



NOVICE EUROPA DONNA

SEPTEMBER 2026

MOJCA TRŽAN

ČUTIM,
DA JE PO KONČANEM
ZDRAVLJENJU
MOJA DOLŽNOST
POMAGATI DRUGIM

SEPTEMBER
& OKTOBER

OSVEŠČANJE O RAKIH
RODIL IN RAKU DOJK:
POSKRBI ZA SVOJE
NEPOGREŠLJIVE KOSE

MARIO
BARTOLAC,
DR. MED.

REŽIMI GIBANJA
MED BOLNIŠKIM
STALEŽEM

OBRAVNAVA
RAKOV RODIL
IZZIVI
IN MOGOČE
REŠITVE



Lepo pozdravljena

Spremembe v življenjskem slogu za zmanjšano možnost ponovitve raka dojk

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



Skenirajte QR kodo
in spoznajte
program

rakdojk.si

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

Viri:

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

 **NOVARTIS**



NOVICE ŠT. 106,
SEPTEMBER 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:
6. oktober 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: Mojca Tržan
Foto: Voranc Vogel



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

Poskrbimo za svoje nepogrešljive kose. In med njimi ne pozabimo nase.

Drage bralke in spoštovani bralci,
pred nami sta dva pomembna meseca: vijolični
september, ki ga posvečamo osveščanju o raki
in rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o
raku dojk. Oba nas opominjata, kako pomembno je, da
si vzamemo čas zase, prisluhnemo svojemu telesu in ne odlašamo s
skrbjo za zdravje.

Letošnjo jesen bomo združili moči v skupni kampanji z naslovom
Poskrbi za svoje nepogrešljive kose. V življenju imamo vsi svoje ljudi,
trenutke, stvari in navade, brez katerih si težko predstavljamo
vsakdan. Med temi nepogrešljivimi kosi pa ne smemo pozabiti nase:
na svoje zdravje, telo in dobro počutje. Zato vas bomo septembra in
oktobra po vsej Sloveniji nagovarjali, da tudi skrb zase uvrstite med
svoje prioritete.

Pred nami je pestro jesensko dogajanje. Naše skupine in prostovoljke
bodo v številnih krajih pripravljale dogodke, predavanja, pohode,
stojnice in druga srečanja. Z njimi bomo širili pomembne
informacije o preventivi, zgodnjem odkrivanju raka in možnostih
podpore ter ustvarjali prostor za povezovanje in druženje.
Skrb zase se ne konča z zdravljenjem. Za mnoge se takrat začne
novo, pogosto zahtevno obdobje. Kako se vrniti v vsakdan in na
delovno mesto? Kaj pomenijo spremembe pri bolniških staležih? V
tej številki Novic Europa Donna se posvečamo prav tem vprašanjem,
saj se bolnice in ozdravljenke po diagnozi pogosto znajdejo tudi pred
številnimi izzivi pri vračanju v vsakdanje življenje in delo.
Nihče ne bi smel skozi bolezen in okrevanje hoditi sam. Zato
razvijamo različne oblike pomoči: od lokalnih skupin in
medsebojnega povezovanja do programa psihosocialne podpore
Roza, kjer lahko posameznice in njihovi svojci najdejo strokovno
pomoč, pogovor in podporo. Ne pozabimo tudi na gibanje, ki je
pomemben del skrbi za zdravje in dobro počutje.

Posebno mesto v tej številki imata zgodbi Mojce, ki je prebolela raka dojk, in Andreje, ki se
je soočila z rakom materničnega vratu. Vsaka diagnoza in pot skozi bolezen sta drugačni.
Prav zato so zgodbe žensk, ki delijo svoje izkušnje, tako pomembne, saj v njih najdemo
razumevanje, pogum, upanje in včasih tudi besede za občutke, ki jih sami težko izrazimo.
Naj bosta vijolični september in rožnati oktober priložnost, da se ustavimo in vprašamo,
kaj je za nas resnično pomembno. Da ne pozabimo na redne preglede, svoje zdravje,
počutje in ljudi okoli nas.

Poskrbimo za svoje nepogrešljive kose. In med njimi ne pozabimo nase.

Hvala, ker ste del naše skupnosti. Skupaj širimo znanje, podporo in zavedanje, da z
boleznijo nihče ne bi smel ostati sam.

„Naj bosta
vijolični
september
in rožnati
oktober
priložnost,
da se
ustavimo in
vprašamo,
kaj je za nas
resnično
pomembno.
Da ne
pozabimo
na redne
preglede,
svoje zdravje,
počutje in
ljudi okoli
nas.“



Seznanjanje o rakah rodil in raku dojk: Poskrbi za svoje nepogrešljive kose

Tudi letos nadaljujemo združeno kampanjo, ki povezuje vijolični september, mesec osveščanja o rakah rodil, in rožnati oktober, mesec osveščanja o raku dojk. Pod skupnim sloganom *Poskrbi za svoje nepogrešljive kose* opominjamo, da mora biti skrb za zdravje naša prioriteta.

Pišejo: **MOJCA BUH, NINA VIDRIH, KATARINA KOCIČ IN TANJA ŠPANIČ**

Tako kot skrbno izbiramo in negujemo stvari, brez katerih si težko predstavljamo vsakdan, bi morali poskrbeti za svoje telo in zdravje. Med nepogrešljivimi kosi so za marsikatero žensko tudi najljubši modni dodatki in med njimi seveda torbica, v kateri je vedno prostor za vse, kar potrebujemo.

A med vsemi nepogrešljivimi kosi so najpomembnejši prav tisti, ki jih nosimo s seboj vsak dan. To sta naše telo in naše zdravje. Zato ju ne smemo jemati za samoumevna.

September je odet v vijolično barvo, ki simbolizira osveščanje o ginekoloških rakah. V Sloveniji za raki rodil (rak materničnega vratu, maternične-

ga telesa, jajčnikov, jajcevodov ter zunanega spolovila in nožnice) vsako leto zbolijo okoli 700 žensk.

Oktober tradicionalno pripada rožnati pentli in osveščanju o raku dojk, ki ostaja najpogostejša oblika raka pri ženskah v Sloveniji in v razvitih državah, zbolevalo pa tudi moški. Vsako leto se v Sloveniji s to diagnozo sooči okoli 1500 žensk in do 15 moških.

Statistike žal še vedno opozarjajo, da številne ženske diagnozo prejmejo prepozno. Zato jih v Združenju Europa Donna Slovenija spodbujamo, naj redno hodijo na ginekološke preglede in so pozorne na nespecifične spremembe, naj

si redno mesečno samopregledujejo dojke in naj se redno udeležujejo presejalnih programov DORA, ZORA in Svit.

Zgodnje odkrivanje lahko reši življenje. Pregledi, samopregledovanje in odzivanje na vabila v presejalne programe so majhni koraki, ki lahko naredijo veliko razliko.

Vabimo vas, da se nam pridružite na dogodkih po vsej Sloveniji, spoznate naše članice in podprete Združenje Europa Donna Slovenija. Naj naše sporočilo o pomenu zdravja doseže vsak kotiček Slovenije.

Poskrbimo za svoje nepogrešljive kose. Ker si zaslužijo našo pozornost.

Dogodki v vijoličnem septembru



Datum	Lokacija	Opis dogodka
1. 9. 2026	Sežana	Odprtje vijoličnega septembra v Kosovelovi knjižnici v Sežani in ovijanje drevesa v vijolično barvo, ob 14. uri
2. 9. 2026	Komen	Odprtje vijoličnega septembra v knjižnici Komen in ovijanje drevesa v vijolično barvo, ob 15. uri
5. 9. 2026	Kozina	Vijolična stojnica v Parku Žaga na Kozini in ovijanje drevesa v vijolično barvo, ob 17. uri
7. 9. 2026	Idrija	Ustvarjalno druženje 1000 src za zdravje žensk, skupna akcija kvačkanja vijoličnih srčkov v Mestni dnevni sobi Pr' Golitu, ob 17. uri
9. 9. 2026	Kozina	Vijolična barva za zdravje v knjižnici Kozina in ovijanje drevesa v vijolično barvo, ob 15. uri
11. 9. 2026	Krško	Vijolična stojnica pred trgovino Hofer v Krškem, od 17. do 19. ure
12. 9. 2026	Bohinjska Bistrica	Vijolična stojnica na tržnici v Bohinjski Bistrici, ob 10. uri



13. 9. 2026	Cerknica	13. pohod od Šteberka do Karlovce; daljši pohod iz Lipsenja pod gradom Šteberk, ob 9. uri, krajši pohod (8 km) od centra za obiskovalce, ob 11. uri
15. 9. 2026	Radeče	Vijolična stojnica pred trgovino Spar v Radečah, od 17. do 19. ure
16. 9. 2026	Divača	Vijolična stojnica v knjižnici Divača, ovijanje drevesa v vijolično barvo in vijolični pohod za zdravo počutje, ob 14. uri
16. 9. 2026	Nova Gorica	Vijolična stojnica pod arkadami občinske palače, od 11. do 14. ure
16. 9. 2026	Metlika	Vijolična stojnica pred občino Metlika, od 9. do 12. ure
17. 9. 2026	Jesenice	Vijolična stojnica v Splošni bolnišnici Jesenice, ob 10. uri
18. 9. 2026	Gornja Radgona	Vijolična stojnica na tržnici Gornja Radgona, od 8.30 do 12. ure
19. 9. 2026	Idrija	Vijolični pohod Koraki moči in upanja, zbor na začetku vodnega kanala Rake, ob 10. uri
19. 9. 2026	Celje	Pohod Vijolični koraki za zdravje – Celjski koči naproti, zbor pri gasilskem domu Zagrad, ob 9. uri
21. 9. 2026	Črnomelj	Kmečke igre za aktivno skupnost, pred Kinološkim društvom, od 16. ure naprej
21. 9. 2026	Ljubljana	Vijolična stojnica na Prešernovem trgu, od 10. do 14. ure, in pohod po mostovih Ljubljane, ob 14. uri
23. 9. 2026	Gorje	Vijolična stojnica pred občino Gorje, ob 18. uri
23. 9. 2026	Ankaran	Vijolična stojnica na dogodku Veter v laseh, od 16. do 18. ure v športnem parku Sveta Katarina
27. 9. 2026	Tinje	Vijolična stojnica pred gasilskim domom Tinje, od 7. do 13. ure
september 2026	Cerknica, Rakek	Vijolična knjižna polica v enotah knjižnice Cerknica in Rakek

Rožnati oktober po Sloveniji



Datum	Lokacija	Opis dogodka
23. 9. 2026	Žiri	Druženje in osveščanje o raku na rodilih in raku dojke, zgodnjem odkrivanju bolezni ter ohranjanju zdravega načina življenja v športnem parku Pustotnik, ob 16. uri
28. 9. 2026	Vrhnika	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred Zavodom Ivana Cankarja na Vrhniki, ob 10. uri
30. 9. 2026	Sevnica	Ovijanje dreves v rožnate pletenine, ob 13. uri pri OŠ Ane Gale, ob 14. uri v parku pred občino, ob 14.30 v grajskem parku, ob 15.30 na parkirišču ZD Sevnica in pred PreReha Centrom, zvečer osvetlitev gradu v rožnati barvi
1. 10. 2026	Brežice	Okrasitev Brežic pred občino, v parku in pred Sparom, ob 9. uri
1. 10. 2026	Radeče	Okrasitev Radeč pred občino in na poti ob Savi, ob 9.30
1. 10. 2026	Idrija	Rožnata Idrija, pred Čipkarsko šolo Idrija, ob 10. uri
1. 10. 2026	Postojna	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred hotelom Kras v Postojni, ob 11. uri
1. 10. 2026	Jesenice	Rožnata poezija v Domu dr. Franceta Bergelja Jesenice, ob 13. uri
1. 10. 2026	Pivka	Ovijanje dreves v rožnate pletenine, pred občino Pivka, ob 14. uri
1. 10. 2026	Slovenska Bistrica	Okrasitev Trga svobode v Slovenski Bistrici, ob 17.30, pogovorni večer v Knjižnici Josipa Vošnjaka Slovenska Bistrica, ob 18.30



