

Članice Združenja Europa Donna Slovenija vabimo, da skupaj odkrivamo lepote Slovenije, stkemo nova prijateljstva in smo si v oporo pri premagovanju življenjskih izzivov. Hoja je eden najboljših načinov za krepitev zdravja, v dobri družbi pa je vsak kilometer lažji in lepši.

Vabljen, da se prijaviš v podporno skupino Camino ED Slovenija na e-naslov sportna@europadonna.si.

Od aprila do novembra 2026 bomo izvedli enodnevne ture po različnih vejah slovenske Jakobove poti. V juliju in avgustu pa načrtujemo tudi večdnevne, vikend pohode (dva ali tri dni) za manjšo skupino (deset udeležencev). Skupaj si bomo postavljale večje izzive, ki nas bodo v prihodnosti popeljali v sosednje države ali dobro poznano Španijo in Portugalsko. Za začetek potrebujemo opremo, telesno pripravljenost in željo, da se skupaj odpravimo novim zmagam naproti.

Jesenski športni vikend 2026

Pred dnevi se je 70 članic udeležilo spomladanskega športnega vikenda v Beli krajini v kampu Podzemelj. Kaj več bomo o dogodku zapisali v prihodnjih Novicah oziroma lahko spremljate FB-objave v skupini za gibanje in šport. Končujemo pa že priprave za jesenski športni vikend, ki bo tokrat na Gorenjskem.

Piše: **ZDENKA KATKIČ, VODJA PROGRAMA ZA GIBANJE IN ŠPORT**

Med jesenskim športnim vikendom bomo bivale v hotelu Oskar Zaplata v Preddvoru. Glavna vsebina bo tokrat ples. Spoznavale in učile se bomo različnih zvrsti plesa, od country – kavbojskega plesa v vrsti, solo latino do verjetno najbolj priljubljenega disko plesa. Zato si ljubiteljice plesa rezervirajte termin od 6. do 8. novembra 2026. Prijave bomo odprli septembra po izidu Novic Europa Donna. Število mest bo omejeno na 40 udeleženk.

Ples

Ples je lahko zelo koristen za bolnice z rakom, saj vpliva tako na telo kot na duševno počutje. Ne gre le za rekreacijo, ampak za celostno podporo med zdravljenjem in okrevanjem.

Telesne koristi

Nežen ples pomaga izboljšati gibljivost, ravnotežje in mišično moč, kar je pomembno predvsem po operacijah ali med terapijami. Redno gibanje lahko zmanjša utrujenost, ki je pogost spremljevalec bolezni,

ter podpira delovanje srčno-žilnega sistema.

Zmanjševanje stranskih učinkov zdravljenja

Pri zdravljenju raka (npr. kemoterapija ali obsevanje) se pogosto pojavijo bolečine, togost ali otekanje (limfedem). Prilagojen ples lahko pomaga pri boljši prekrvitvi in lajšanju teh težav.

Psihološko dobro počutje

Ples spodbuja sproščanje hormonov dobrega počutja (endorfinov), kar lahko zmanjša stres, tesnobo in simptome depresije. Bolnice se pogosto počutijo bolj povezane s svojim telesom in pridobijo več samozavesti.

Socialna podpora

Skupinski ples omogoča druženje z drugimi, ki imajo podobne izkušnje. To zmanjšuje občutek osamljenosti in krepi občutek pripadnosti.

Izražanje čustev

Ples je oblika neverbalnega izražanja, ki pomaga predelati občutke, kot so strah, jeza ali žalost, na bolj sproščen in ustvarjalen način.

Na področju gibanja je čez leto aktivnih deset skupin Združenja Europa Donna Slovenija. Spomladanske aktivnosti se počasi iztekajo (tečaji nordijske hoje, pohodi, pilates, tenis, ples) in prihajajo poletne na prostem. V toplih mesecih se bodo članice skupin družile in krepile mišice s plavanjem, veslanjem, supanjem, kolesarjem. O aktualnih aktivnostih si lahko več preberete na spletni strani europadonna.si, pod zavihkom SKUPNOST – SKUPINE PO SLOVENIJI.



Pridružite se kateri od desetih skupin po Sloveniji, ki izvajajo pester program



SKUPINA BELA KRAJINA

PIŠE: DAMJANA ŠTEFANIČ

Naša skupina Bela krajina Europa Donna je bila v zadnjih mesecih zelo dejavna. Praznik žena smo proslavile v Metliki, kjer smo uživale na sprehodu po mestu pod vodstvom dr. Božidarja Flajšmana, ogledu Kambičeve galerije in vodenem ogledu Treh far, kjer nam je domačin povedal veliko zanimivega. Druženje smo nadaljevale z obiskom koncerta okteta Vitis in instrumentalnega ansambla Kaval. Ob materinskem dnevu so nas članice iz Starega trga ob Kolpi povabile na obisk, kjer so pripravile pohod v naravi, prijetno pogostitev in igro njihovega društva iz Poljanske doline, na harmoniko pa nam je zaigral Toni Verderber. Sodelovale smo na delavnici *Ko hormoni govorijo* v okviru CKZ Črnomelj ter 120-urnem programu *Razumevanje zdravja* prek Ljudske univerze v Črnomlju, kjer smo izvajale obrazno jogo. April nam je polepšal skupni izlet z vlakom v Ljubljano, profesorica Zvonka je organizirala ogled muslimanskega kulturnega centra. Članica Tanja nas je navdihnila s predavanjem *Točka življenja*, kjer smo razmišljale o tem, kako pogosto odkrivamo same sebe. V maju smo prisluhnile še zanimivemu predavanju dermatologinje, pred nami pa sta še gozdna terapija in osvežitev znanja prve pomoči. Junija se veselimo izleta k članicam v Celje, kjer bomo nadaljevale naše druženje in medsebojno podporo.



Toplo in srčno vabimo nove članice, da se nam pridružijo pri aktivnostih, dogodkih in druženju. Srečujemo se v prostorih Ljudske univerze v Črnomlju na Kolodvorski cesti 32c, vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri. Vabljeni, da pokličete Damjano Štefanič, 040 219 661, Darinko Schweiger 040 550 435 ali pišete na belakrajina@europadonna.si. V juliju in avgustu bomo imele tudi me počitnice.

SKUPINA SLOVENSKA BISTRICA

PIŠE: ANDREJA JUG

Marca smo se za dan žena odpravile na izlet v Šmarje pri Jelšah. Ogledale smo si Muzej baroka, cerkev sv. Roka in Skazovo hišo in se prijetno podružile. V marcu smo imele tudi delavnico *Finančna pismenost*, na kateri smo dobile koristne informacije o varčevanju. V sredini aprila smo se na gozdni terapiji s Cvetko Avguštin, dr. med., naučile umiriti svoje misli, prisluhniti tišini in se poglobiti v sebe. Nadaljevale smo z delavnico *Zdrav obrok*, ki jo je vodila naša članica Vida Babšek. Pripravile smo sveže stisnjen sok koprive, korenčka in pomaranče, veganski namaz, pomladno kremno juho in domač sladoleđ z brownieji in malinovo omako.

V maju smo imele predavanje o uporabi zelišč za zdravje ter ogled zeliščnega vrta Gorska roža. Gospa Špela nam je pripravila domači čaj ter nas naučila pravilne uporabe, sušenja in shranjevanja zelišč. Na koncu smo si izdelale še rdečilo za ustnice in pripravile razpršilo proti komarjem. Konec maja smo skupaj z ZD Slovenska Bistrica pripravile dan odprtih vrat.