Datum	Lokacija	Opis dogodka
1. 10. 2026	Maribor	Okrogla miza – pogovor s strokovnjaki, v Mestni četrti Nova vas, Radvanjska cesta 65, ob 17. uri
1. 10. 2026	Črnomelj	Prižig rožnatih lučk pred Zdravstvenim domom Črnomelj, ob 18.30
1. 10. 2026	Krško, Kostanjevica na Krki, Brežice	Rožnati koticiki v knjižnicah Krško, Kostanjevica na Krki in Brežice
1. 10. 2026	Divača	Rožnati oktober v knjižnici Divača in ovijanje rožnatega drevesa, ob 9.30
2. 10. 2026	Litija	Rožnati pohod Povezani za zdravje po krožni poti, okrasitev dreves in ograje s fraktalnimi srčki, kratko predavanje o pomenu preventive za zgodnje odkrivanje raka na dojki in rodilih, pred Podružnično osnovno šolo Sava, ob 9. uri
2. 10. 2026	Izola	Rožnata stojnica Dan zdravja v Zdravstvenem domu Izola, od 9. do 12. ure
2. 10. 2026	Krško	Okrasitev Krškega v mestnem parku, pred občino in pred Zdravstvenim domom Krško, ob 11. uri
2. 10. 2026	Ankaran	Rožnata stojnica in odprtje razstave akvarelov in fraktalov v Medgeneracijskem centru Ankaran, ob 17. uri
2. 10. 2026	Sežana	Rožnata Sežana in ovijanje rožnatega drevesa v Sežani, ob 14. uri
2. 10. 2026	Divača	Okrogla miza Pomagajmo si same, naša čustva, pravilni odzivi v knjižnici Divača, ob 18. uri
3. 10. 2026	Sevnica	Rožnata stojnica na parkirišču pri pošti v Sevnici, od 8. ure naprej
3. 10. 2026	Slovenska Bistrica	Rožnata stojnica na tržnici pred gradom Slovenska Bistrica, od 8. do 12. ure
3. 10. 2026	Benedikt	Rožnata stojnica pred lekarno Benedikt, od 9. do 12. ure
3. 10. 2026	Maribor	Pohod po poti Pekrskega potoka, od 9.30 do 12. ure
3. 10. 2026	Bled	Rožnata stojnica v Knjižnici Blaža Kumerdeja Bled, ob 10. uri
3. 10. 2026	Dobliče	3. tradicionalni pohod Rožnati koraki, pred gasilskim domom Dobliče, ob 9.30
3. 10. 2026	Kostanjevica na Krki	Okrasitev mesta in mostov v Kostanjevici na Krki, ob 10. uri
3. 10. 2026	Maribor	Okrasitev rožnatega drevesa na Štukljevem trgu v Mariboru, od 13. ure
4. 10. 2026	Vnanje Gorice	Ovijanje dreves v rožnate pletenine pred Zdravstvenim domom Vnanje Gorice in pohod na Sv. Ano, ob 10. uri
5. 10. 2026	Poljčane	Okrasitev rožnatega drevesa pri glasbeni šoli v Poljčanah, ob 16. uri, in rožnati pogovor o preventivi in podpori v Razvojnem centru Poljčane, ob 17. uri
5. 10. 2026	Krško	Rožnata stojnica v Qlandii Krško, od 10. do 13. ure
od 5. 10. do 11. 10. 2026	Jesenice	Rožnate urice v Splošni bolnišnici Jesenice na otroškem oddelku OŠ Toneta Čufarja
6. 10. 2026	Izola	Rožnata stojnica na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, od 9. do 12. ure.
6. 10. 2026	Koper	Predstavitve združenja in krajše predavanje o pomenu preventive v Centru dnevnih aktivnosti Koper, ob 17.30
6. 10. 2026	Novo mesto	Rožnati pohod, zbor pred Zdravstvenim domom Novo mesto, ob 16. uri
7. 10. 2026	Radovljica	Rožnata stojnica v Knjižnici Antona Tomaža Linhart v Radovljici, ob 16. uri
7. 10. 2026	Komen	Rožnati Komen in ovijanje rožnatega drevesa v Komnu, ob 15. uri
7. 10. 2026	Medvode	Rožnata stojnica pred knjižnico v Medvodah, ob 15. ure naprej
8. 10. 2026	Brežice	Rožnata stojnica pred trgovino Spar Brežice, od 10. do 13. ure
8. 10. 2026	Koper	Rožnata stojnica in predstavitev združenja v Zdravstvenem domu Koper, od 9. do 13. ure
8. 10. 2026	Bohinjska Bistrica	Rožnate urice v Osnovni šoli dr. Janeza Mencingerja, ob 17. uri
9. 10. 2026	Kozina	Rožnata Kozina in ovijanje rožnatega drevesa v Kozini, ob 14.30



Datum	Lokacija	Opis dogodka
10. 10. 2026	Apače	Rožnata stojnica v središču Apač, od 9. do 12. ure
10. 10. 2026	Medvode	Rožnati pohod na Jakoba in stojnica pred gostiščem Dobnikar, zbor pred podružnično OŠ Topol, ob 9. uri
10. 10. 2026	Koper	Rožnata stojnica na dogodku Start up, Žusterna, od 10. do 16. ure
10. 10. 2026	Sevnica	Rožnati tek za življenje, pri Srednji šoli Sevnica, ob 10. uri
10. 10. 2026	Cerknica	Krasitev dreves na ploščadi pred Kulturnim domom v Cerknici, ob 10. uri
10. 10. 2026	Poljčane	Rožnata stojnica na tržnici Poljčane, od 8. do 10. ure
12. 10. 2026	Krško	Predavanje <i>Poskrbite za svoje zdravje</i> na Ljudski univerzi Krško, ob 17. uri
13. 10. 2026	Kranj	Rožnata stojnica v knjižnici Kranj in plesna delavnica, ob 17. uri
13. 10. 2026	Ljubljana	Pogovor o kakovosti življenja med in po zdravljenju raka dojk in raka rodil v Kavarni Sputnik, ob 17. uri
14. 10. 2026	Nova Gorica	Rožnata stojnica pod arkadami občinske palače v Novi Gorici, od 11. do 14. ure
14. 10. 2026	Medvode	Rožnata stojnica pred vrtcem v Medvodah, od 15. ure naprej
15. 10. 2026	Ljubljana	Rožnata stojnica na Prešernovem trgu v Ljubljani, od 10. do 14. ure
15. 10. 2026	Podčetrtek	Rožnata stojnica v Termah Olimia, od 10. do 14. ure
15. 10. 2026	Cerknica	Sproščanje v Centru za krepitev zdravja Cerknica, ob 11. uri
15. 10. 2026	Vrhnika	Pohod za zdrave dojke, Star maln, Vrhnika, ob 16.30
16. 10. 2026	Izola	Razstava likovnih izdelkov s terapevtskih delavnic članic v Manziolijevi palači v Izoli, ob 18. uri
17. 10. 2026	Sveta Ana v Slovenskih goricah	Rožnata stojnica pred trgovino v Sveti Ani, od 9. do 12. ure
17. 10. 2026	Izola	Rožnata stojnica v parku Pietro Coppo, v Izoli, od 9. do 12. ure
17. 10. 2026	Slovenska Bistrica	10. obletnica odprtja pisarne v Slovenski Bistrici in 12. Tek za hojo in upanje, na parkirišču pred pisarno, ob 10. uri
17. 10. 2026	Brežice	Rožnati pohod treh generacij po nasipu ob Savi, ob 10. uri
17. 10. 2026	Postojna	Pohod po Vidinih poteh okrog Postojne, zbor pred hotelom Kras, ob 9. uri
17. 10. 2026	Idrija	Pohod srčnih bojevnic na Raufnk, zbor pred Osnovno šolo Idrija, ob 10. uri
17. 10. 2026	Koper	Rožnata stojnica pred gledališko predstavo v gledališču Koper in po njej, ob 20. uri
19. 10. 2026	Idrija	Zgodbe, ki dajejo moč: odkrit pogovor z ženskami z osebno izkušnjo raka dojk in onkologinjo v Mestni knjižnici in čitalnici Idrija, ob 18. uri
20. 10. 2026	Bohinjska Bistrica	Rožnata vadba za zdravje v Bohinjski hiši v Bohinjski Bistrici, ob 17. uri
20. 10. 2026	Cerknica	Rožnata besedna šalca: druženje in pogovor v knjižnici Jožeta Udoviča Cerknica, od 17. do 19. ure
22. 10. 2026	Leskovec pri Krškem	Gledališka predstava Rožnata pot med ogledali v Kulturnem domu Leskovec pri Krškem, ob 18. uri
23. 10. 2026	Jesenice	Rožnata stojnica v Knjižnici Jesenice, ob 17. uri
23. 10. 2026	Lucija	Rožnata stojnica in literarni večer v Trgovsko-poslovnem centru Lucija, ob 18. uri
24. 10. 2026	Petrovče	Rožnati sprehod ob Savinji, zbor v Petrovčah na parkirišču pred baziliko, ob 9. uri
24. 10. 2026	Žirovnica	Pohod za zdravje, zbor pred Čopovo hišo v Žirovnici, ob 15. uri
Oktober 2026	Cerknica, Rakek	Rožnata knjižna polica v enotah knjižnice Cerknica in Rakek
Oktober 2026	Radeče	Rožnati kotic v knjižnici Radeče
Oktober 2026	Kranjska Gora	Rožnata gredica v občini Kranjska Gora
Oktober 2026	Izola	Rožnata stojnica v Splošni bolnišnici Izola



Obravnava rakov rodil – izzivi in mogoče rešitve

Ko ženska izve za diagnozo raka rodil, se njen svet v trenutku postavi na glavo. Soočanje z boleznijo, ki posega v ženskost, plodnost in telesno samopodobo, zahteva pogum. Pravi izzivi se pogosto skrivajo v tišini – v strahu pred ponovitvijo bolezni, izgubi intimnosti in iskanju novega smisla življenja.

Pišeta: **DR. MAJA PAKIŽ, DR. MED., SPEC. GINEKOLOGIJE IN PORODNIČARSTVA, IN MOJCA BUH**

Od diagnoze do načrta zdravljenja

Raki rodil so večja skupina rakov, ki se pojavijo na ženskih spolnih organih (spolovilu, nožnici, materničnem vratu, maternični sluznici, jajcevodu, jajčniku). V Sloveniji za njimi zboli okoli 700 žensk na leto. Kot pri vseh rakah tudi pri rakah rodil opazujemo enaka življenjska obdobja. Ko oseba prvič zboli, se postavi diagnoza. Na neki način je treba pridobiti vzorček tumorja, ki se ga nato pregleda pod mikroskopom in se mu določi značilnosti. Te nam povedo, kako se bo tumor verjetno obnašal v prihodnosti. Nato se postavi stadij bolezni. To pomeni, da s slikovnimi preiskavami preverimo, kje vse po telesu so tumorji nastali. Prav tako je ob diagnozi pomembno, v kakšnem splošnem zdravstvenem stanju je obbolela ženska, kakšne simptome in težave ima, kakšne so njene želje in pričakovanja. V tem obdobju je potrebno sodelovanje med zdravnikom, ki pozna bolezen in njeno obnašanje, navadno je to zdravnik kirurške specializacije,

med zdravnikom patologom, zdravnikom radiologom. Ko pridobimo vse našete podatke, za odločitev o najboljšem načinu zdravljenja potrebujemo še zdravnika onkologa in radioterapevta.

Vzdrževalno zdravljenje z biološkimi zdravili

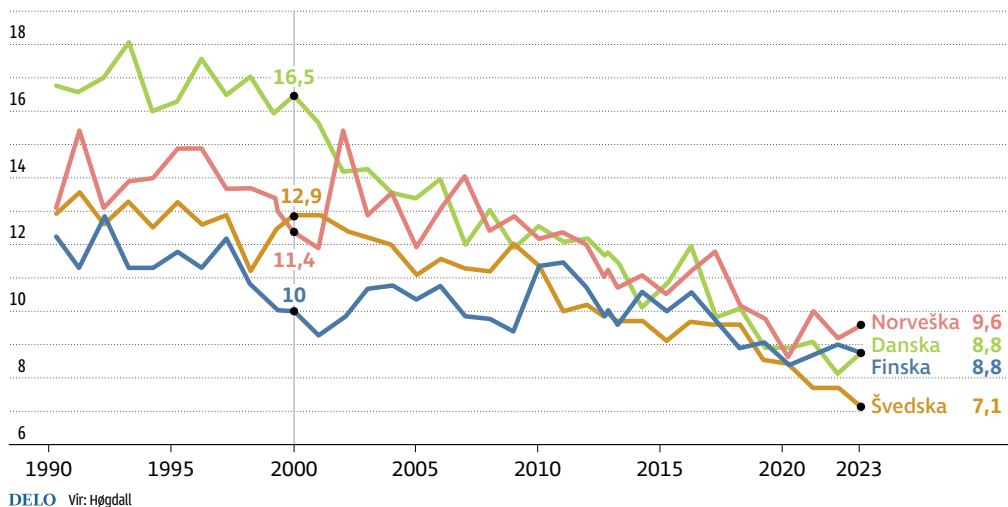
Po končanem zdravljenju, ki pogosto zajema operacijo, obsevanje, sistemsko zdravljenje v različnih kombinaci-

jah, navadno sledi obdobje, ko ženska nima znakov in simptomov bolezni. V tem obdobju se za vedno več rakov izvaja tako imenovano vzdrževalno zdravljenje z biološkimi zdravili, ki so pogosto v obliki kratkotrajnih injekcij ali tablet. Ta zdravila običajno ženska prejema več mesecev. Če vzdrževalno zdravljenje ni potrebno, se jo v tem obdobju spremlja. Namen spremljanja je preverjanje, ali ima ženska znake in simptome ponovitve bolezni, ali ima težave z dolgoročnimi zapleti zdravljenja, ter skrb za psihološko in socialno podporo, dolgoročno rehabilitacijo, vključno z vrnitvijo v čim bolj običajno vsakdanje življenje. V tem obdobju so pomembni še drugi specialisti, medicinske sestre, psihologi, socialni delavci in tako naprej.

Okoliščinam, ko se mora več različnih specialistov zvrstiti okoli enega pacienta, pravimo multidisciplinarni pristop. Ta velja za vse vrste raka. Če želimo, da je zdravstvena oskrba ljudi z rakom najboljša mogoča, morajo vsi našeti specialisti imeti velik obseg dela (torej se na dnevni ravni ukvarjati z določenimi vrstami rakov) in izjemnega pomena je, da so med seboj odlično povezani, koordinirani. Če vsak od njih dela v drugi ustanovi ali znotraj večje ustanove na enem od številnih oddelkov, med seboj pa niso usklajeni, koordinirani, se dogaja, da se pacient izgublja v zdravstvenem sistemu. Podaljšuje se čas do začetka učinkovitega zdravljenja. Oskrba je tako slabša, čeprav so posamezni zdravniki in drugo osebje izjemno sposobni strokovnjaki.

Upad umrljivosti zaradi raka jajčnikov in jajcevodov pri ženskah

starostno standardizirana stopnja umrljivosti žensk na 100.000 prebivalcev



Prikaz učinka reforme organizacije zdravljenja raka jajčnika na Danskem. Vir: predavanje prof. Høgdall na *Legacy event*, kongres ESGO, København, 26. 2. 2026



Foto: Shutterstock

Primer iz Danske z reorganizacijo poti pacientk

V sodobnih zdravstvenih sistemih postaja usklajevanje poti pacienta med različnimi ustanovami in specialisti najpomembnejša skrb. Kakšen učinek ima sprememba organizacije poti pacienta po zdravstvenem sistemu, lahko vidimo na primeru Danske. Na Danskem so leta 2002 ugotavljali, da imajo med vsemi štirimi državami Skandinavije najvišjo umrljivost za rakom

jajčnika. Kar jih je seveda precej pretreslo. Ugotavljali so tudi, da obbolele za rakom jajčnika zdravijo ali vsaj delno obravnavajo v več kot 50 ustanovah. V državi s šestimi milijoni prebivalcev. Odločili so se za veliko reformo. Najprej so določili, da se bolnice z rakom jajčnika obravnavajo v samo petih točno določenih bolnišnicah, pozneje so to število zmanjšali na tri bolnišnice. Potem so določili, da mora biti prvi pregled v eni od teh bolnišnic, če se pri ženski posta-

vi sum na rak jajčnika, v treh dneh. V 16 dneh mora biti narejena celotna diagnostika v tej ustanovi in začeti se mora zdravljenje. Tretji ukrep je bil, da sistematično zbirajo podatke o zdravljenju (ali je bil prvi pregled v treh dneh, ali se je začelo zdravljenje v 16 dneh, ali je bila operacija uspešna, koliko je bilo zapletov, in tako naprej).

Kakšen je bil učinek? Po dobrih 20 letih se je umrljivost za rakom jajčnika močno zmanjšala, prehiteli so tudi

dve skandinavski državi in so zdaj »drugi najboljši«. Samo z reorganizacijo poti bolnic. Enaka načela so uvedli tudi za druge rake rodil in raka dojke, z enakim, odličnim rezultatom. Kadar se pogovarjamo o boleznih, pri katerih se mora več specialistov »zavrteti« okoli pacienta, je njihovo usklajevanje in merjenje izidov zdravljenja enako oziroma celo bolj pomembno od tega, kako »slaven« in »najboljši« je kirurg, ki posameznika operira.



Kako je pri nas?

Slovenija je majhna država. Pomembno se je zavedati, da je število ljudi, ki zbolijo, pričakovano, lahko se ga tudi dobro napove. Zato bi načrtovanje zdravstvene oskrbe moralo temeljiti na teh številkah. Zdravniki in drugo osebje, ki skrbijo za ženske z rakom rodil, potrebujejo vsakodnevne izkušnje. Zato je nemogoče imeti v vsaki bolnišnici zdravnike, ki se bodo vsak dan srečali z njimi, da bi si nabrali dovolj izkušenj. In tu ni pomembno zgolj tehnično znanje (ali zdravnik zna odstraniti maternico in jajčnike), pomembno je, da pozna naravo bolezni in kako se bo v prihodnje obnašala. Čeprav veliko ljudi pomisli, ah, naj kar v moji najbližji bolnišnici operirajo, pa vidimo na danskem primeru (in številnih drugih), kako je pomembno, da so ljudje z isto boleznijo obravnavani v istem timu in majhnem številu bolnišnic. Ker je to osnovni pogoj, da lahko uskladimo več specialistov okoli enega pacienta, ne da se vmes izgublja čas.

Trenutno najboljšo usklajenost specialistov dosegamo v Sloveniji za pacientke, ki vstopijo v sistem v UKC Maribor ali UKC Ljubljana/OI Ljubljana; vendar imamo še precej prostora tudi za izboljšave. Če je prvi pregled, ko gre za sum na raka, v teh ustanovah, se pacientkina pot še kar hitro obrne. Če je prvi pregled druge, se pogosto obravnava začne najprej v eni ustanovi, potem se pošilja dokumentacijo ali pacientko v drugo, pa nazaj v prvo, da se naredi dodatne

preiskave, in tako naprej. Čas pa teče. Tu imamo v Sloveniji največji izziv. Precej dela nas še čaka, da bomo res učinkovito uskladili specialiste, jih zbrali v največ dveh ustanovah (UKC Maribor in UKC Ljubljana z OI Ljubljana) in tja usmerili vse pacientke. Potem pa moramo znotraj teh ustanov še izboljšati koordinacijo specialistov in začeti meriti, kaj se s pacienti dogaja (koliko časa so čakali na prvi pregled, koliko časa je trajalo, da so bile narejene vse preiskave in se je začelo zdravljenje, kako je zdravljenje potekalo in tako naprej).

Rak kot kronična bolezen in oskrba bliže domu

Skupina bolezni, ki jih z eno besedo imenujemo rak, postaja vedno bolj podobna drugim kroničnim boleznim, kot sta sladkorna bolezen ali visok tlak. Pri nekaterih ženskah se opravi en sklop zdravljenja (denimo operacija v kombinaciji z obsevanjem, ali s kemoterapijo ali brez) in to zadostuje. Nekatere pa bodo ves čas prejemale neko vrsto zdravljenja, več let. Za oboje velja, da bodo dlje časa živele z diagnozo, čeprav jim bolezen ne bo povzročala težav. Lahko pa bodo imele težave – denimo z zapleti zdravljenja, spolnim življenjem, psihološkimi težavami, z vračanjem na delovno mesto ali v vsakdanjo rutino. Zato se je smiselno pogovarjati o tem, katere vidike zdravljenja ali spremljanja bi bilo dobro organizirati bližje doma.

Kot smo videli, je daleč najhitreje in najučinkovitejše, če prva obravnava, ko

ženska zboli prvič, poteka v centru, ki ima na enem mestu zbrane vse specialiste. Prav tako je smiselno, da kupimo in uporabljamo drago opremo le v majhnem številu bolnišnic (recimo naprave za obsevanje). V naslednjem obdobju, ko so operacija, kemoterapija in/ali obsevanje mimo in se preide na primer na nova biološka zdravila, ki se jih jemlje več mesecev ali let, pa se oskrba premakne bližje domu. Ker je lažje pripeljati zdravnika tja kot več bolnikov drugam in ni potrebe po posebni, dragi opremi. Enako velja za psihološko podporo, pomoč pri vračanju na delo, lajšanje težav zaradi dolgoročnih zapletov zdravljenja, za skrb za splošno zdravstveno stanje. Zato bi bilo smiselno začeti pogovor o tem, da se oblikujejo satelitni onkološki centri v najbližjih bolnišnicah. Kjer se izvaja spremljanje po končanem zdravljenju, kjer se izvaja zdravljenje z vzdrževalnimi zdravili, kjer se skrbi za kakovost življenja. V trenutku, ko se postavi sum, da se je bolezen mogoče ponovila, pa je pacientka v treh dneh spet v onkološkem centru v terciarni bolnišnici. Kjer se takoj zavrti krog specialistov okoli nje in začne zdravljenje v najkrajšem mogočem času. Satelitni onkološki centri v najbližji bolnišnici pa izvajajo tudi preventivne kirurške posege, zdravljenje predrakavih sprememb, osveščajo o simptomih in znakih bolezni ter predvsem koordinirajo pot pacientke. Tako se tudi omogoči, da v tistem trenut-

ku, ko katerikoli zdravnik (družinski zdravnik, zdravnik na urgenci in tako naprej) posumi na raka rodil, se ta ženska takoj znajde na mestu, kjer vedo, kaj narediti, in se njena pot hitro nadaljuje.

Pogosto so simptomi in znaki rakov rodil neznaki. To pomeni, da so podobni tudi drugim boleznim. Zato je smiselno, da organiziramo centre in satelitne centre na način, da ženska čim prej pristane na mestu, kjer imajo veliko izkušenj, da hitro potrdijo ali ovržejo skrbi in usklajeno ukrepajo.

Pomembno je tudi razbijati tabuje in stigmo

Poleg same organizacije zdravstvenega sistema imamo poseben izziv pri raki rodil tudi zato, ker so rodila, ženski spolni organi, še vedno pogosto tabu. Ni se nam težko pogovarjati, da imamo sladkorno bolezen ali težave s ščitnico. Ko pa ima ženska težave »tam spodaj«, se o tem zelo težko pogovarjamo. Ne samo s svojimi svojci, tudi s prijatelji in celo zdravnikom. To lahko vodi tudi v pozno postavitve diagnoze. In v to, da ženska v sebi nosi vse skrbi in težave, tudi recimo težave v spolnem življenju, da ne prosi za pomoč, kar še dodatno vpliva na občutek stresa in psihološke težave. Zato je pomembno, da se o tem odprto pogovarjamo. Da vzpostavimo učinkovit dostop do ustrezne psihološke podpore. Da v javnosti veliko govorimo tudi o težavah s spolnimi organi, da razbijamo tabuje in stigmo.



Prijatelji mi niso pustili, da bi padla v črne misli

Andreja Podobnik, 49-letna vzgojiteljica iz Žirov, je po diagnozi raka materničnega vratu, ki ji je lani spremenila življenje, z optimizmom in podporo prijateljev uspešno prebrodila operacijo in obsevanja.

Sprašuje: **MOJCA BUH**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Andreja, kdaj ste izvedeli za bolezen in kako se je vse skupaj začelo?

Lani sem odšla na redni preventivni pregled k svojemu osebnemu ginekologu. Med pregledom sem začela krvaveti, kar je zdravnika zaskrbelo, zato je takoj opravil odščip tkiva in ga poslal na analizo. Čez štirinajst dni sem prejela klic, da se moram nujno zglasiti v ambulantni. Vse je potekalo tako hitro, da sprva sploh nisem dojemala, kaj se v resnici dogaja z mojim telesom.

Ko ste prejeli klic iz ambulante, so vam že po telefonu povedali, da gre za raka?

Ne, po telefonu so mi rekli le, naj čim prej pridem. Ko pa sem prispela tja in v kabini čakala na pregled, sem v svojem odprtem kartonu opazila besede, podčrtane z rdečim svinčnikom. Izraze sem takoj poiskala na spletu in v tistem trenutku se mi je že posvetilo, pri čem sem. Ko sem stopila v ginekološko ordinacijo, je zdravnica le še potrdila moj sum – rak materničnega vratu.

Kaj je sledilo po tem?

Sledili so dodatni pregledi, natanko mesec dni pozneje sem bila operirana v UKC Lju-

bljana. Zaradi preventive in dejstva, da je šlo za maligno neoplazmo, so mi odstranili rodila in bezgavke. Glede na invazivnost raka so predlagali 23 obsevanj.

Če se ozrete nazaj, preden ste imeli preventivni ginekološki pregled – ste morali opaziti kakšne nenavadne znake ali spremembe na telesu?

Ne, prav ničesar. Menstruacije so bile takrat že precej neredne – včasih je bila, včasih je ni bilo –, vendar se mi je to za moja leta zdelo popolnoma normalno. Bila sem tudi pod manjšim stresom, zato nikoli nisem pomislila, da bi bilo lahko v ozadju karkoli drugega.

Ko ste izvedeli za diagnozo in imeli nekaj časa za razmišljanje – kaj vse vam je rojilo po glavi?

Moji prijatelji so bili neverjetni. Preprosto mi niso pustili dihati ali da bi se »zaciklala« v negativno energijo in črne misli. Seveda so med obsevanji prišli tudi težki trenutki. Včasih sem začela dvomiti in se spraševati, ali terapija sploh pomaga, ali me bo na koncu uničila.



Z vprašanjem, zakaj ravno jaz, se nisem nikoli ukvarjala. Prijatelj je rekel nekaj, kar mi je ostalo v spominu, in sicer da za rakom pogosto zbolijo dobri ljudje, ker vse negativno sprejmejo nase, se preveč sekirajo in vse težave zadržijo v sebi.

Ali ste bili ves čas odkriti glede svoje bolezni?

Da, z vsemi sem govorila povsem odprto in naravnost. Moje vodilo je bilo, da sem s svojo odkritostjo naredila nekaj dobrega – če sem s tem

pomagala samo enemu človeku, da je pravočasno odšel k zdravniku, je bil moj namen dosežen.

Kako pa so se odzvali ljudje okoli vas?



Nekateri so novico sprejeli lažje, drugi so potrebovali nekaj več časa. Veliko jih sprva ni vedelo, kaj bi mi rekli. Spraševali so se celo, ali me sploh lahko povabijo na kavo. Živimo v majhnem kraju, kjer se vsi poznamo. Na Onkološkem inštitutu sem denimo srečala očeta enega od otrok, ki jih imam v vrtcu, saj dela tam. Skrivanje v našem okolju preprosto nima smisla.

Diagnoza in zdravljenje zahtevata svoj čas. Koliko časa ste bili bolniško odsotni?

Skupaj pol leta, kar je vključevalo operacijo in obsevanja. Lahko bi ostala doma še dlje, vendar sem nujno potrebovala družbo in gibanje med ljudmi. Rutina, ki je obsegala le kuhanje in sprehode s psom, je bila zame preprosto premalo. Rada delam in rada sem aktivna. Po pol leta sem začela delati po štiri ure na dan, zdaj delam po šest ur.

Kako ste se počutili, ko ste se vrnili na delo?

Na začetku sem bila utrujena kot cunj. Ko sem prišla domov, sem morala obvezno vsaj za uro zaspati. Zdaj je že veliko bolje. Čakam na odločbo za polni, osemurni delovni čas, vendar s prilagoditvijo delovnega mesta glede na mojo diagnozo. V službi so mi res vsi stopili naproti in me razporedili tako, da ne delam z najmlajšimi otroki. Dvignem lahko največ pet kilogramov. A ko v vrtcu otrok joka, ga seveda dvigneš – v tistem trenutku ne razmišljaš o kilogramih. Sem si pa delo prilagodila: sedem na tla in potolažim otroka v naročju.

Imate še kakšne bolečine?

Da, ob teh gibih človek hitro ugotovi svoje meje. V spodnjem delu telesa me ne zaboli takoj, ampak šele pozneje, ko se telo umiri.

Se je po tej težki izkušnji v vas kaj spremenilo? Bi rekli, da ste zdaj drugačna Andreja?

Popolnoma sem nehala delati dolgoročne načrte. Včasih sem jih imela ogromno – natančno sem vedela, kdaj gremo na morje in kdaj v hribe.