Vsak ponedeljek od 17. do 18. ure imamo pogovorne urice, vsak drugi ponedeljek pa v tem okviru tudi delavnico kvačkanja s članico Simono Sobotič. V juniju nas čaka ekskurzija. Obiskale bomo članice skupine Savinjska, kjer si bomo ogledale njihove prostore, šle na sprehod skozi Celje, odšle do Drevesne hiške, se podružile na kosilu in naklepetale za celotno poletje. V juliju in avgustu nas čakajo zaslužene počitnice, zato se bodo aktivnosti nadaljevale septembra.

Vse zainteresirane vljudno vabimo, da se nam pridružite. Pišite nam na naslov slovenskabistrica@europadonna.si ali nas pokličite na telefon 031 503 289 ter nas spremljajte na FB-strani



Skupina Slovenska Bistrica Združenje ED Slovenija. Uradne ure pisarne na Partizanski ul. 24 v Slovenski Bistrici so vsak ponedeljek od 17. do 18. ure.

SKUPINA SAVINJSKA

Piše: **MOJCA KOVAČ**



V skupini Savinjska se izteka delavnica TRE, ki je bila izjemno lepo sprejeta in ocenjena kot ena najbolj redno obiskanih, kar nas še posebej veseli. Hvala gospe Tjaši Stepišnik Perdih za vso toplino, strokovnost in izkušnje, ki jih je podelila med naše članice.

Z največjim veseljem smo se pridružili dogodku *Vseslovensko petje s srci*, ki je aprila potekalo v Celju. S svojo stojnico smo obiskovalcem predstavile naše delovanje, ob tem pa stikale tudi nova poznanstva in prijetne pogovore. Sodelovanje z drugimi dobredelnimi organizacijami v Celju za nas pomeni veliko več kot le prisotnost na dogodkih. Predstavlja povezano in srčno skupnost, ki združuje ljudi z istimi vrednotami – pomagati, podpirati

in soustvarjati boljšo družbo. V maju smo se udeležile okrogle mize na temo prostovoljstva in delavnice *Finančni fitness* ter jubilejne prireditve ob 40-letnici delovanja Društva onkoloških bolnikov Slovenije *Kilometri malih zmag* v Celju.

Z mislimi pa smo že v juniju, ko nas bodo obiskale članice skupin Europa Donna Slovenija iz Bele krajine in Slovenske Bistrice.

SKUPINA GORIŠKA

Piše: **MIRJANA ŠKERLAJAV**



Skupina Goriška v poletje 2026 vstopa v aktivnem duhu z vonjem po morju. Vabimo vas, da sem nam 13. junija pridružite na tradicionalnem prijateljskem pohodu po Rikljevih pešpoti nad Sesljanom, ki se vije po gozdni poti tik ob morju.

V načrtu je še strokovno predavanje gospe Teje Berginc pod naslovom *Naturopatija kot celostna podpora pri onkoloških bolnikih*, ki nas bo s poglobljenim znanjem s področij fizioterapije, naturopatije

in iridologije popeljala do razlage, kako razumeti svoje telo kot celoto. Cilj predavanja je osveščanje o pomenu aktivne vloge pri skrbi za zdravje ter podpora pri izboljšanju kakovosti življenja.

Kdor se nam želi pridružiti, naj nam piše na elektronski naslov goriska@europadonna.si ali pokliče na 041 980 486, lahko nas spremljate na facebook strani Skupina Goriška.

SKUPINA OBALA

Piše: **DARJA ROJEC**



V prvem trimesečju skupine smo bile ustvarjalne in aktivne. Poleg rednih delavnic, kot so risanje, fraktalno risanje, kvačkanje, ter plesa in individualnih posvetov s terapevtko o bolečinah in terapijah smo članice izdelale tudi zaplestnice s simbolom školjke, ki jih bomo delile na stojnicah. Imele smo predavanje o osteoporozi z dr. Dragico Kozina, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine. Aprila smo s skupino začeli psihoterapije pod vodstvom terapevtke Nine Dekleva. Imamo tudi izmenjavo oblačil. Za dan zdravja smo postavile stojnice v Piranu in Kopru.

V prihodnjih poletnih mesecih bodo nekatere aktivnosti počivale, nadomestile pa jih bodo druge. Tako bomo začele veslati v KKK Žusterna v Kopru, imele bomo razstavo fraktalov in slik v Medgeneracijskemu centru Izola in organizirale piknik za naše članice.

Vabimo vse, ki si želijo dobre družbe, raznolikih aktivnosti, da se nam pridružijo. Pisarna skupine Obala je na Plenčičevi 3 v Izoli, uradne ure so ob četrtkih med 15. in 19. uro. V juliju in avgustu bo pisarna zaprta. Pomočnica je Marijana Škarpona, 031 852 726, vodja Darja Rojec, 041 622 361.



Skupina Savinjska



SKUPINA GORNJA RADGONA

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**



V marcu smo se družile na seminarju v Portorožu, prav tako smo izvedle srečanje članic ob dnevu žena. Za nami sta dve interni predavanji, in sicer na temo dolgotrajne oskrbe in dedovanja. Z nami je svoje bogate izkušnje in znanje delila naša članica, sicer upokojena notarka Danica Hojs.

V maju smo obiskale lončarsko delavnico v Veržeju, v juniju pa načrtujemo obisk zeliščarke pri Sv. Ani v Slovenskih Goricah. Prav tako se bomo odzvale na morebitna povabila lokalnih skupnosti ali društev na različne prireditve, kjer se bomo lahko predstavile kot skupina in aktivno sodelovale.

Vse zainteresirane vabimo, da se nam pridružite. Pokličite na 041 890 063 ali nam pišite na e-naslov radgona@europadonna.si.

SKUPINA POSAVJE

Piše: **METKA SEMRAJČ SLAPŠAK**



Ko se dnevi daljšajo in nas obsije sonce, se spremeni tudi naše počutje. Narava nas vabi na sprehode, pohode, kolesarjenje in izlete v okolje, ki je zacvetelo in ozelenelo. Po dogovoru se bomo srečevale in družile ob klepetu ter se odpravile na krajše pohode v bližnjo okolico. Ker je pred nami čas dopustov in počitnic, vam želimo veliko lepih, sproščenih in aktivnih trenutkov.

Vse nove članice, ki se želite vključiti v našo skupino, vabim, da se oglasite na e-naslov posavje@europadonna.si. Skupaj smo močnejše in vsaka še tako velika težava ob izkušnji podpornice lahko privabi sončni žarek in pogum za naprej!

SKUPINA MARIBOR

Piše: **PETRA NARAT PALČNIK**



Mariborčanke bomo do junija nadaljevale delavnice s terapevtskimi glasbenimi vilicami z Matejo Jan in program *Zdrav življenjski slog*, ki ga vodi Nastja Potočnik Batljan. Poseben dogodek je bil v središču Maribora z naslovom *Srčnost frizerjev Maribora*. Na Glavnem trgu so frizerji obiskovalcem podarjali pričke, oblikovalci so z modno revijo pokazali moč ustvarjalnosti, prostovoljke pri stojnici so demonstrirale samopregledovanje dojke. Prostovoljni prispevki so bili namenjeni Združenju Europa Donna Slovenija. Konec avgusta nas čaka intenzivni tridnevni retreat z dr. Židanikom v Ormožu ter priprave na pestro rožnato jesen, za katero že snujemo ideje in izdelujemo rožnate okraske.

Vsak prvi in tretji četrtek imamo uradne ure od 16. do 18. ure v prostorih MČ Nova vas, Radvanjska cesta 65. Več informacij na maribor@europadonna.si in facebook strani Europa Donna – Skupina Maribor. Nastja Potočnik Batljan, 070 502 886.

SKUPINE ZGORNJA GORENJSKA

Piše: **IVA LAPAJNE**

Nekateri dnevi so preprosto namenjeni temu, da nam z iskrenimi nasmehi ogrejejo srce ter spletejo prijateljske vezi. Tako smo čutili na prehodu med narcisami Plavškega rovta, obiskom stare in Nove Gorice ter pohodom na Talež. Spoznali smo poezijo gibanja tai chi. Ob zabavnih športnih igrah na Zatrniku so se prijateljske vezi le še poglobile. Bili smo pri-



sotni s promocijskimi stojnicami, znamo poslušati in slišati, ko je to potrebno.

Postanite del naše skupine in skupaj z nami ustvarjajte spomine. Naš kontakt: gorenjska@europadonna.si ali 051 228 563.

SKUPINA KRAS

Piše: **ORJANA GOMBAČ**



Po novem letu smo članice ED iz skupine Kras začele delavnice quilinga, ki potekajo enkrat na teden ob torkih v zimskem vrtu Doma upokojencev Sežana. Imele smo tudi delavnico metamorfne terapije. Vera Lah nas je naučila izdelave naravnih mazil za ustnice in nam predala obilico znanja o uporabi rastlin v vsakdanjiku. V Inkubatorju Sežana smo imele pri naturopatinji brezplačno delavnico o skrbi za naše telo in ohranjanje ter dvig energije telesa.

Obenem smo se članice zaradi odsotnosti nekaterih v marcu družile na dogodku *Afeže več ksnu* in se ob dobri hrani zabavale in plesale ob zvokih harmonikarjev. Vesele smo, da nam je združenje omogočilo delavnico *Finančni fitnes v 120 minutah*.

Informacije o dogodkih, ki jih pripravlja skupina Kras, najdete na FB-strani Skupina Kras Europa Donna. Pišete nam lahko na kras@europadonna.si.



Moja pot. Moje življenje.

V novi rubriki, ki smo jo poimenovali *Kako si danes? Kje si danes?*, obiskujemo ženske, ki so pred desetletjem ali več stopile na pot zdravljenja. Z njimi se ne pogovarjamo o strahu, ampak o življenju, ki je zacvetelo po njem. Njihova pot in to, kje so danes, sta neizmeren vir navdiha za vse, ki bolezen premagujejo zdaj. Tudi zame so ravno to, spodbuda, navdih in nova prijateljska vez. Vprašali smo jih, kako se spomnijo svoje poti in kako živijo danes.

Piše: **MOJCA BUH**

MOJCA MIKLAVČIČ
Naučila sem se biti sama s seboj



Foto: osebni arhiv

»Ko me danes kdo vpraša, kako sem, preprosto odgovorim – dobro sem, predvsem pa sem zelo hvaležna. Rak dojk me je doletel pred 21 leti, ko sem bila stara 33 let, mama dveh majhnih sinov, magistra znanosti in na začetku svoje poklicne

poti. Zdaj s časovne distance še jasneje vidim, kako zelo me je ta izkušnja zaznamovala in spremenila. Bulico sem zatipala sama in že takrat sem globoko v sebi vedela, da ni nedolžna. Največji strah je bil, ali bom preživela in ali bom sploh lahko ob svojih sinovih. Diagnoza ni bila obetavna. Prinesla je šok, negotovost in občutek, da se je življenje v trenutku ustavilo. Sledilo je dolgo in zahtevno zdravljenje – kemoterapija, biološka zdravila, radioterapija, hormonska terapija in obsevanja. Vsaka faza je prinašala svoje izzive, tako telesne kot psihične, vendar sem ves čas raziskovala sebe in iskala pot naprej. Hkrati pa je bila bolezen močan opomin, da je treba življenje prevetriti, spremeniti in začeti živeti resnično iskreno. Med boleznijo in po njej so prišle tudi velike osebne spremembe – ločitev, sprememba okolja in nov začetek življenja s sinovoma. Ni bilo lahko, vendar danes s hvaležnostjo gledam na vse preizkušnje, hvaležna, da mi je sprememba uspela, predvsem pa srečna, da sem lahko zadovoljna babica in da sem sploh dočakala tudi to lepo obdobje življenja.

Bolezen mi je v resnici vzela brezskrbnost, občutek samoumevne prihodnosti in tudi del mladosti. Hkrati pa verjamem, da mi je dala dragocenejši in jasnejši pogled na to, kaj je v življenju zares pomembno. Zaradi diagnoze sem začela drugače doživljati odnose – v družini, med prijatelji in tudi do same sebe. Naučila sem se začititi sebe, svoje občutke in svoje telo, s tem pa tudi bolje razumeti druge ljudi.

Če ne bi zbolela, bi bilo moje življenje zagotovo drugačno, predvsem pa bi bil drugačen moj pogled nanj in verjetno tudi odnos do ljudi in stvari. Bolezen pusti tudi telesne posledice, s katerimi se je treba sproti soočati in jih reševati. Danes veliko miru najdem v sprehodih, chi gongu in potovanjih. Posebej srečno se počutim ob morju, kjer še lažje zadiham, čutim v sebi mir ter občutek svobode in hvaležnosti. Srečna sem, da se znam poslušati, da znam zavestno živeti trenutek,

se ustaviti in biti hvaležna za vsak dan, ki se nam pogosto zdi samoumeven. Naučila sem se biti sama s seboj. Po mnogih letih znam sebe postaviti na prvo mesto, brez občutka krivde – ne iz sebičnosti, ampak iz razumevanja, da moraš najprej poskrbeti zase, da lahko daješ in pomagaš tudi drugim.

Prav bolezen me je naučila, da zdravje, mir in notranje zadovoljstvo niso nekaj samoumevnega, ampak darilo, do katerega se je vredno dokopati znotraj sebe – ter ga nato znati spoštovati, negovati in s hvaležnostjo živeti vsak dan znova.«

JOŽI ALIČ
Večkrat se ustavim in vprašam, kaj si zares želim



Foto: osebni arhiv

»Kako živiš po prebolelem raku? Kaj si spremenila? Se kaj bojiš, da bi se ti bolezen ponovila? Ozdravljena sem že 23 let in ta vprašanja mi je zastavilo že nešteto ljudi. Priznam, ni vedno preprosto.

Spomin mi seže daleč nazaj v leto 2003. Po vseh teh letih se ne spomnim dobro podrobnosti, vem pa, da sem bila v daljšem obdobju strahu in tesnobe. Vprašanja so se vrstila eno za drugim: kako bo z menoj, bom preživela, kakšno življenje me čaka? Takrat ni bilo toliko možnosti zdravljenja, prav tako ne sistemsko ure-



jene psihosocialne podpore. Je pa bila Europa Donna in tja sem se obrnila na pomoč.