Popolnoma sem nehala delati dolgoročne načrte. Včasih sem jih imela ogromno – natančno sem vedela, kdaj gremo na morje in kdaj v hribe. Danes vem, da se Bog samo nasmeji, ko ljudje delamo velike načrte, življenje pa nam nato postavi svoje omejitve.

Danes vem, da se Bog samo nasmeji, ko ljudje delamo velike načrte, življenje pa nam nato postavi svoje omejitve. Zdaj živim iz dneva v dan. Zjutraj se zbudim in sproti načrtujem, kaj bom počela.

Kaj pa redni zdravstveni pregledi? Ali vas je pred kontrolami strah, da bi se bolezen vrnila?

Pred vsakim pregledom me stisne. To je neizbežno. Ker je tumor pred operacijo v enem samem mesecu zrasel za pet milimetrov, me seveda skrbi, kaj se lahko zgodi zdaj. Čutim tesnobo in v glavi se nenehno vrtijo misli, kaj pa, če ...

Bolezen in odstranitev rodil prineseta tudi hor-

monske spremembe. Kako je s temi?

Zdaj so mi zdravniki uvedli hormonsko terapijo. Uporabljam moderni hormonski razpršek in moram reči, da se počutim dobro. Tudi noge mi ne zatekajo več tako kot prej. Iz vsake, še tako težke situacije v tem procesu sem poskušala potegniti nekaj pozitivnega. Celó v operacijski sobi smo se šalili. Ko so mi povedali, da mi bodo odstranili maternico, sem jih vpra-

šala, in sicer da za rakom pogosto zbolijo dobri ljudje, ker vse negativno sprejmejo nase, se preveč sekirajo in vse težave zadržijo v sebi.

Vključili ste se tudi v Združenje Europa Donna Slovenija.

Moja mami je bila patronažna sestra in je sodelovala z mami Darje Molan. Tako sem izvedela za njihovo delovanje in se jim pozneje pridružila. Iz tega je zrasla tudi moja velika želja, da bi se v naših koncih, v Žireh in okolici, na tem področju začelo nekaj dogajati. Pred tridesetimi leti se o raku pri nas sploh ni govorilo, to je bil tabu. Zdaj pa je čas, da se ženske o tem odkrito pogovarjamo.

Kaj pa so tiste stvari v vsakdanjem življenju, ki vas danes najbolj polnijo in vračajo energijo?

Zelo rada berem, doma imam res ogromno knjig. Potem je tu moj kuža, s katerim imam veliko dela, kar je v resnici odlično – zaradi njega grem namreč ven in na zrak tudi takrat, ko je vreme slabo in bi raje ostala doma. Neizmerno pa me polnijo moji prijatelji.

Omenjate prijatelje. Kako so vam stali ob strani v obdobju, ko ste najbolj potrebovali oporo?

Bili so čudoviti, so me pa vmes motili tisti klasični, površni nasveti v slogu: »Saj bo vse v redu.« Ob tem sem se vedno vprašala: »Kaj sploh pomeni, da bo v redu? Kako to kdo ve?« Veliko bolj sem cenila prijateljice, ki so podobno izkušnjo že dale skozi same ali pri svojih bližnjih.



Režimi gibanja med bolniškim staležem – odgovori na najpogostejša vprašanja



Po uvedbi novih režimov gibanja med bolniškim staležem smo v Združenju Europa Donna Slovenija prejeli številna vprašanja bolnic in bolnikov. Ker je bilo v javnosti veliko nejasnosti, smo Mariu Bartolacu, dr. med., specialistu družinske medicine in vodji Oddelka zdravstvene komisije Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), zastavili vprašanja, ki jih najpogosteje prejemamo na svetovalnem telefonu in v okviru projekta Povratak na delo.

Sprašuje: **DARJA MOLAN**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Zakaj so bili uvedeni novi režimi gibanja in kaj posamezni režimi pomenijo?

Novi režimi gibanja so bili uvedeni na podlagi 22. člena Zakona o dodatnih interventnih ukrepih na področju zdravstva (ZDIUPZ). Ta določa, da morajo izbrani osebni zdravnik, imenovani zdravnik ali zdravstvena komisija ob ugotovljeni začasni zadržanosti od dela določiti trajanje in razlog bolniškega staleža ter bolniku podati navodila o ravnanju med njegovo odsotnostjo z dela, vključno z režimom gibanja. Izbrani režim gibanja je brez zdravstvenih podatkov viden tudi delodajalcu.

Na tej zakonski podlagi je ZZZS s 27. decembrom 2025 uvedel sedem poenotenih režimov gibanja. Namen nove ureditve ni omejevanje bolni-

kov, temveč poenotenje navodil, spodbujanje aktivnosti, ki prispevajo k čim hitrejši povrnitvi funkcionalne zmogljivosti, uspešnejši rehabilitaciji in vračanju na delo, hkrati pa zmanjševanje možnosti neupravičenega koriščenja bolniškega staleža.

1. Počitek na domu – bolnik mora biti na naslovu svojega prebivališča. Dom lahko brez posebnega dovoljenja zapusti zaradi zdravstvenih storitev, kot so pregled pri zdravniku, diagnostične preiskave, zdravljenje, fizioterapija ali prevzem zdravil oziroma medicinskih pripomočkov.



2. Počitek na domu z nujnimi izhodi – poleg zdravstvenih storitev so dovoljeni tudi nujni opravički v kraju

prebivališča, na primer nakup živil, obisk lekarne, urejanje nujnih upravnih zadev ali prevoz otroka v vrtec oziroma šolo. V preostalem času mora biti bolnik na naslovu prebivališča.



3. Dovoljeno gibanje v kraju prebivališča – bolnik se lahko prosto giblje v kraju prebivališča zaradi zagotavljanja osnovnih potreb in izvaja aktivnosti, ki ne škodujejo zdravljenju. Mednje spadajo tudi sprehodi ter druge dejavnosti, ki jih določi zdravnik in pripomorejo k čimprejšnji povrnitvi delazmožnosti ter ne podaljšujejo zdravljenja. Kaj se šteje za kraj prebivališča



in kdaj ga lahko bolnik zaradi zdravstvenih storitev tudi zapusti, je podrobneje pojasnjeno v četrtem odgovoru.



4. Dovoljeno gibanje v kraju in zunaj kraja prebivališča – režim omogoča gibanje tudi zunaj kraja prebivališča za aktivnosti, ki ne vplivajo negativno na zdravstveno stanje, ne podaljšujejo zdravljenja in so skladne z navodili zdravnika.



5. Nega – velja za osebe, ki so odsotne z dela zaradi nege ožjega družinskega člana. Omogoča gibanje zaradi zdravstvenih storitev, zagotavlja-



nja osnovnih življenjskih potreb in drugih aktivnosti, ki jih potrebuje oseba, za katero se uveljavlja nega. Režim velja le za čas odsotnosti z dela.



6. Izolacija – bolnik zaradi nalezljive bolezni ne sme zapuščati doma in mora omejiti stike z drugimi osebami.



7. Odhod v tujino z odobritvijo ZZS – odhod v tujino brez prekinitve bolniškega staleža je dovoljen samo v izjemnih primerih, ki predstavljajo bodisi nujnost ali neodložljivost izvedbe aktivnosti bodisi izključnost dosega namena odhoda le v tujini. Dovoljeni so tudi odhodi v tujino za namen izvedbe zdravstvene storitve s potrdilom izvajalca o naročeni storitvi.

Kdo določi režim gibanja, ali se lahko med zdravljenjem spreminja in kako se določa pri onkoloških bolnikih?

Pristojnost za določitev režima gibanja med začasno zadržanostjo od dela je enaka pristojnosti odločevalca o začasni zadržanosti od dela. To pomeni, da prvih 30 koledarskih dni režim gibanja določa osebni zdravnik, nad 30 koledarskimi dnevi pa imenovani zdravnik ali v pritožbenem postopku zdravstvena komisija.

Osebni zdravnik lahko režim gibanja, ki ga je določil imenovani zdravnik ali zdravstvena komisija, v obdobju izrečene začasne zadržanosti

od dela spremeni, če ugotavlja izboljšanje funkcionalne zmogljivosti oziroma poslabšanje. To naredi z zapisom in pojasnilom v zdravstveni kartoteki. Lečeči zdravnik, na primer onkolog, fiziater ali kirurg, lahko poda priporočilo k izvajanju določenih aktivnosti, ne more pa sam določati režima gibanja.

Režim gibanja se določa individualno glede na trenutno funkcionalno zmogljivost in potek zdravljenja. Pri onkoloških bolnikih v zgodnjem pooperativnem obdobju so lahko zaradi celjenja ran ali nevarnosti zapletov potrebne omejitve, zato v prvem akutnem obdobju po primar-

čevanju izgube mišične mase in zmanjševanju utrujenosti.

Med aktivnim zdravljenjem ob klinično pomembno izraženih neželenih učinkih ali zapletih, na primer hudi utrujenosti, anemiji, nevtropeniji ali sekundarnih okužbah, je ustrezno, da se izpostavljenost bolnika dejavnikom tveganja v okolju omeji, zato se lahko začasno določi režim 2. V fazi dopolnilnega zdravljenja se praviloma določi režim 4, če za to ne obstajajo druge omejitve.

Brez vsebine trenutnega zdravstvenega stanja, vrste zdravljenja in funkcionalne zmogljivosti ni mogoče ugotoviti sorazmernosti posameznemu

dno kaže tudi na ohranjenost funkcionalne zmogljivosti, kar se lahko upošteva pri nadaljnji presoji začasne zadržanosti od dela.

Ali lahko bolnik med bolniškim staležem odide drugam po Sloveniji ali biva na drugem naslovu?

Izvajanje aktivnosti zunaj kraja bivanja, ki očitno ne vplivajo negativno na zdravstveno stanje in ne podaljšujejo zdravljenja in vračanja na delo, je mogoče ob določitvi režima 4. Pri režimu 4 o krajšem odhodu iz kraja bivanja do nekaj dni ni treba obvestiti osebnega zdravnika. Pri daljšem odhodu pa je to potrebno, saj mora biti osebni zdravnik z njim seznanjen in ga dovoliti, ker lahko takšen odhod vpliva na potek zdravljenja ali ovira izvedbo kontrolnih pregledov oziroma drugih zdravstvenih storitev.

Zavarovana oseba lahko med začasno zadržanostjo od dela biva na naslovu stalnega prebivališča ali na naslovu začasnega prebivališča, če ga ima določenega. Če ima oba, lahko prebiva na enem od naslovov, praviloma na tistem, ki je bližje ambulantni osebnega ali lečečega zdravnika. Prehodi med stalnim in začasnim naslovom niso dovoljeni.

Kaj pomeni »kraj prebivališča« in ali gre lahko bolnik zaradi zdravstvene storitve v drug kraj?

Kraj prebivališča je kraj, v katerem je naslov stalnega ali začasnega prebivališča. Če v tem naselju niso zagotovljene osnovne storitve za preživetje

Režim gibanja se določa individualno glede na trenutno funkcionalno zmogljivost in potek zdravljenja. Pri onkoloških bolnikih v zgodnjem pooperativnem obdobju so lahko zaradi celjenja ran ali nevarnosti zapletov potrebne omejitve, zato v prvem akutnem obdobju po primarnem zdravljenju praviloma določimo režim 2, ki ga nato ob izboljšanju stanja razširjamo na 3 ali 4.

nem zdravljenju praviloma določimo režim 2, ki ga nato ob izboljšanju stanja razširjamo na 3 ali 4. Gibanje in prilagojena telesna aktivnost prispevata k ohranjanju funkcionalne zmogljivosti, prepre-

nega režima, tudi ne režima 4 za celotno obdobje bolniškega staleža. Določitev sorazmernega režima gibanja je vedno individualna. Izkazana aktivnost zavarovane osebe po bolj prostem režimu lahko posre-



ali druge neodložljive storitve, se za kraj prebivališča šteje tudi najbližje naselje, v katerem so te storitve zagotovljene.

Izvedba zdravstvene storitve, vključno s prevzemom zdravila, živila za posebne zdravstvene namene ali medicinskega pripomočka, ne glede na to, ali se izvede samoplačniško ali v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, in ne glede na to, ali je povezana z razlogom začasne zadržanosti od dela, je dovoljena tudi zunaj kraja prebivanja brez posebne odobritve. V primeru izvedbe laične kontrole v času izvajanja zdravstvene storitve se v izjavi zavarovane osebe posreduje potrdilo izvajalca o izvedeni zdravstveni storitvi.

Zakaj ZZZS praviloma ne odobri oddiha v tujini in kdaj je odhod lahko dovoljen?

V času prejemanja nadomestila plače zaradi začasne zadržanosti od dela zaradi bolezni ali poškodbe je osnovni namen izvajanje aktivnosti za čimprejšnjo povrnitev delazmožnosti. Ker aktivnosti, povezane s pričakovanim ugodnim učinkom na zdravje, praviloma niso izključno vezane na okolje v tujini, temveč na samo izvedbo aktivnosti v skladu s podanim režimom gibanja, je zakonodajalec omejil odhode v tujino po zgledu drugih držav. Ni torej bistveno okolje, v katerem izvajamo aktivnost, temveč izvedba aktivnosti same.

Odhod v tujino v času bolniškega staleža, brez pre-

kinitve staleža, je dovoljen samo v izjemnih primerih, ki predstavljajo nujnost ali neodložljivost izvedbe aktivnosti, izključnost dosega namena odhoda le v tujini ali izvedbo zdravstvene storitve. V primeru opravičljivega osebnega razloga ali izvedbe zdravstvene storitve se odhod, če ne vpliva negativno na potek zdravljenja, dovoli za najkrajši čas, potreben za izvedbo aktivnosti, upoštevajoč čas za potovanje.

Kaj lahko bolnik stori, če meni, da mu je bil določen neustrezen režim gibanja?