V letih po bolezni sem si ustvarila prijeten dom. Imam srečo, da živim na podeželju in v mirnem okolju. Skrbim za redno telesno dejavnost, pozimi hodim na pilates, v poletnih mesecih pa veliko planinarim, največkrat z možem, pa tudi s prijateljicami iz Europe Donne. Sprošča me vrtnarjenje. Zelo so mi pomembni odnosi in dobro počutje. Če se slabo počutim, počivam, in če se mi zdi, da ne bom zmogla, rečem ne. Ne postavljam si dolgoročnih ciljev, ampak poskušam živeti bolj sproščeno. Večkrat se ustavim in vprašam, kaj si zares želim, predvsem poslušam svoje telo in občutke. Seveda pridejo tudi trenutki strahu pred ponovitvijo bolezni. Predvsem ob kakšni bolečini v telesu ali pred rednimi kontrolami na OI, ki so sicer samo enkrat na leto. Takrat mi pomagajo različne tehnike sproščanja, ki sem se jih naučila skozi leta. Vem, da me je bolezen ustavila v času, ko sem bila še zelo mlada, polna načrtov in ambicij. Verjetno bi danes živela drugače, če ne bi zbolela. A resnica je, da nikoli ne bomo vedeli, kako bi bilo. In morda je prav tako.«

MOJCA MOHAR BERTONCELJ
Naučila sem se, da mi ni treba biti vedno močna, da je v redu, če sem ranljiva

»Diagnoza rak me je presenetila sredi najaktivnejšega življenja, stara sem bila 41 let. Imela sem zahtevno in odgovorno službo, dinamično družinsko življenje, sina, starega manj kot šest let, moža v tujini, selitev v novo hišo ... Ko se ozrem nazaj v leto 2007, najprej pomislim, kako zelo me je diagnoza prizadela. Na začetku so bili trenutki težki, veliko sem prejokala in mislila na to, da bom tudi sama umrla, kot je moj oče. Odločila sem za boj, postajala iz dneva v dan bolj optimistična, močnejša, verjela sem v ozdravitev. Mnogo mi je pomenila podpora družine, pri-

jateljtev in sobork iz Europe Donne. Strah pred boleznijo je počasi postajal manjši, danes se pojavi, ko imam kontrolni pregled in ko v telesu opazim meni neznan spremembo.

Življenje po zdravljenju mi je prineslo vrsto izzivov, od telesnih sprememb, omejitev in obvladovanja dolgotrajnih stranskih učinkov na eni strani do iskanja novega ravnovesja in globlje povezanosti s seboj na drugi. Brez slabe vesti sem si vzela čas zase. Začela sem bolj ceniti majhne stvari in slediti svojim občutkom. Naučila sem se, da mi ni treba biti vedno močna, da je v redu, če sem



Foto: osebni arhiv

ranljiva. Danes gledam na življenje drugače. Živim bolj kakovostno in umirjeno življenje. Znam se ustaviti in poslušati sebe. Skrbim za redno telesno dejavnost in zdravo prehrano. Rada se sprehajam po gozdu in osvajam bližnje hribe. Sprošča me delo na vrtu. Veliko mi pomenijo potovanja, odkrivanje novih kotičkov, različnih kultur in običajev. Moja strast je izdelovanje nakita, čestitk in slikanje z akvareli. Večere rada preživljam ob branju knjig. Včasih se vprašam, ali bi bilo moje življenje drugačno, če ne bi zbolela. Zagotovo bi bilo. Vem pa, da mi je bolezen prinesla novo mene in spoznanje, kaj mi je v življenju pomembno.«

MARIJA NOGRAŠEK
Danes sem tukaj. In sem hvaležna.



Foto: osebni arhiv

»Danes sem tukaj. In sem hvaležna. Za lepe trenutke zelo, za težke malo manj – ampak tudi ti so me veliko naučili. Lepi napolnijo dušo, težki pa te ustavijo, da razmisliš, se kaj naučiš in mogoče kaj spremeniš. Oboji so moji učitelji.

Diagnozo sem dobila pred 24 leti. Danes na to ne mislim več pogosto. To je za mano. Moje življenje polnijo vnuki – imam jih sedem – in prav oni so moj največji vir sreče.

Na začetku je bilo težko. Šok. Potem vprašanje: zakaj jaz? Prišli so žalost, jeza, tudi bes. Ampak potem ... Počasi upanje. In z njim novi cilji, nove želje. Danes pa predvsem hvaležnost. Za vse. Naučila sem se, da v vsaki stvari nekaj dobiš – včasih plus, včasih minus. In veliko je odvisno od tega, kako gledaš. Jaz izberem pozitivno. Ne obremenjujem se s »kaj pa, če«. Ko bo, če bo – takrat se bom s tem ukvarjala. Verjamem, da bi bilo moje življenje drugačno brez te izkušnje. Zdaj svet vidim drugače. Bolj cenim trenutke. Rada kvačkam – to me pomirja, to je moja terapija. Veliko stvari sem naredila za svoje vnuke in zase. Rada tudi kaj popravim ali prenovim sama. To me veseli in mi daje občutek, da zmorem.«



Dvajset let znanja, upanja in neprecenljive podpore

V petek, 20. marca 2026, in soboto, 21. marca 2026, je Grand Hotel Bernardin gostil jubilejni, že 20. informativno-izobraževalni seminar Zdrženja Europa Donna Slovenija. Dogodek, ki je letos v Portorož privabil več kot 350 udeležencev, ostaja osrednja točka izobraževanja in druženja.

Pišeeta: **NINA VIDRIH IN MOJCA BUH**



Foto: arhiv ED

Seminar sta z uvodnim pozdravom odprli izvršna direktorica Tanja Španić in predsednica združenja Darja Molan. Tanja Španić je poudarila razvejano delovanje združenja, ki s svojo pisarno in desetimi regionalnimi skupinami pokriva celotno Slovenijo. Posebej je omenila uspešnost lanskih kampanj septembra in oktobra ter izjemen odziv pri osveščanju o ginekoloških rakah in raku dojke. Še naprej v okviru programa Roza potekajo številne aktivnosti, med njimi tabor za otroke in okrogle mize o povratku na delo. Zelo pomemben del delovanja združenja je tudi Program za gibanje in šport, ki spodbuja aktivno okrevanje in krepitev telesa.

Novosti, ki spreminjajo potek bolezni

Strokovni del je odprla dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka internistične onkologije, ki je dejala, da se je v zadnjih 17 letih področje onkologije močno razvilo, k čemur pripomorejo številne nove raziskave na področju raka dojke. Izpostavila je pomen pravilnega zaporedja sistemskega zdravljenja in terapij pri zgodnjem odkrivanju bolezni.

Sodobna kirurgija: od klasike do robotike

V drugem delu strokovnega dne smo obravnavali kirurške pristope. Dr. Nina Kovačević, specialistka ginekologije in

porodništva, je predavala o minimalno invazivni kirurgiji pri ginekoloških rakah. Pojasnila je merila, po katerih se odločajo med klasičnim in minimalno invazivnim posegom, ter predstavila prednosti robotsko asistiranje kirurgije, ki omogoča hitrejše okrevanje.

Tjaša Oblak, dr. med., specialistka splošne kirurgije, je zaokrožila strokovni del s pregledom onkološke kirurgije danes. Govorila je o pomenu ohranitvenih operacij, mastektomiji in o novostih v onkoplastični kirurgiji ter tarčni aksilarni disekciji, ki predstavljata sodoben pristop v kirurgiji.

Večerno presenečenje s Tanjo Žagar

Po informacijsko bogatem dnevu je sledila večerja, ki se je prevesila v sproščeno druženje. Vrhunec večera je bil nastop presenečenja priljubljene pevke Tanje Žagar, ki je z energijo in pesmijo hitro napolnila plesišče in poskrbela za nepozaben jubilejni večer.

V sobotno jutro z razgibavanjem

Drugi dan seminarja se je začel z jutranjim razgibavanjem in vadbo, ki jo je vodila vodja Programa za gibanje in šport Zdenka Katkič, ter krajšim pohodom ob morju, po katerem sta sledili okrogli mizi s pogovorom s strokovnjaki in bolnicami. Na prvi okrogli mizi z naslovom *Diagnoza in zdravljenje: izkušnje, vprašanja in podpora* so sodelovali Tanja Španić, Tanja Žagar, dr. Tinkara Srnovršnik, dr. med., spec., in dr. Simona Borštnar, dr. med., ki so poudarile pomen seznanjenosti o stranskih učinkih zdravljenja, zaupanja medicinski stroki in pozitivne naravnosti.

Na drugi okrogli mizi z naslovom *Naprej z življenjem: okrevanje, ravnovesje in življenje z boleznijo* so sodelovali strokovnjakinja za limfedem Sanja Đukić, dipl. fiziot., spec., nutricionist Nenad Kojić, članica združenja in prostovoljka Martina Kotnik ter predsednica združenja Darja Molan. S strokovnostjo in osebnimi izkušnjami so odpirali teme in



Foto: arhiv ED

odgovarjali na pomembna vprašanja o izboljšanju kakovosti življenja po koncu zdravljenja.

K bogatemu programu seminarja so s stojnicami prispevali tudi razstavljalci, ki so članicam ponudili storitve, svetovanje

ter možnost preizkušanja medicinskih in kozmetičnih izdelkov.

Jubilejni 20. seminar je potrdil, da je skupnost Europa Donna Slovenija vsako leto močnejša in bolj povezana.

28. redna letna skupščina Zdrženja Europa Donna Slovenija

Piše: **MOJCA BUH**

Članice Zdrženja Europa Donna Slovenija smo se v ponedeljek, 23. marca 2026, zbrale na 28. redni letni skupščini, ki je potekala v veliki predavalnici stavbe C na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.



Srečanje se je začelo z uvodnim pozdravom predsednice Darje Molan, ki je tokrat prvič vodila skupščino v tej vlogi. V svojem nagovoru je poudarila pomen skupnosti in nadaljevanja uspešnih programov osveščanja o rakih rodil in raku dojke ter zagotavljanja podpore bolnicam in njihovim svojcem. Sledilo je vsebinsko predavanje izvršne direktorice Tanje Španić, ki je podrobneje predstavila delovanje združenja in ključne dosežke preteklega obdobja. V uradnem delu skupščine smo zbrani pregledali in potrdili letno poročilo za poslovno leto 2025 ter poročilo nadzornega odbora. V nadaljevanju sta bila predstavljena delovni program in finančni načrt za leto 2026, ki smo ju prav tako soglasno podrli. Na skupščini smo prvo predsednico združenja Danico Purg izvolili za častno predsednico združenja. Skupščina se je končala v konstruktivnem duhu, z zavezo, da bo združenje še naprej trden steber podpore vsem, ki se soočajo z diagnozo raka.

Mnenji udeleženk



Simona Sobotič: »Udeležba na letošnjem, že 20. seminarju Europa Donna v Portorožu je bila zame zelo lepa in pozitivna izkušnja. Predavanja so bila zanimiva in poučna, predvsem pa sem dobila kar nekaj novih, koristnih informacij. Ob vsem tem mi je veliko pomenilo tudi druženje – prijetno, sproščeno vzdušje in občutek povezanosti med udeleženkami. Dogodek je lepo popestrilo presenečenje z nastopom Tanje Žagar, ki je poskrbela za veselje in dobro voljo. Domov sem se vrnila zadovoljna, nekoliko bolj sproščena in z občutkom, da sem naredila nekaj dobrega zase.«

Vanda Jakac: »V lepem, a vendar še hladnem marcu smo se z veseljem udeležile seminarja. Namenjen je bil osveščanju o bolezni, zdravljenju in novostim z robotiko, ki olajšajo onkološke operacije – predvsem natančnost, seveda pod nadzorom onkologov – ter priložnost sodelovanja s strokovnjaki in izmenjavi izkušenj z bolnicami. V veliko veselje vsem je bila naša priljubljena Tanja Žagar, ki je popestrila večer v ritmu petja in plesa. Po glasbenem dogodku je naslednji dan z nami delila svoja doživljanja in spoznanja ob bolezni. Za zgled je vsem nam. Dala mi je potrditev, da človek sprejme, kar je bilo, pusti, da tisto, kar se je zgodilo, nekje počiva, in gleda naprej ... Tiho, tiho čas beži ... Dobro jutro, življenje.«





Posvet ob mednarodnem dnevu osveščanja o HPV z naslovom »Da ne bodo rekli, da jim ni nihče povedal«

Piše: **MOJCA BUH**

V mali dvorani državnega zbora je 4. marca 2026 potekal strokovni posvet ob mednarodnem dnevu osveščanja o HPV, na katerem so slovenski strokovnjaki podali enotno sporočilo: s cepljenjem lahko v Sloveniji izkoreninimo več vrst raka.

Posvet je bil namenjen zdravstvenim strokovnjakom, odločevalcem in širši javnosti z namenom okrepiti osveščenost o človeškem papilomavirusu (HPV), ki povzroča kar šest vrst rakov – raka materničnega vratu, nožnice in zunanlega spolovila pri ženskah, raka penisa pri moških ter raka zadnjika in ustnega dela žrela pri obeh spolih. Prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec. epidemiologije, je spomnila: »V Sloveniji imamo izjemen privilegij – brezplačno cepljenje proti HPV je zdaj na voljo vsem do dopolnjenega 26. leta starosti. Vsak necepljen mladostnik je zamujena priložnost za svet brez raka.«

Dogodek sta skupaj pripravila Združenje Europa Donna Slovenija in Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Zbrane sta uvodoma nagovorili tedanja predsednica državnega zbora mag. Urška Klakočar Zupančič in predsednica odbora za zdravstvo Tamara Kozlovič.

Na posvetu so s prispevki sodelovali prim. Jasna Čuk Rupnik, dr. med., spec. pediatrije; doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku; doc. dr. Nina Jančar, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, vodja oddelka za oploditev z biomedicinsko pomočjo na Ginekološki kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana; Urška Kogovšek, dr. med., spec. splošne kirurgije in koloproktologije, F.E.B.S., s KO za abdominalno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana; prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., spec. družinske medicine in predsednica Združenja zdravnikov družinske medicine Slovenije; izr. prof. dr. Robert



Foto: arhiv ED

Šifrer, dr. med., spec. otorinolaringologije iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana; prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec. epidemiologije z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in dr. Tanja Španič, dr. vet. med., izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija.

Strokovnjaki so si bili enotni, da cepljenje ni le medicinski poseg, temveč dejanje zaupanja v znanost in zdravstveni sistem. Dr. Tanja Španič je poudarila: »To delo je dolgotrajno in nič ni samozemno. Najboljši ambasadorji za cepljenje so prav tisti, ki so sami izkusili težko diagnozo raka.«

Dr. Robert Šifrer je opomnil: »V zadnjih letih opažamo porast rakov glave in vratu, ki jih povzroča HPV. Cepljenje je najučinkovitejši način, da to ustavimo.«

Dr. Tanja Španič (Europa Donna Slovenija) in doc. dr. Urška Ivanuš (Zveza društev za boj proti raku) sta izpostavili ključno vlogo društev pri osveščanju tistih, ki informacij ne dobijo dovolj jasno ali pravočasno v zdravstvenem sistemu.

Prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., je opozorila, da so razlogi za necepljenost različni in večplastni. Poleg neposrednih nasprotnikov cepljenja obstaja velika skupina zaskrbljenih staršev, ki zaradi pomanjkanja verodostojnih informacij o stranskih učinkih odlašajo z odločitvijo. Poudarila je, da je do 15. leta za cepljenje potrebna privolitev

staršev, po tej starosti pa mladostniki o svojem zdravju odločajo samostojno.