V primeru nestrinjanja z režimom, ki ga je določil osebni

Kraj prebivališča je kraj, v katerem je naslov stalnega ali začasnega prebivališča. Če v tem naselju niso zagotovljene osnovne storitve za preživetje ali druge neodložljive storitve, se za kraj prebivališča šteje tudi najbližje naselje, v katerem so te storitve zagotovljene.

zdravnik ali imenovani zdravnik, lahko zavarovana oseba poda ugovor ali pritožbo. Če je režim določil osebni zdravnik, se na območni enoti ZZZS poda zahtevek za »presojo ocene osebnega zdravnika«. Če je režim določil imenovani zdravnik, se poda »pritožbo zoper odločbo imenovanega zdravnika«.

Rok za vložitev ugovora zoper režim osebnega zdravnika je tri delovne dni, za vložitev

pritožbe zoper odločbo imenovanega zdravnika pa pet delovnih dni. V obeh primerih začne rok teči od seznanitve z režimom.

Kako poteka nadzor nad spoštovanjem režima gibanja in kakšne so lahko posledice kršitve?

Laično kontrolo lahko odredi le imenovani zdravnik ali zdravstvena komisija. Odločitev sprejmeta na podlagi dejstev iz medicinske dokumentacije, anonimnih prijav ali javnih objav na družbenih medijih, kadar je za razjasnitev aktivnosti zavarovane osebe in s tem utemeljenosti nadaljnje dela nezmožnosti

Na tej podlagi lahko ZZZS zadrži izplačilo nadomestila plače do največ 30 dni, če začasna zadržanost od dela še traja. To se uveljavi ob drugi zaporedni ugotovljeni kršitvi v obdobju petih let. Kršitev v času začasne zadržanosti od dela, ki jo ugotovi ZZZS ali delodajalec sam, ima lahko negativne posledice za delavca tudi na podlagi zakona o delovnih razmerjih.

Kako režim gibanja velja pri postopnem vračanju na delo in koriščenju letnega dopusta?

Pri postopnem vračanju na delo velja režim gibanja le za čas odsotnosti z dela. Za izvajanje službenih obveznosti v času opravljanja dela je dovoljeno prosto gibanje, tudi zunaj kraja bivanja. Za preostali čas, ko se koristi nadomestilo plače, se določi režim gibanja, ki je sorazmeren z namenom začasne zadržanosti od dela in potekom zdravljenja, praviloma režim 3 ali 4.

Obliko odsotnosti z dela, ki jo bo zavarovana oseba koristila, torej letni dopust ali bolniški stalež, če ji je bil stalež za enako obdobje že odobren, izbere zavarovana oseba v dogovoru z delodajalcem. V času že izrečene začasne zadržanosti od dela lahko koristi nadomestilo plače iz naslova letnega dopusta, pri čemer delodajalec za ta čas ne zaprosi za refundacijo nadomestila pri ZZZS. Če zavarovana oseba ob koriščenju letnega dopusta ne prekine tudi začasne zadržanosti od dela, še vedno veljajo režim gibanja in pravila glede odhoda v tujino.



Poklicna svetovalnica na Onkološkem inštitutu

Soočanje z diagnozo prinaša izzive, ki posežejo v vsakdanje življenje. Medtem ko je fokus usmerjen v zdravljenje, se kmalu pojavi skrb glede prihodnosti, socialne varnosti in vrnitve v delovno okolje. Da bolniki v teh trenutkih ne bi ostali sami, na Onkološkem inštitutu že skoraj leto dni deluje poklicna svetovalnica, ki jo vodi Ana Škrbec, univ. dipl. socialna delavka.

Pišeta: **MOJCA BUH IN ANA ŠKRBEČ, UNIV. DIPL. SOCIALNA DELAVKA, ODDELEK ZA FIZIKALNO IN REHABILITACIJSKO MEDICINO**

»Sem socialna delavka, zadnje leto delam na Onkološkem inštitutu v poklicni svetovalnici. Službo sem sprejela z veliko zagnanosti in navdušenja, saj gre za novo področje, ki se bo še razvijalo. Zelo sem vesela, da lahko izvajam svetovanja glede vračanja na delo, ker vidim, da so te informacije za paciente zelo dragocene,« se predstavi Ana Škrbec, mama dveh majhnih otrok in ljubiteljica narave.

Pred uradnim zagonom svetovalnice je opravila kroženje po institucijah, kot so ZZZS, ZPIZ, ZRSZ ter Center za poklicno rehabilitacijo URI Soča. Dragocen vpogled je pridobila tudi v Združenju Europa Donna Slovenija, kjer je spoznala program *Povratak na delo*. Od oktobra do danes je opravila že 430 obravnav, kar potrjuje izjemno potrebo po tovrstni pomoči.

Napotitev bolnic

»Trenutno imajo dostop do obravnave pacienti znotraj Oddelka za fizikalno in rehabilitacijsko medicino. Svetovanje ponujamo vsem delovno aktivnim in iskalcem zaposlitve. Obravnavam pa tudi tiste, pri katerih v sistemu PROMs (Pati-



Foto: Shutterstock

ent reported outcomes – podatki, zbrani neposredno od bolnikov) zaznajo potrebo po poklicnem svetovanju; takrat me kontaktira sestra koordinatorka. Pripravljam se za začetek obravnave pacientk v populaciji mladih odraslih in adolescentih (AYA – adolescents and young adults). Pod okriljem DPOR ustvarjamo klinično pot za poklicno obravnavo, pri čemer sodelujejo ZZZS, MDPŠ (medicina dela in športa) in Združenje Europa Donna Slovenija, pri brezposelnih pa se bo vključil še Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje (ZRSZ). Cilj je integracija te poti v klinične poti, s čimer se bo širil tudi obseg obravnavanih pacientov.«

Naloga in namen ambulate

Osrednji namen poklicne svetovalnice je celostna podpora že ob postavitvi diagnoze, med zdravljenjem in v času rehabilitacije. Glavni cilj je ohranitev zaposlitve ter varna in trajna vrnitev na delo. Najpogostejše gre za pomoč pri uveljavljanju pravic iz zdravstvenega in invalidskega zavarovanja. Pacientom sta zagotovljena individualna podpora in usmerjanje pri uveljavljanju pravic iz invalidskega, pokojninskega in zdravstvenega zavarovanja ter načrtovanju postopnega vračanja na delo po zdravljenju.

Svetovalnica pomaga pri razumevanju postopkov na ZPIZ in ZZZS, pridobivanju informacij o invalidnosti, telesni okvari in poklicni rehabilitaciji, iskanju rešitev za prilagoditev delovnega mesta ter krepitevi socialne varnosti po bolezni.

Izkušnje iz prakse

Izkušnje iz prakse kažejo, da so stiske pacientov velike. Največja težava nastane, ko posledice bolezni delavcu ne dopuščajo več opravljanja prejšnjega dela. Če delodajalec nima ustreznega mesta, pacient tvega izgubo zaposlitve. V takšnih primerih je ključna podpora z informacijami, kako uveljaviti pravico do odpravnine, nadomestila na zavodu za zaposlovanje ali nadomestila iz ZPIZ, pri čemer se priporoča poklicna rehabilitacija.

Paciente najbolj skrbi, da ne bodo zmogli polnega tempa dela z vsemi obremenitvami. Poročajo o težavah s koncentracijo in utrudljivostjo. Nekateri že med bolniško vedo, da se v polnem obsegu ne bodo zmogli vrniti ali da bodo potrebovali drugo delovno mesto. Skrbi jih celoten postopek, kako se sploh lotiti in urediti vse potrebno. Želja svetovalnice je, da se vse možnosti pacientom predstavi že med zdravljenjem, saj s pravočasno informiranostjo bistveno zmanjšamo strah.



Od diagnoze do zdravljenja

Ko rak poseže v naše življenje, se osredotočimo na zdravljenje. Hkrati pa nas zanimajo vse lastnosti in značilnosti bolezni ter kaj pomenijo za našo prihodnost. HER2-pozitivni rak dojk je oblika raka, pri kateri celice na svoji površini nosijo preveč beljakovin (receptorjev) HER2. Te beljakovine celicam nenehno ukazujejo, naj hitro rastejo in se delijo. Ta tip raka zato velja za bolj agresivnega, vendar ga danes izjemno uspešno zdravimo s posebnimi tarčnimi zdravili.

Piše: **ASIST. LUKA DOBOVIŠEK, DR. MED., SPEC. INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE, IN MOJCA BUH**

Kaj je HER2-pozitivni rak dojk?

HER2 (*angl. human epidermal growth factor receptor 2*, v slovenščini *človeški epidermalni rastni dejavnik 2*) je receptor, ki je normalno izražen na površini celic in vpliva na preživetje, rast in razmnoževanje celic različnih tkiv (epitelij dojke, prebavila, pljuča itd.). Približno 15 do 20 odstotkov vseh rakov dojk je HER2-pozitivnih (HER2+). Ta skupina ima svoje specifične značilnosti in zahteva posebno obliko zdravljenja. Za bolezen je značilna predvsem prisotnost večjega števila receptorjev HER2 na površini rakavih celic.

- Normalna celica ima dve kopiji gena HER2 in na svoji površini izraža okoli 20.000 receptorjev.
- HER2-pozitivna rakava celica ima zaradi genske napake namesto dveh kar 25 do 50 kopij tega gena. Zaradi tega se na njeni površini pojavi kar od milijon do dva milijona receptorjev.

Preveliko število receptorjev spodbudi nastanek in hitro

napredovanje bolezni. HER2-pozitivni rak dojk se glede na prisotnost estrogenskih receptorjev nadalje deli na hormonsko odvisnega ali hormonsko neodvisnega.

Ne glede na to je glavno zdravljenje vedno usmerjeno predvsem proti receptorju HER2. Kljub temu da je ta podtip raka dojk biolo-

ško agresiven, pa je receptor HER2 odlična terapevtska tarča, kar bistveno izboljša prognozo bolezni.

Zgodovina HER2-pozitivnega raka dojk

Zgodovina poglobljenega razumevanja te bolezni se je začela pisati v sredini osemdesetih let prejšnjega stoletja, ko so raziskovalci odkrili gen ERBB2, ki daje navodila za izdelavo receptorja HER2.

Leta 1987 je dr. Dennis Slamon dokazal, da je povečano število kopij gena HER2 povezano z agresivnejšim potekom raka dojk. Nekaj let pozneje, leta 1990, so razvili trastuzumab (Herceptin), prvo tarčno zdravilo, usmerjeno proti receptorju HER2. Njegova odobritev leta 1998 je pomenila začetek nove dobe tarčnega zdravljenja HER2-pozitivnega raka dojk.

Sledila je odobritev trastuzumaba v dopolnilnem zdravljenju. Velike klinične raziskave so potrdile, da enoletno prejetje tega zdravila po operaciji izrazito zmanjša tveganje za ponovitev bolezni in podaljša življenje. HER2-pozitivni rak dojk je tako postal ena največjih zgodb o uspehu tarčnega zdravljenja v onkologiji.

Trastuzumabu so sledile odobritve dodatnih zdravil, usmerjenih proti HER2, med pomembnejšimi so pertuzumab, trastuzumab emtanzin (T-DM1) ter novejša zdravila, kot sta tukatinib in trastuzumab derukstekan (T-DXd). Trastuzumab derukstekan je učinkovit tudi pri tumorjih z nizko ali zelo nizko izraženo HER2, kar nekoliko spremeni klasifikacijo raka dojk za namen same terapije oziroma razširi mož-



Foto: Shutterstock



nost proti-HER2 terapije tudi za bolnice, katerih tumor je bil do nedavnega klasificiran kot HER2-negativni. HER2 tako ostaja glavna terapevtska tarča in osrednja točka razvoja obetavnih novih zdravil.

Proгноza HER2 pozitivnega raka dojke

Zaradi učinkovitega zdravljenja oz. predvsem proti-HER2 terapije je prognoza zgodnjega HER2-pozitivnega raka dojke izrazito ugodna. Desetletna preživetja nižjih stadijev presegajo 90 odstotkov in tudi zdravljenje višjih stadijev (II in III) je zelo uspešno. Razsejani (stadij IV) HER2-pozitivni rak dojke – čeprav še vedno načeloma neozdravljiva bolezen – ima veliko možnosti zdravljenja in vedno nova proti-HER2 zdravila hitro spreminjajo linije zdravljenja.

Pomembno je, da so nova zdravila učinkovita tudi pri boleznih, prisotnih v osrednjem živčnem sistemu. Pred odkritjem trastuzumaba je bilo srednje preživetje pri razsejani bolezni pod dve leti. V obdobju proti-HER2 terapije pa je približno pet let – številka, ki se bo verjetno še izboljšala ob novejših proti-HER2 zdravilih. Do 20 odstotkov bolnic ima izredno dober oz. dolgoročen odgovor na sistemsko proti-HER zdravljenje, kar pomeni, da se lahko doseže nadzor bolezni, ki lahko traja tudi več kot osem do deset let.

Kako poteka zdravljenje HER2-pozitivnega raka dojke?

Sistemsko zdravljenje HER2-pozitivnega raka dojke je

praviloma potrebno že v zgodnjih stadijih, ko tumor preseže velikost pet milimetrov. Vsaka bolnica je zgodba zase – odločitve o zdravljenju vedno sprejememo individualno, glede na njeno starost, splošno zdravstveno stanje in pridružene bolezni.

Pri tem tipu raka je standard uspešnega zdravljenja kombinacija kemoterapije in proti-HER2 tarčne terapije. Kemoterapija je standardni del zdravljenja. Obstajajo različne kemoterapevtske sheme, in sicer je aktualno predvsem vprašanje, katere bolnice potrebujejo zdravljenje z antraciklini, ki so močnejši kemoterapevtiki, vendar imajo lahko dolgoročne neželene stranske učinke. Proti-HER2 terapija brez kemoterapije se uporablja izjemoma, predvsem pri starejših, bolnicah s pridruženimi boleznimi in s hormonsko odvisnim HER2+ rakom dojke, pri katerih kemoterapija ni izvedljiva oz. varna. V takšnih primerih se proti-HER terapija kombinira s hormonsko terapijo.