Od prve okužbe do razvoja raka lahko mine tudi deset do dvajset let. Prav zato je ključno, da si zdravstveni delavci vzamejo čas za paciente, jih seznanijo z dejstvi in pomirijo nepotrebne skrbi. Cilj je usklajen skupen pristop, pri katerem šole in zdravstvo sodelujejo pri podajanju informacij brez moraliziranja. Uspeh preventive je odvisen od podpore ravnateljev in učiteljev ter odprtega pogovora o zdravju in spolnosti znotraj družine.

Dr. Robert Šifrer je opozoril na kritično nevednost glede povezave med HPV in rakom grla. Poudaril je, da je cepljenje smiselno in pomembno, tudi če je posameznik že bil v stiku z virusom ali celo zbolel.

Sogovorniki so posvet sklenili s sporočilom, da se komunikacija o zdravju in zaščiti ne začne v šoli ali ambulanti, temveč v družini. Odprt pogovor o spolnosti in odgovornosti sta temelj, na katerem mladi gradijo zaupanje v preventivne ukrepe. HPV ne izbira, mi pa lahko. Izberimo zaščito na podlagi pravih informacij. Sklepna misel posveta je jasna: okužba s HPV doleti večino ljudi. Čeprav virusa ne moremo nadzorovati, imamo v Sloveniji na voljo vrhunsko orodja – cepljenje in presejalne programe –, s katerimi lahko te bolezni izkoreninimo.



POVABILO: Vijolični september in rožnati oktober 2026

Tudi v letu 2026 stopamo skupaj v dva ključna meseca osveščanja: vijolični september in rožnati oktober z enim ciljem: širiti sporočila o rakah rodil in raku dojk, poudarjati pomen zdravega načina življenja ter opominjati na moč zgodnjega odkritja bolezni. Vijolični september in rožnati oktober nista

le koledarska meseca, temveč gibanje, ki povezuje prostovoljce, strokovnjake, bolnice, svojce in širšo javnost v skupnem prizadevanju za zdravje. Naše članice, lokalni partnerji in občine bodo po vsej Sloveniji spet združili moči, da sporočilo o skrbi za zase doseže vsako ulico, vsak dom in vsako srce.

Vabljeni, da soustvarjate vijolični in rožnati utrip!

Vabimo vas, da se nam pridružite pri širjenju osveščenosti, podpore in povezovanja. Vaša aktivna vloga je izjemno pomembna, saj lahko prav z vašo pomočjo dosežemo ljudi, ki informacije, podporo ali spodbudo najbolj potrebujejo.

Za prijavo dogodkov v vijoličnem septembru in rožnatem oktobru pripravite:

- kratek opis dogodka: namen, lokacijo, datum in uro dogodka;
- opredelite, komu je dogodek namenjen in predvideno število udeležencev;
- navedite, kaj potrebujete od Združenja Europa Donna Slovenija;
- napišite, kako boste o dejavnosti obveščali javnost in s kom boste sodelovali pri izvedbi.

Upoštevali bomo prijave, oddane izključno prek spletnega obrazca do 31. julija 2026, da jih bomo lahko pravočasno vključili v koledar dogodkov za septembrske Novice Europa Donna.

Letovanje na Debelem rtiču za članice

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Tudi letos vas vabimo na sproščujoče letovanje na Debelem rtiču od petka, 18. septembra, do ponedeljka, 21. septembra 2026. Ob podpori Ministrstva za obrambo Republike Slovenije je za članice zagotovljeno brezplačno bivanje v prikolicah ali sobah.

Letovanje je namenjeno oddihu, podpori in dobremu počutju, z bogatim programom aktivnosti in delavnic.

Prednost

pri prijavi imajo članice z izkušnjo raka dojk ali rakov rodil. Prijave potekajo prek spletnega obrazca do zapolnitve mest (80 mest). Ob prijavi navedite željo glede nastanitve in sstanovalk, vaše želje bomo upoštevali, kolikor bo mogoče. Nastanitev v sobah je sicer v nekoliko starejšem objektu, a ponuja vse, kar potrebujete za udobno bivanje – vsaka soba ima svojo kopalnico z umivalnikom in prho.

O izboru boste obveščene najpozneje do 31. avgusta 2026, o podrobnostih pa pred odhodom. S seboj prinesite posteljnino, toaletni papir ter papirnate ali tekstilne brisače.

Ob prijavi je potrebna prijavnina 15 evrov, ki jo nakažete na TRR združenja s sklicem: 00 0926; namenjena bo obogatitvi programa med letovanjem.

Veselimo se druženja z vami ob morju!





Foto: arhiv ED

European Breast Cancer Advocacy Training Course

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Z Danielo Božič sva se udeležili mednarodnega izobraževanja European Breast Cancer Advocacy Training Course, ki ga organizira Evropska zveza Europa Donna. Program je namenjen usposabljanju zagovornikov bolnic z rakom dojke za poglobljeno razumevanje bolezni ter učinkovito zastopanje interesov bolnic na nacionalni in evropski ravni.

Na izobraževanju sem pridobila znanje o epidemiologiji raka dojke, dejavnih tveganja, pomenu preventive in zgodnjem odkrivanju bolezni. Seznanila sem se tudi z osnovami biologije raka dojke, patološkimi značilnostmi tumorjev in sodobnimi pristopi k zdravljenju.

Poseben poudarek je bil namenjen kliničnim raziskavam in vlogi zagovornikov bolnic pri njihovem načrtovanju ter izvajanju. Spoznala sem, kako lahko zagovorniki bolnic so-

delujemo pri izboljševanju kakovosti raziskav in prispevamo k temu, da so potrebe bolnic bolj upoštevane v raziskovalnih procesih. Zadnji del izobraževanja je bil namenjen razvoju komunikacijskih veščin, predvsem učinkovitemu komuniciranju z javnostjo, mediji in odločevalci.

Zame je bila ta izkušnja še posebej dragocena, ker sem imela priložnost spoznati številne izjemne ženske iz različnih evropskih držav in slišati njihove osebne zgodbe.

Povabilo k vključitvi v Youth Cancer Council (YCC)

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

YARN – Evropska mreža adolescentov in mladih odraslih (od 16 do 39 let) z izkušnjo raka – združuje glasove mladih po vsej Evropi in jim daje priložnost, da aktivno sooblikujejo prihodnost onkološke obravnave. V okviru projekta nastaja Youth Cancer Council (YCC), edinstvena mladim namenjena platforma, ki bo

povezala sto mladih z osebnostno izkušnjo raka. Ne gre le za enkratno sodelovanje, temveč dolgoročno soustvarjanje rešitev na področju zdravljenja, podpore in politik.

Članstvo v YCC prinaša številne priložnosti: sodelovanje v mednarodnem okolju, vključevanje v razprave in zagovorniške aktivnosti, dostop do izobraževanj in mentorstva ter sodelovanje na dogodkih doma in v tujini.

Vabljeni k prijavi, če imate izkušnjo raka (v mladosti ali zgodnji odrasli dobi), ste pripravljene sodelovati v angleščini in bi radi s svojim glasom prispevali k boljši obravnavi bolnikov. Če želite postati del skupnosti, ki povezuje, opolnomoča in spreminja, je YCC prava priložnost za vas. Za vpis skenirajte QR-kodo.



Konferenca o raku dojke – EBCC15

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Konferenca EBCC15, ki je potekala marca v Barceloni, ni bila le strokovno srečanje, temveč prostor, kjer so bolniki sedeli za isto mizo skupaj z zdravniki, raziskovalci in odločevalci; in to ne le kot gostje, ampak enakovredni partnerji. Tak pristop, pri katerem so bolniki vključeni že v načrtovanje programa in aktivno sodelujejo v razpravah, postavlja standarde za prihodnost obravnave raka dojke. Dogodka se je udeležilo več kot 80 zagovornic in predstavnic onkoloških bolnic, med njimi

smo bile tudi štiri predstavnice Združenja Europa Donna Slovenija, in sicer članica upravnega odbora Barbara Kranjc, strokovnjakinja za digitalne medije Nina Vidrih, predsednica Darja Molan in Tanja Španić.

Že prvi dan je na konferenci nastopila predsednica Darja Molan, ki je v okviru kliničnega simpozija predstavila napredek na področju tarčnih terapij s predavanjem o razumevanju novih tumorskih tarč z vidika bolnic. Sama sem na konferenci sodelovala v več vlogah: od vodenja strokovnih sekcij do sodelovanja v razpravah o preživetju, zgodnjem odkrivanju in novih pristopih k spremljanju bolnic. Zlasti pomembne so bile razprave o tem, da se preživetje ne začne ob koncu zdravljenja, temveč že ob diagnozi, in o izzivih ter priložnostih pri uvajanju novih orodij za oceno tveganja.

EBCC15 je še enkrat pokazal, da se področje raka dojke razvija v smeri, kjer je glas bolnikov slišan in upoštevan.

Spletna stran evropskega projekta Artillery z novim zavihkom za bolnike

Piše: **DARJA MOLAN**

Na spletni strani projekta Artillery (Obzorje Evropa), kjer vodimo četrti delovni paket, je na voljo nov zavihek Patient's Corner. To je poseben kotiček za bolnike z rakom dojke in njihove svojce o kakovosti življenja med zdravljenjem in po njem. S Tanjo Španić sva pripravili kratek video pozdrav o projektu Artillery in pomenu razumljivega komuniciranja v znanosti. Zavihek poudarja tudi vključevanje bolnikov v raziskave, saj njihove izkušnje pomagajo raziskovalcem razvijati rešitve, ki poleg uspešnega zdravljenja



izboljšujejo tudi kakovost življenja. Prva novica v Patient's Cornerju predstavlja izsledke mednarodne raziskave, izvedene v okviru projekta Artillery, v kateri smo raziskovali, ali bi si bolnice želele vedeti, ali imajo povečano tveganje za razvoj štirih kroničnih bolezni (kardiovaskularne, osteoporoza, debelost in KOB – pljučna obstruktivna bolezen), ki jih bodo v prihodnje lahko prepoznavala orodja umetne inteligence, razvita v projektu. V raziskavi so sodelovale tudi slovenske bolnice z rakom dojke.

Iz Københavna z novim znanjem in močnejšim glasom bolnic v Evropi

Piše: **DARJA MOLAN**

Februarja sem se prvič udeležila seminarja zagovorništv bolnikov ESGO ENGAGE 2026 in generalne skupščine

mreže ENGAGE v Københavnu. Združenje Europa Donna Slovenija je član mreže ENGAGE od leta 2018 in se že peto leto zapored aktivno pridružuje mednarodni pobudi ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije (World GO Day), ki je lani izpeljala rekordnih 291 aktivnosti v 64 državah sveta.

Letošnja generalna skupščina je prinesla pomemben premik: predstavniki bolnic smo prvič dobili uradne glasovalne pravice v strukturah ESGO. To pomeni, da naš glas ni več samo slišan, ampak postaja del odločanja pri strokovnih usmeritvah, raziskovalnih prioritetah in prihodnosti oskrbe žensk z ginekološkimi raki po vsej Evropi. V bogatem programu smo govorili o preventivi in cepljenju proti HPV, dedni obremenitvi, redkih ginekoloških rakih, sodobnih

pristopih zdravljenja – od imunoterapije, biomarkerjev in ciljnih zdravil do robotike in minimalno invazivne kirurgije in o tem, kako lahko umetna inteligenca in digitalna orodja pomagajo pri odkrivanju bolezni.

Največ pozornosti pa je bilo namenjene kakovosti življenja po zdravljenju: prezgodnji menopavzi, spolnemu zdravju, plodnosti, vračanju v vsakdanje življenje in poznim posledicam terapije ter hormonski podpori po preventivni odstranitvi jajčnikov.

ERN GENTURIS

Piše: **DARJA MOLAN**

Maja sem v Univerzitetnem kliničnem centru Radboudumc na Nizozemskem v okviru obiska predstavnice Generalnega direktorata za

zdravje in varno hrano (DG SANTE) pri Evropski komisiji predstavila delo in vključnost GENTURIS ePAG, skupine predstavnikov bolnikov znotraj ERN GENTURIS, evropske referenčne mreže za dedne rake, kjer delujem kot predsednica skupine predstavnikov bolnikov in članica upravnega odbora.

ERN GENTURIS povezuje vodilne evropske strokovnjake s področja klinične genetike, onkologije, raziskovanja in predstavnike bolnikov z jasnimi cilji – izboljšati prepoznavanje dednih rakavih sindromov, zmanjšati razlike v obravnavi med državami ter družinam po vsej Evropi omogočiti dostop do kakovostne genetske obravnave, preventive in zgodnjega odkrivanja raka.



Foto: arhiv ED

Foto: arhiv ED



						EUROPA DONNA	NEM. MINERALOG (FRIEDRICH)	MESTO V NIGERIJ (IZ ČRK KOMI)	SRBSKI REŽISER (ZDRAVKO)		ŠVICARSKI PISATELJ (GUSTAV)	MESTO NA KJUŠUJU	PREMICA SOREDJA	ESTONEC	SKRAJNI DELI KOPNEGA	
						MAJHEN GLODAVEC				ROCK GLASBENIK PONOVNA IZVOLITEV						
						OTRPLOST										
						ETNIČNA SKUPINA V J. AFRIKI										
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	POD	VRSTA HROŠČA	JAPONSKI PESNIK (SAIŠU, 1876-1957)	NAGRADNO GESLO	INFORMAC. TEHNOLOG.	SL. RISAR (HINKO) ALUZIJA, CIKANJE						IME VEČ PAPEŽEV	AM. IGRALKA HATCHER			
STRUPEN ALKALOID						DEL JAP. MESTA KITAKJUŠU	ANG. PIVO PODLAGA ZA ZG. USTROJ CESTIŠČA				FILIPINSKI OTOK KRAJ PRI PUCONCIH					
STAVNI STROJ, KI ULIVA VRSTE							IR. DRAM. SAINT JOHN VRSTA POLOPICE									
SVOBODNA POSEST					IDOL				FR. MESTO (IZ RONA)							
	ZAMAŠEK					SL. IGRALEC (BRANE) ŽLEB (LJUDSKO)				NACIST						
OKAY	OMICA		PROSOJNO BOM. BLAGO KNUT HAMSUN							LIK PRI ČETVORKI ASTAT			IRVING WALLACE			
ZVODNIK V FRANČ. OKOLJU						PREBIVALCI TURJAKA										
IZDELO-VALEC IRHOVINE						GORA V TOSKANI					CINDY WILLIAMS					

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali rešitev marčevske nagradne križanke, ki se je glasila: RAK MATERNIČNEGA VRATU. Med pravnimi odgovori smo izžrebali pet nagrajenk, ki so po pošti prejele knjigo *Pubec iz Ožbalta* avtorja Smiljana Morija. Bralkam Veroniki V., Olgji J., Danaji J., Cvetki F. in Zlatki V. čestitamo!

V junijski nagradni križanki bomo podelili tri knjige, prvenec Maje Pakiž z naslovom *Bobrček Tonči*.

Rešitev križanke nam pošljite do 1. julija 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.

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Ulica in številka, poštna številka in kraj:

.....