Pri HER2-pozitivnih rakih, ki jih odkrijemo dovolj zgodaj, obstaja tudi možnost znatne prilagoditve sistemske terapije, predvsem s skrajševanjem oz. manj intenzivno kemoterapijo. Bolnice z večjim obsegom bolezni (stadija II in III) večkrat prejmejo predoperativno sistemsko zdravljenje. Bolnica lahko vidi učinek terapije oz. zmanjševanje tumorja, kar dodatno osmisli zdravljenje. Prav tako lahko učinek terapije oceni zdravnik in v primeru neučinkovitosti pri-

merno ukrepa. Po sami operaciji patolog pregleda tkivo, kjer je (bil) tumor, in ugotovi, ali je tumor popolnoma izginil oz. ali je bil dosežen patološki kompletni odgovor, kar kaže na dodatno ugodno prognozo bolezni. Če se to ne zgodi (ob histopatološkem pregledu odstranjenega tkiva je viden ostanek tumorja – kar pa ne pomeni, da je tumor ostal v telesu, kot si bolnice včasih napačno razlagajo izvid), je v tej točki zdravljenje mogoče prilagoditi in dodati več terapije oz. spremeniti proti-HER2 terapijo, in sicer se trenutno uvede zdravljenje s konjugatom trastuzumab emtanzinom. Proti-HER2 terapija se lahko aplicira v obliki intravenskih infuzij, subkutanih injekcij ali tablet, odvisno od specifičnega zdravila.

Neželeni stranski učinki

Večina stranskih učinkov, ki jih bolniki občutijo med zdravljenjem, je posledica kemoterapije, ki jo prejema vzporedno, oz. citostatikov, ki so vezani na tarčna zdravila. Neželeni učinki same proti-HER2 terapije so razmeroma redki in pri večini bolnikov ne predstavljajo glavnine težav.

Vseeno pa imajo posamezna zdravila nekatere specifične lastnosti, na katere moramo biti pozorni.

- Vpliv na delovanje srca se pojavi pri do 20 odstotkih bolnic, vendar je v večini primerov asimptomatski (bolnica ne občuti težav) in se ob ustreznih kardioloških podpori delovanje srca popolnoma popravi. Srčno

popuščanje se lahko kaže z dodatno utrudljivostjo (kar je težko ločiti od utrudljivosti, povezane s kemoterapijo, in/ali utrudljivosti, ki se lahko pojavi ob proti-HER2 terapiji brez prisotnosti srčnega popuščanja), zadihanostjo in otekanjem nog. Zaradi hitrejšega odkritja pojava srčnega popuščanja je priporočeno, da se pred uvedbo zdravljenja naredi UZ srca, ki se nato med terapijo ponavlja na približno tri mesece.

- Od drugih neželenih stranskih učinkov se lahko pojavi tudi driska (predvsem ob dodatku pertuzumaba).
- Trastuzumab emtanzin lahko med drugim povzroči nevropatijo (mravljinčenje in zmanjšan občutek za dotik navadno na dlaneh in/ali stopalih).
- Trastuzumab derukstekan je zdravilo, ki ga bolniki težje prenašajo. Pri njem se lahko pojavijo slabost, slabše delovanje kostnega mozga, okužbe, utrudljivost in neinfekcijsko vnetje pljučnega tkiva (pnevmonitis), ki nastane v približno 10 odstotkih primerov in lahko pomeni hujši zaplet.

Pogled v prihodnost

Prihodnost zdravljenja HER2-pozitivnega raka dojke je zaradi odlične terapevtske tarče oz. HER2-receptorja izjemno svetla. Pričakovati je, da se bo prognoza zgodnjih stadijev izboljševala in preživetje pri razsejani bolezni podaljševalo, tudi v podskupinah, ki so imele doslej slabšo prognozo, denimo pri zasevkih v osrednjem živčnem sistemu.



Različne plati iste preizkušnje

Bolezen nikoli ne doleti le posameznika, temveč zareže v življenje vseh, ki hodijo ob njem. V novi rubriki *Tri hitra vprašanja, trije svetovi* raziskujemo različne plati iste izkušnje. Tri enaka vprašanja zastavljamo tistim, ki tvorijo neločljivo vez na poti do zdravlja: bolnici, njenemu svojcu in zdravniku. Vsak od njih ima svoj pogled, a vsi iščejo isto – moč, razumevanje in pot naprej. Tokrat smo se pogovarjali z bolnico Rebeko Ritlop, sestro mlade bolnice Katjo Bhatnagar in dr. Simono Borštnar, dr. med., specialistko internistične onkologije in interne medicine na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Sprašuje: **MOJCA BUH**

Kaj vam daje moč?

Rebeka Ritlop: Moč in voljo mi je dajalo upanje, da bom dosegla svoj cilj, upanje, da bom lahko imela svojega otroka, čeprav so bile možnosti za to majhne.



Katja Bhatnagar: To je bilo že dolgo nazaj – takrat sem bila še najstnica in se mi je bilo zelo težko zares povezati s situacijo, v kateri se je znašla sestra. Danes verjetno gledam na to precej drugače in bi ji znala biti v večjo oporo. Spomnim se predvsem občutka, da nisem vedela, kako pomagati. Spomnim se tudi občutka nemoči in strahu, ker nisem razumela, kaj točno se dogaja in kaj to pomeni za njo, za njeno družino in za našo prihodnost. Po svojih najboljših močeh sem prispevala pri praktičnih stvareh – pazila sem nečakinjo, ki je bila takrat

stara le nekaj mesecev, nekaj dni sem preživela tudi z njenim možem, ko je bila odsotna, kuhala kosila ... Pri čustveni podpori pa sem bila precej izgubljena – nisem vedela, katere besede so prave.

Dr. Simona Borštnar: Moč mi dajejo predvsem bolniki. V onkologiji vsak dan vidiš veliko stisk, a hkrati neverjetno pogumnih ljudi. Njihovo zaupanje in vztrajnost sta velik navdih. Pomembno pa mi je tudi, da medicina danes omogoča vedno več – številne rake znamo zdraviti bolje kot v preteklosti, pri nekaterih bolnikih govorimo tudi o dolgotrajnem obvladovanju bolezni ali ozdravitvi. Občutek, da si del tega napredka in da lahko nekemu



pomagaš skozi eno najtežjih obdobij v življenju, daje veliko moči in smisla.

Kaj bi si želeli vedeti ob diagnozi?

Rebeka Ritlop: Kakšne bodo dejanske posledice vsega zdravljenja, kakšna bo rehabilitacija. Kam se obrniti po pomoč, usmeritev na društva. To bi mi prihranilo veliko energije in časa za iskanje.

Katja Bhatnagar: Zelo bi si želela vedeti za kakšno podporno skupino za svojce. Mislim, da bi mi to zelo pomagalo – da lahko deliš svojo izkušnjo, se učiš, kako se pravilno odzvati, kako izraziti občutke in kako biti v oporo. Svoji smo pogosto precej nevedni glede tega, kaj vse bi lahko naredili, zato hitro zmanjka besed in ni pravega načina komunikacije.



Dr. Simona Borštnar:

Želela bi vedeti predvsem to, da diagnoza raka danes zelo pogosto ni več brezizhodna situacija. Ljudje ob diagnozi najprej začutijo strah, negotovost in občutek izgube nadzora, kar je povsem razumljivo. Pomembno pa je vedeti, da se je zdravljenje raka v zadnjih letih izjemno razvilo – številne bolezni zdravimo bistveno uspešneje, pri nekaterih bolnikih tudi dolgotrajno. Ob tem pa si želim, da

bi vsak bolnik že na začetku vedel, da skozi zdravljenje ne bo šel sam. Zdravljenje raka je vedno timsko delo – strokovno, pa tudi človeško.

Kaj naredite zase?

Rebeka Ritlop: Že od nekdaj mi pobeg od prehitrega podivjanega sveta pomenijo narava, šport in ustvarjanje. Del mojega vsakdana je tako sprehod po gozdu, ob lepem vremenu tudi kak krog s kolesom. Do poroda sem aktivno obiskovala fitnes.

Katja Bhatnagar: Mislim, da me je sestrina diagnoza, pa tudi druge bolezni v družini, precej zaznamovala v tem, kako gledam na skrb zase. Postalo mi je jasno, kako pomembno je, da se dovolj gibam, da se zdravo prehranjujem in da skrbim za raven stresa. Zato poskušam zavestno delati na teh treh področjih in jih vključevati v vsakdanje življenje ter si vzamem čas zase, za počitek in predelavo občutkov, kadar je tega več.

Dr. Simona Borštnar: Pri delu v onkologiji je zelo pomembno, da znaš ohranjati ravnovesje. Zase si poskušam vzeti čas za stvari, ki me umirijo in napolnijo z energijo. Pomembni so mi tudi odnosi z ljudmi, ki niso povezani z medicino, ker pomagajo ohranjati širino in stik z vsakdanjim življenjem. Mislim, da zdravnik lahko dolgoročno dobro pomaga drugim le, če zna poskrbeti zase.



Čutim, da je po končanem zdravljenju moja dolžnost pomagati drugim

Šteje jih 58. »Veliko? Zame še ne ... Pri 44 sem se spraševala, koliko mi jih je še namenjeno,« pove Mojca Tržan, po izobrazbi diplomirana ekonomistka. Svojo redno službeno dolžnost je opravila, a si še vedno želi biti ustvarjalna in pomagati. Hvaležna je svoji družini, skrbnim staršem, srčnemu možu, ponosna je na sinova in obožuje tri vnukinje. Tudi z bratom, ki z družino živi dokaj blizu, in nekaterimi sestričnami in bratranci je zelo povezana. Mojčino življenje je polno aktivnosti. Rada bere, potuje, se druži s prijateljicami. Pri Združenju Europa Donna Slovenija je članica upravnega odbora in prostovoljka na info točki Onkološkega inštituta. Vedno dostopna za pogovor, osveščanje in pomoč, deluje tudi pri društvu invalidov in drugod. Nadvse prijetna sogovornica nam je zaupala nekaj svojih navdihov in zakaj ne bo nikoli pozabila 8. avgusta 2012.

Sprašuje: **MELITA MERŠOL**
Foto: **VORANC VOGEL**

Kje ste bili leta 2012, ko ste dobili diagnozo rak, in kaj je bila vaša prva misel ob njej?

Nekaterih datumov ne pozabiš nikoli. Osmega avgusta 2012 popoldne sva se z možem poslavljala od sina, ki je šel na dopust. V nekem trenutku sem se prišla pod pazduho in zatipala nekaj trdega. Meni zelo velikega. Uf, kaj pa zdaj to? Prav, sem si mislila, očitno bo treba preveriti. Takrat še nisem razmišljal, kaj bi to pomenilo.

Kaj je sledilo?

Takoj naslednje jutro sem odšla k zdravniku. Po tednu dni sem bila naročena na pregled z mamografom, vendar ni pokazal ničesar. Naslednji korak je bil ultrazvok. Zaradi predolgi čakalni vrsti sem opravila pregled v samoplačniški ambulanti. Takoj so me poslali k osebni zdravnici po napotnico za pregled na Onkološkem inštitutu. Od tistega dne so moji obiski te ustanove stalnica.

Ko ste zboleli, ste prvo tolažbo prejeli od žal že pokojne Mojce Senčar. Kaj vam je dejala, kako vam je pomagala?

Ko sem videla, da zadeve niso enostavne, sem se počutila nemočno, tako majhno, nisem se več prepoznala ... V iskanju informacij po spletu sem naletela na Združenje Europa Donna. Spomnila sem se, da sem rožnato pentljo, ki je simbol združenja, že videla pri kataloški prodaji podjetja Avon, prek katerega sem v preteklosti že donirala za združenje.

Kmalu sem se odločila poslati pristopno izjavo in na kratko opisati svojo diagnozo. Odgovorila mi je dr. Mojca Senčar, takratna predsednica združenja. V dveh stavkih je napisala, da je več kot 31 let od njene diagnoze in da je življenje lepo kljub težavam, ki nas prizadenejo. Pripisala je tudi svojo telefonsko številko. Njen odziv sem čutila kot veliko pomoč.

Kako je potekalo zdravljenje, kdo vam je takrat najbolj stal ob strani?

Od 8. avgusta do 26. oktobra, ki je bil dan operacije, sem bila pogosta obiskovalka Onkološkega inštituta. Z zdravniki smo se uskladili, da sem imela najprej popolno odstranitev leve dojke in vseh pod pazdušnih bezgavk s takojšnjo rekonstrukcijo tkiva iz trebušnega dela. Pregled odstranjenega tkiva je potrdil, da je rak hormonsko odvisen, HER-2 negativen. Predlagano zdravljenje je bilo kemoterapija, obsevanja in hormonsko zdravljenje. Kemoterapija? Ne, jaz pa ne. Nikakor. Ko zdaj gledam nazaj, vem, da je bilo potrebno ogromno prepričevanja mojega moža, njegovega žal že pokojnega strica Jožeka in mojih staršev, saj so na zadevo

*Le tisti, ki obuje
tvoje škornje, ve,
kaj preživljaš. Zato
sem hvaležna za
skupne trenutke vsem
»rozastim in vijoličnim
donicam«.*

gledali globoko čustveno, a realno. Tu se je pokazala moja trma. Danes se zavedam zmotnega prepričanja, da je operacija vse, kar potrebujem. Glede na slabe histološke izvide bi bilo v kratkem času konec z mojim življenjem. V tistem času, ko so v meni divjali boji proti kemoterapiji, mi je usoda na pot pripeljala nekaj žensk, ki so bile pripravljene z menoj deliti svojo zgodbo. Zdele so se mi močne in pogumne. Stanka, Katja, Andreja, Silvika. Hvaležna sem jim za dobro energijo. Naslednji dan sem imela termin pri onkologinji. In sem se odločila za zdravljenje.