Podpis:

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



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

UGODNOSTI ZA ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE

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

Terme Dobrna

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

- **10 odstotkov popusta** na redne cene programov bivanja (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, velnes programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- **10 odstotkov popusta** na redne cene storitev v masažno-lepotnem centru La Vita (ne velja na pakete storitev in 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 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 osebne 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 osebne 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 artikle, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZZS in za artikle z že določeno fiksno ceno.

Dr. Gorkič d.o.o.

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so v spletni trgovini dr. Gorkič z uporabo kode 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 uveljavljajo:

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



Zagovorništvo

Kaj je zagovorništvo v delu Združenja Europa Donna Slovenija?

Piše: **TANJA ŠPANIĆ**

Zagovorništvo onkoloških bolnikov je aktivno delovanje za zaščito pravic, potreb in interesov ljudi z rakom. Ne opozarjamo le na težave, temveč soustvarjamo boljše rešitve v zdravstvenem sistemu in družbi. Prizadevamo si za hiter dostop do diagnostike in zdravljenja, celostno podporo ter vključevanje izkušeni bolnikov v odločanje.

Naše delovanje ne ostaja le pri besedah, saj aktivno sodelujemo v različnih delovnih skupinah in posvetovalnih telesih, kjer skupaj z odločevalci in strokovnjaki soustvarjamo izboljšave sistema. Med drugim sodelujemo z Ministrstvom za zdravje, Onkološkim inštitutom Ljubljana in UKC Maribor ter Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). To delo je pomembno za vse onkološke bolnike v Sloveniji, saj prispeva k bolj enakopravni, varni in učinkoviti zdravstveni obravnavi. Z zagovorništvom se izboljšujejo pogoji zdravljenja, skrajšujejo poti do diagnoze in terapije ter krepi vloga bolnikov kot aktivnih partnerjev v procesu zdravljenja. Dolgoročno to pomeni boljše izide zdravljenja, višjo kakovost življenja in sistem, ki bolj upošteva resnične potrebe ljudi, obolelih za rakom.

O pomenu preventivnega zdravja na kongresu zdravstvene administracije

Piše: **DARJA MOLAN**

Na Kongresu zdravstvene administracije Slovenije 2026 sem sodelovala na okrogli mizi o preventivnem zdravju, ki jo je vodila Sonja Robnik. Skupaj z Ditko Vidmar (NIJZ) in dr. Emo Cindro Kostelec smo poudarile, da preventiva presega le zdravstvene preglede. Predstavila sem perspektivo bolnikov na podlagi izkušenj iz Združenja Europa Donna Slovenija: pomen preventive pri raku dojk, stigma ginekoloških rakov ter izzive ob vračanju žensk na delo po zdravljenju. Preventiva se začne pri vsakem izmed nas s pravočasnim ukrepanjem in podpornim okoljem.



Kongres zdravstvene administracije



Kongres ginekologije

Glas bolnic letos prvič del strokovnega programa na 7. kongresu ginekologov in porodničarjev

Piše: **DARJA MOLAN**

Aprila 2026 je na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekal 7. kongres ginekologov in porodničarjev Slovenije. Prvič je bil v program vključen samostojen sklop *Perspektiva pacienta*, kar dokazuje, da stroka vse bolj prepoznava pomen partnerske obravnave, v kateri je bolnica enakovredna sogovornica.

Sklop sta vodila prof. Adolf Lukanović in doc. Andraž Dovnik. Slednji je poudaril, da mora ocenjevanje kakovosti življenja postati reden del klinične prakse.

V predavanju *Pomen psihosocialne podpore pri ginekoloških rakih* sem spregovorila o tem, kar v združenju vidimo vsak dan: diagnoza raka rodil lahko globoko zaznamuje celotno življenje ženske. Spremeni samopodobo, spolnost, plodnost, partnerske odnose, družinsko dinamiko in občutek lastne vrednosti. Veliko žensk po zdravljenju ostane samih s strahom pred ponovitvijo bolezni, prezgodnjo menopavzo in s temami, o katerih se med zdravljenjem pogosto ne govori dovolj. Prof. Lukanović je opozoril še na razliko med pričakovanji in realnostjo, kjer pomanjkanje časa in empatije vodi v občutek nemoči, jasen dialog pa sodelovanje bolnic izboljša.

Celostna obravnava zahteva povezovanje. Ko zdravniki prisluhnejo našim izkušnjam, bolnice lažje sodelujejo pri odločitvah o plodnosti ali poznih posledicah. Odkrit pogovor destigmatizira bolezen in spodbuja k pregledom (Zora), cepljenju proti HPV ter pravočasnemu obisku ginekologa. V praksi pa še vedno primanjkuje sistematičnega sodelovanja, enotnih kliničnih poti in celostne rehabilitacije. Ženske čakajo na zdravljenje predolgo, dostop do terapij pa je regijsko neenakomeren. V Združenju Europa Donna Slovenija zato pomagamo s svetovalnimi telefoni, podpornimi skupinami, delavnicami, sekcijami za rake rodil, mlade in tiste z napredovalo boleznijo, s športnimi programi, pravno-finančno pomočjo ter svetovanjem pri vračanju na delo. Največjo moč pa bolnicam daje spoznanje, da na tej poti niso same.

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

POPUST

za članice Europa Donne:

7% na izdelke BioCompression

10% na ostale izdelke



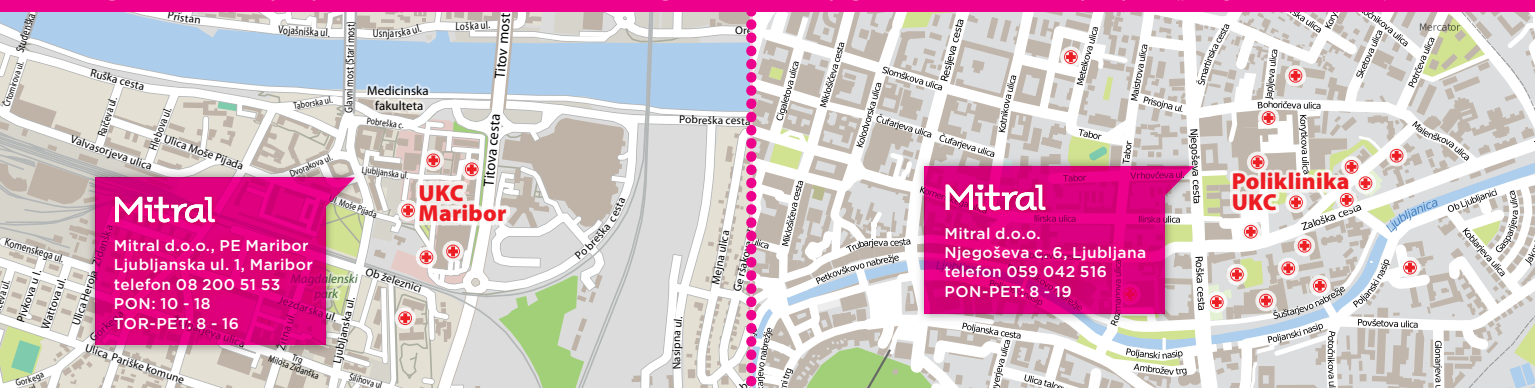
Circaid Juxta®

– kompresijska oblačila na ježke

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

- sistem trakov na ježke zagotavlja enostavno 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 nastavitvev med kompresijo 1 in 4)
- lahko se jih nosi tudi ponoči
- odlična rešitev pri dekongenstivni fazi, ko zmanjšujemo edem
- možnosti za roko, nogo, dlan, stopalo

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



Mitral

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

Mitral

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

Smo pogodbeni partner



Več informacij o izdelkih na www.mitral.si