Zaradi diagnoze bolezni in tudi prognoze sem imela v letu 2018 še poseg na jajčnikih in v letu 2022 odstranitev druge dojke s takojšnjo rekonstrukcijo, ki pa je bila drugačna kot v letu 2012.

Kdaj vam je bilo najtežje?

Zelo težko mi je bilo po prejeti prvi kemoterapiji. Čuden občutek v telesu, slabost, bruhanje. A je po enem dnevu minilo. Seveda so bili stranski učinki. In ja, težko sem prenesla izgubo las. Saj so me prej opozorili, da se bo to zgodilo, ampak prepričana sem bila, da se meni ne bo. Dobila sem sicer naročilnico za lasuljo in jo tudi prevzela, ampak še vedno sem trmarila in se nisem želela pobriti, lase sem si le postrigla. Na božični dan so mi ob umivanju izpadli vsi. Z lasišča so se vleкли kot gel. Očitno je bil to trenutek, ko so moja čustva privrela na dan. Tulila sem. Neobvladljivo. Mojega čustvenega izbruha ni mogel nihče umiriti. Takrat mi je bilo res težko.

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

Najboljše zdravilo so bili pogovori. S Kristino, ki je po poti zdravljenja hodila tri mesece prej, sva se veliko pogovarjali. Znala me je potolažiti. Vse, kar sem čutila, doživljala, kar me je bolelo, je znala terapevtsko razložiti.

Takrat je bilo dovoljeno med zdravljenjem oditi na potovanje. To sem naredila. Do tega potovanja sem odključala štiri kemoterapije. Dokaj dobro sem jih prenašala. Če se ozrem nazaj, mi je pomagala želja po tem potovanju. Ko sem prejela peto kemoterapijo, je še nekako šlo, pri zadnji, šesti, pa me je telo izdalo. Veliko energije sem morala vložiti tudi sama vase. Razpoloženje mi je nihalo.

Tudi povezavo s članicami Združenja Europa Donna Slovenija štejete za del uspešne terapije. Zakaj?

Moje drage prijateljice, ki so to postale ob začetku zdravljenja, so mi pomagale. Stanka, ki ima tudi sama ponavljajoče se



Dobila sem sicer naročilnico za lasuljo in jo tudi prevzela, ampak še vedno sem trmarila in se nisem želela pobriti, lase sem si le postrigla. Na božični dan so mi ob umivanju izpadli vsi. Z lasišča so se vleкли kot gel. Očitno je bil to trenutek, ko so moja čustva privrela na dan. Tulila sem. Neobvladljivo. Mojega čustvenega izbruha ni mogel nihče umiriti. Takrat mi je bilo res težko.

zdravljenje, mi je najbolj prirasla k srcu. Še vedno mi je zelo, zelo blizu. Ko ena pade, jo druga dvigne. Še nekaj pravih prijateljic sta prinesla diagnoza in Združenje Europa Donna Slovenija: Mojca, Marjanca, Mojca ... Le tisti, ki obuje tvoje škornje, ve, kaj preživljaš. Zato sem hvaležna za skupne trenutke vsem »rozastim in viločnim donicam«.

Kako kot prostovoljka gledate na vlogo združenja?

Meni je prva pomagala prostovoljka Tatjana. Ob obisku plastičnega kirurga, dr. Ahčana in njegove ekipe, je bila v bližini kot prostovoljka. Po pogovoru z njo sem se odločila za takojšnjo rekonstrukcijo. O tej možnosti sem nekaj že slišala, vendar mi je Tatjana pojasnila vse potrebno. Združenje Europa Donna Slovenije mi je dalo veliko moči, znanja, izkušenj, prijateljstva. Čutim, da je po končanem zdravljenju moja dolžnost pomagati drugim.



V iskanju informacij po spletu sem naletela na Združenje Europa Donna. Kmalu sem se odločila poslati pristopno izjavo in na kratko opisati svojo diagnozo. Odgovorila mi je dr. Mojca Senčar, takratna predsednica združenja. V dveh stavkih je napisala, da je več kot 31 let od njene diagnoze in da je življenje lepo kljub težavam, ki nas prizadenejo. Pripisala je tudi svojo telefonsko številko. Njen odziv sem čutila kot veliko pomoč.

Kako pa je bolezen vplivala na vašo poklicno pot?

Zelo. Kar naenkrat nisem bila več v igri za napredovanje. Moj delodajalec je bil pripravljen pomagati, kadrovska služba in nekateri nadrejeni so bili izredno korektni in razumevajoči. Vendar sem trčila tudi ob takšne, ki se jim je zdelo zdravljenje kot nekaj mimogrede. Žal sem se srečevala z ljudmi in njihovimi izjavami: »Pa saj dobro izgledaš.« »Med kemoterapijo bi lahko tudi delala.« Po povratku na delo sem imela v spominu velike luknje, težko sem se zbrala, razpoloženje je nihalo, napor je bil hitro prevelik. Vendar mi je

postopoma, korak za korakom, uspelo spraviti glavo na svoje mesto. Na invalidski komisiji sem jih prosila, da mi dovolijo delati s polnim delovnim časom, kljub omejitvam. Takrat mi je predsednik komisije lepo rekel: »Gospa, če pa ne bo šlo, pridite nazaj in bomo našli drugačno rešitev.« Ko sem po šestih letih dela s polnim delovnim časom spoznala, da telo ne zmore več, čeprav glava bi, sem se počutila kot neuporabna, manj vredna zaposlena. V tistem trenutku sem pogrešala podporo in razumevanje pri svojih nadrejenih. Občutek manjvrednosti so mi omilili na psihoonkologiji. Ljudje smo

različni. Različno prenašamo stranske učinke zdravljenja. Predvsem pa smo različno psihično močni. Sreča je, če ti pridejo naproti pravi ljudje.

Kaj ste spremenili v svojem življenju po bolezni?

Spanje. Pred diagnozo, ali kot rada rečem, »pred novim štetjem« sem velikokrat ponoči reševala kakšne službene zadeve, se učila, urejala zasebne zadeve. Zdaj ni več tako. Je pa res, da me še vedno »stresira«, če imam nedokončanih več zadev.

Kaj pa vas najbolj sprosti na kakšen slabši dan?

Pogovori in srečanja z mojimi ljubimi prijateljicami. Prvi torek v mesecu se dobimo s skupino onkoloških bolnic na rednem srečanju. Ta skupina je najboljše zdravilo. Znamo se nasmejati, tudi zapeti kakšno pesem, se seznaniti z novostmi, dogovoriti za kakšno motivacijsko druženje.

V kaj verjamete?

Verjamem, da s pozitivnim pristopom in dobronamernostjo usmerimo tok življenja na bolje. Poleg uradne medicine se veliko srečujem tudi z alternativo. Še vedno delam na sebi. Na svojem psihičnem stanju, telesni kondiciji.

Česa se najbolj veselite vsak dan sproti?

Veselim se, ko zjutraj lahko vstanem. Da lahko živim samostojno. Rada imam notranji mir. In zvečer, pred spanjem, se zahvalim tistim, ki me vodijo v življenje.

Katerim stvarjem je treba v življenju reči »da« na ves glas?

Pravici, da živim svoje življenje. Reči »da« poštenju, miru, svobodi. Ter smehu in pozitivni naravnosti. Vsakdo ima pravico, da si po svoje razlaga svojo zgodbo. Nihče pa me nima pravice obtoževati. To je moja pot. In želim si še uživati življenje.



Dogodek, ki je združil osveščanje, dobrodelnost in oblikovanje pričesk

Konec maja je dogodek *Srčnost frizerjev – Odstrizimo tabuje* povezal dobrodelnost, osveščanje in podporo ženskam z izkušnjo raka dojke ali raka rodila. Ideja zanj se je porodila članicam mariborske skupine Združenja Europa Donna Slovenija in članicam kluba Soroptimist International, Humanitarni klub Maribor. Moči so združile s sekcijo frizerjev pri OOO Maribor in na Glavnem trgu v Mariboru organizirale srčen dogodek, celoten izkupiček pa namenile našemu združenju.

Piše: **NINA VIDRIH**
Foto: **ARHIV ED**

Odgovor na vprašanje, kako podpreti ženske, ki se prebijajo skozi eno najtežjih življenjskih preizkušenj, so članice mariborske skupine Združenja Europa Donna Slovenija in kluba Soroptimist International, Humanitarni klub Maribor, našle v dogodku, ki je povezal oblikovanje pričesk in modo.

Od srčne ideje do srčnega dogodka

Izguba las pri zdravljenju je namreč pogosto neizogiben del poti, frizerji pa so tisti, ki bolnico spremljajo tudi po tem, ko se zdravljenje že konča. Njihova vloga pogosto presega vlogo svetovalcev za pričesko in na njihovih stolihi ne odpadajo samo konice las, temveč tudi odvečna teža, ko se z njimi iskreno pogovarjamo. Zato se je za dogodek rodil slogan *Odstrizimo tabuje*. Ideja, ki se je začela z željo po dobrodelnosti, je prerasla v zgodbo, ki ne le podpira, ampak tudi osvešča, opogumlja in z nabrušenimi škarpami striže tabu-



je, povezane z raki rodila in rakom dojke, tabuje v povezavi z zdravljenjem, izgubo las in podobno.

Slavnostno odprtje

Na Glavnem trgu v Mariboru, pred restavracijo Poper, je tako 27. maja potekal celodnevni dogodek *Srčnost frizerjev – Odstrizimo tabuje*. Zbrane so nagovorile Davorka Pregl, podžupanja za področje kulture, vzgoje, izobraževanja ter mestnih četrti in krajevnih skupnosti, Janja Postružnik, predsednica kluba Soroptimist International, Humanitarni klub Maribor, in Nastja Potočnik Batljan, vodja skupine Maribor pri Združenju Europa Donna Slovenija.

Slavnostnemu odprtju je sledilo vihtenje škarij, fenov in drugih frizerskih pripomočkov, s katerimi so frizerji mimoidočim ustvarjali zelene pričeske. Čez dan se je na dobrodelnem dogodku zvrstilo 40 frizerjev iz Maribora in okolice, ki so zamenjali delo v salonih za prostovoljno delo na trgu ter zbrani denar namenili našemu združenju.

Dogodek, ki ga je povezovala Tatjana Dolanc, sta z glasbenimi vložki še obogatila vokalistka Ema Hauc in kitarist Raz-

van Cebotarean. Obiskovalci dogodka so lahko poleg nove pričeske dobili tudi informacije o združenju, preventivi in zdravem načinu življenja, ki so jih na stojnici delile naše prostovoljke.

Niti nepredvidljivi sunki vetra, ki so napovedovali nevihto, niso ustavili srčnih frizerjev, ki so vse do poznega popoldneva oblikovali pričeske in brade, strigli lase, nekateri med njimi pa poskrbeli tudi za ličenje in s tem popolno preobrazbo obiskovalcev dogodka.

Modni zaključek

Celodnevni dogodek se je končal z modno revijo, na kateri so svoje kreacije predstavile oblikovalke Tanja Uvera, Nataly Colnar, Urška Omerzi, Mira Strnad, Katja Kuhar in Vesna Plavec. Vloge manekenk so prevzele članice združenja iz skupin Maribor in Slovenska Bistrica.

Organizatorji so s pomočjo frizerjev in donacijami zbrali 5314 evrov za podporo Združenju Europa Donna Slovenija. Uspeh čudovitega dogodka je bil v povezanosti organizatorjev in vseh sodelujočih, ki so složno stopili skupaj v podporo vsem ženskam z izkušnjo raka dojke ali raka rodila.



Nepozaben vikend pod severno steno Triglava



Fotografije: arhiv ED Zgornja Gorenjska

Piše: **ALENKA MIRTČ DOLENEC,**
EUROPA DONNA ZGORNJA GORENJSKA

Letos je skupina Zgornja Gorenjska s ponosom izvedla prvi planinsko-sprostitutveni vikend za pare pod okriljem Združenja Europa Donna Slovenija. Pravijo, da se najboljše ideje rodijo ob dobri kavi, na domačem vrtu in z nekom, ki mu neizmerno zaupaš. In ko sva z možem na tistem vrtu sanjala o tem vikendu v naši prelepi dolini Vrat, namenjenem bolnicam po operaciji dojke in njihovim partnerjem, si nisva niti predstavljala, kako čarobno bo v resnici.

Od 5. do 7. junija 2026 smo se nastanili v Gustlnovem domu, medtem ko so nas z okusnimi obroki razvajali v Aljaževem domu. Udeležilo se ga je 12 čudovitih parov iz različnih koncev Slovenije, ki so pokazali, da skupaj zmoremo vse. Že prvi dan se je med nami spletla tako močna vez, da smo delovali kot ena velika družina. Začeli smo v dežju, a prisotnost in nasmehi udeležencev so že takrat grelj kot karkoli drugega. In kako simbolično – poslavljali smo se v najlepšem soncu. Petek smo poimenovali Nordijska hoja in spoznavanje. Po popoldanskem zboru in nastanitvi smo vikend začeli z nordijsko hojo in sprostitevno vadbo v naravi, ki je bila skrbno prilagojena udeleženkam in njihovim partnerjem. Vadbo sta vodili strokovnjakinji kineziologije in športne vzgoje. Zaključili smo s spoznavnim večerom in prijetnim klepetom. Soboto smo poimenovali Osvajanje vrhov in športni duh. Dopoldne smo se ob spremstvu vodnikov PD Dovje Mojstrana in članov Gorske reševalne službe (GRS) odpravili na pohod proti Luknji. Popoldne nas je KUD AMPUS v prečudovitem naravnem okolju popeljal v večšine lokostrelstva, ki je bilo varno prilagojeno vsem, ne glede na moč rok. Ob tekmovanju mešanih parov smo se neizmerno zabavali. Na sobotnem večernem utrinku se nam je pridružil Janez Dovžan – gornik, plezalec, smučar in reševalec, ki nam je predstavil svojo življenjsko pot od Dovja do Himalaje. Svoje izkušnje, od otroških dogodivščin do legendarnih vzponov, je z nami delil z obiljem duše in humorja. Zadnji dan smo poimenovali Pravljična nedelja. Po zajtrku v Aljaževem domu smo se odpravili še na zadnji pohod. Pot do Peričnika, obsijana s soncem, je minila v tistem pravem, iskrenem klepetu in čisti dobri volji, ki dobesedno zdravi dušo. Po kosilu smo pred odhodom domov vikend za pare sklenili na našem vrtu, kjer se je ideja rodila.

Ta vikend je bil dragocen opomnik, kako pomembni so medsebojna podpora, razumevanje in gibanje v naravi na poti okrevanja. Hvala Združenju Europa Donna Slovenija za podporo pri uresničitvi te vizije. Posebna zahvala gre vsem našim partnerjem, ki ste znova dokazali, da ste naš najtrdnjši steber in varna opora na vsakem koraku.

Povezovanje z zdravstvenimi ustanovami za boljšo podporo bolnicam

Piše: **DARJA MOLAN**

Dober stik med zdravstvenimi ustanovami in organizacijami bolnikov je pomemben del celostne podpore bolnicam. V Združenju Europa Donna Slovenija ohranjamo in krepiamo sodelovanje z zdravstvenimi strokovnjaki po Sloveniji. Pomembno je, da bolnice med zdravljenjem vedo, kam se lahko obrnejo po informacije, pomoč in psihosocialno podporo.

Z izvršno direktorico združenja Tanjo Španić sva obiskali Klinični oddelek za ginekološko onkologijo in onkologijo dojke, oddelek Dora ter oddelek za onkologijo v UKC Maribor. Predstavili sva naše programe in aktivnosti, izmenjali izkušnje ter se pogovarjali o potrebah bolnic in možnostih nadaljnjega sodelovanja.

Na oddelkih sva pustili tudi naše informativne materiale, zloženke in dnevnik za bolnice, ki jim je lahko v pomoč na poti od diagnoze, skozi zdravljenje in tudi pozneje. Ob kakovostni zdravstveni obravnavi je zelo pomembna tudi psihosocialna podpora in želimo si, da informacije o njej pridejo do bolnic čim prej.

Takšni obiski in ohranjanje rednih stikov z zdravstvenimi ustanovami so za nas zelo pomembni. Zdravstveni strokovnjaki so prvi, ki lahko bolnice usmerijo do dodatne podpore, skupaj pa lahko poskrbimo, da dobijo pomoč in informacije takrat, ko jih najbolj potrebujejo.



Foto: arhiv ED



O potrebah bolnic in psihosocialni podpori na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana

Piše: **DARJA MOLAN**

Po predavanju na 7. kongresu ginekologov in porodničarjev Slovenije sem prejela povabilo, da programe Združenja Europa Donna Slovenija in potrebe žensk z raki rodil predstavim tudi ginekologom s področja ginekološke onkologije na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana.

Da o potrebah bolnic in pomenu psihosocialne podpore spregovorimo neposredno z zdravstvenimi strokovnjaki, je pomembno tudi za nadaljnje sodelovanje. Sekcijo za ženske z raki rodil smo leta 2018 ustanovili prav na pobudo bolnic, saj so njihove zgodbe pokazale, koliko vprašanj, strahov in stisk ter tudi stigme in nerazumevanja lahko prinese diagnoza raka.

Ginekologom sem predstavila naše programe psihosocialne podpore ter ključne ugotovitve ankete, ki smo jo med članicami z izkušnjo raka rodil izvedli ob 7. kongresu ginekologov in porodničarjev Slovenije. Kar 90 odstotkov sodelujočih meni, da bi morala biti psihosocialna podpora dostopna že med zdravljenjem. Bolnice so navedle tudi potrebo po več informacijah in razlage, več časa za pogovor in poslušanje ter več podpore pri soočanju s stranskimi učinki in življenjem po zdravljenju. Na oddelku smo dostavile tudi naše zloženke in druge materiale, da bodo informacije o podpori, ki jo omogočamo v združenju, lažje prišle do bolnic takrat, ko jih potrebujejo.

Konzorcij ZARJA

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Konzorcij ZARJA združuje šest nacionalnih organizacij s področja onkologije, ki v sodelovanju z zdravstvenimi ustanovami, državnimi institucijami in drugimi partnerji razvijajo dostopne, kakovostne in trajnostne podporne programe za bolnike z rakom, preživele po raku in njihove svojce. Konzorcij povezuje strokovno znanje, spodbuja izmenjavo dobrih praks ter prispeva k profesionalizaciji nevladnih organizacij na področju podpore v onkologiji.

Projekt vključuje podporo bolnikom med zdravljenjem ter programe za čas po končanem zdravljenju. Aktivnosti zajemajo psihosocialno podporo, telesno vadbo, prehransko svetovanje, pomoč pri vračanju v vsakdanje življenje in na delo, svetovanja ter izobraževalne vsebine za bolnike in svojce. Posebna pozornost je namenjena družinam, otrokom in mladostnikom ter zagotavljanju podpore vsem uporabnikom po vsej Sloveniji, tudi prek spletnih oblik.

Ključni cilj konzorcija je izboljšati kakovost življenja bolnikov, preživelih po raku in njihovih svojcev ter povečati dostopnost celostne podpore ne glede na vrsto diagnoze. Delovanje temelji na vrednotah sodelovanja, zaupanja, človečnosti in trajnosti ter na stalnem spremljanju potreb uporabnikov.

Projekt je sofinanciran v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025 iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij, ki ga vodi Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo.

Projekt Artillery: četrto srečanje konzorcija in drugo poročanje Evropski komisiji

Piše: **DARJA MOLAN**

Za projekt Artillery sta bila maj in junij pomembna meseca. Partnerji projekta iz petih evropskih držav smo se najprej srečali v Københavnu na četrtem konzorcijskem srečanju v živo, kmalu zatem pa uspešno opravili še drugo periodično poročanje Evropski komisiji. Združenje Europa Donna Slovenija je konzorcijski partner projekta in nosilec delovnega paketa 6. Cilj projekta je z uporabo umetne inteligence izboljšati dolgoročno zdravje žensk po zdravljenju raka dojk.

Na dvodnevem srečanju na Univerzi v Københavnu smo pregledali, kaj smo v projektu že dosegli in kaj nas čaka v prihodnjih mesecih. S partnerji se sicer srečujemo vsak mesec prek spleta, a srečanja v živo so pomembna priložnost za poglobljene pogovore, izmenjavo idej in skupno načrtovanje naslednjih korakov.

V projektu raziskujemo, kako lahko rutinske CT-posnetke, ki se že uporabljajo pri načrtovanju obsevanja, uporabimo tudi za zgodnje prepoznavanje tveganja za bolezni srca in ožilja, osteoporozo, kronične pljučne bolezni in debelost. Pomemben korak

naprej je razvoj modela CarDI za prepoznavanje povečanega tveganja za srčno-žilne bolezni. Začelo se je tudi vključevanje bolnic, pri katerih bodo model preverjali v kliničnem okolju. Če bomo lahko povečano tveganje prepoznali dovolj zgodaj, bo mogoče ženskam v prihodnosti omogočiti pravočasne preventivne ukrepe in bolj prilagojeno spremljanje.

V začetku julija nas je čakal še drugi pomemben mejnik, pregledni sestanek z nadzorniki iz Evropske komisije, ki sledi periodičnemu poročilu. Po oddaji obsežnega periodičnega poročila smo na šesturnem sestanku predstavili opravljeno delo, dosežene rezultate in načrte za nadaljevanje ter odgovarjali na vprašanja ocenjevalcev. Projekt dobro napreduje in uspešno dosega zastavljene cilje.

Za Združenje Europa Donna Slovenija je sodelovanje v evropskem projektu Artillery pomembno predvsem zato, ker lahko v razvoj novih rešitev vključujemo tudi glas, izkušnje in potrebe bolnic – tistih, ki so jim te rešitve navsezadnje namenjene.

Projekt Artillery financira Evropska unija v okviru programa Obzorje Evropa.



Foto: arhiv ED



Skupaj lažje skozi izzive bolezní in okrevanja

Program Roza je namenjen ženskam, ki so se srečale z rakom dojk ali rodil, in njihovim bližnjim. Spoprijemanje z boleznijo pogosto prinese številne čustvene in življenjske izzive, zato je pomembno, da ob zdravstveni oskrbi prejmejo tudi podporo za boljše življenje z boleznijo in po zdravljenju. Program Roza je usmerjen v krepitev psihosocialnega počutja, podporo pri ponovnem povezovanju s seboj in izboljšanje kakovosti življenja med zdravljenjem ter po njem. Obenem spodbuja zavedanje o pomenu skrbi za duševno zdravje, ponuja strokovne informacije in podporo. Dejavnosti potekajo v živo in na spletu ter so dostopne ženskam iz vse Slovenije. Udeležba je brezplačna, saj program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Vabimo vse, da se nam pridružite. Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 040 283 773 ali pišete na roza@europadonna.si. Z veseljem bomo odgovorili na vaša vprašanja in vam pomagali pri vključitvi v program.

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Delavnica čuječnosti v Ljubljani (jesen 2026)

Čuječnost je praksa usmerjanja pozornosti v sedanjí trenutek – z odprtostjo, radovednostjo in brez presojanja. Omogoča nam, da se za trenutek ustavimo, se povežemo s seboj ter bolj jasno zaznamo svoje telo, misli in čustva. Na delavnici boste ob vodenih vajah spoznavale, kako lahko z več zavedanja in prijaznosti do sebe lažje sprejemate neprijetne telesne občutke, čustva, razpoloženja in izzive v odnosih z

drugimi. Pridobljene veščine boste lahko uporabljale v vsakdanjem življenju – v obdobjih stresa, utrujenosti, notranjega nemira ali drugih zahtevnih trenutkih. Delavnico bo vodila izkušena terapevtka Eva Požar, ki vas bo s strokovnostjo, toplino in občutkom spremljala skozi celoten proces.

Delavnica obsega devet zaporednih srečanj, ki udeleženkam omogočajo postopno poglobljanje prakse čuječnosti in njeno smiselno vključevanje v vsakdanje

življenje. Srečanja bodo potekala ob sredah, od 17.30 do 19.30, izjema bo le osmo srečanje, ki bo v soboto od 10. do 14. ure, na Cankarjevi cesti 9. Prijave sprejemamo do 25. septembra oziroma do zapolnitve prostih mest (12).



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

Diagnoza raka dojk ali raka rodil prinaša s seboj tudi številne čustvene izzive, zato Združenje Europa Donna Slovenija bolnicam in njihovim bližnjim omogoča dostop do individualne, partnerske in družinske psihoterapije v Ljubljani. Terapije potekajo enkrat na teden po eno uro, združenje pa uporabnicam sofinancira del stroška do dogovorjene pogodbene cene. Sofinanciranje je za posamezno uporabnico mogoče največ dve leti.

Delavnice finančne pismenosti Finančni fitnes v 120 minutah

Pri Združenju Europa Donna Slovenija smo v sodelovanju s članico upravnega odbora Tadejo Šteharnek Bahovec orga-



Foto: evapozar.com

BANKA SLOVENIJE
EVROSISTEM



nizirali šest delavnic finančne pismenosti, ki smo jih poimenovali *Finančni fitness v 120 minutah*. Delavnice smo izvedli v Ljubljani, Novi Gorici, Celju, Sežani, Mariboru in Slovenski Bistrici in se jih je udeležilo 61 članic. Namenjene so bile ženskam, ki se zaradi raka dojk ali rakov rodil soočajo tudi s finančnimi izzivi. Udeleženke so pridobile praktično znanje o upravljanju osebnih financ, načrtovanju proračuna, pravicah iz zavarovanj, finančnem načrtovanju v času bolniške odsotnosti ali krajšega delovnega časa, varčevanju, zavarovanjih ter dolgoročni finančni varnosti. Delavnice so poleg predavanja ponudile tudi veliko priložnosti za vprašanja in

pogovor. Ob koncu so vse udeleženke prejele še dodatno gradivo s področja napredne finančne pismenosti.

Za podporo pri izvedbi delavnic se iskreno zahvaljujemo Banki Slovenije, ki je prepoznala pomen finančne pisme-

nosti za ženske po diagnozi raka dojk in rakov rodil ter omogočila izvedbo programa. S svojo podporo je pomembno prispevala h krepitvi finančne varnosti, opolnomočenosti in informiranosti naših članic.

Redna mesečna srečanja podpornih skupin za bolnice

Dejavnost	Izvajalec	Lokacija	Kdaj
Podporna skupina za bolnice prek spleta	Barbara Kreš	prek spleta	Vsak drugi in četrti četrtek v mesecu ob 19.30
Psihoedukativne delavnice	Sanja Roškar	prek spleta	Vsak tretji ponedeljek v mesecu ob 20. uri, začetek 21. 9. 2026

V PROGRAMU ROZA DELUJEJO TRI SEKCIJE ZA BOLNICE

Sekcija za ženske z napredovalim rakom

Piše: **TANJA ŠPANIČ**

V sekciji, namenjeni ženskam z metastatskim rakom dojk in rakom rodil, bomo tudi v prihodnje pripravljali pogovore s strokovnjaki, ki bodo potekali prek zooma ali v živo. Srečanja so namenjena pridobivanju informacij, izmenjavi izkušenj in povezovanju z drugimi ženskami s podobnimi izkušnjami. Vabimo vas, da se nam pridružite, delite svoje predloge, vprašanja in ideje za prihodnja srečanja ter tako pomagate soustvarjati vsebine, ki ustrezajo vašim potrebam.

Podporna skupina za ženske z napredovalim rakom, ki jo bo vodila terapevtka Jana Berčič, se bo vzpostavila na novo. Njena srečanja bodo predvidoma ob četrtnih. Če se nam želite pridružiti, nam pišite na metastatske@europadonna.si.

Sekcija za ženske z raki rodil

Piše: **DARJA MOLAN**

V sekciji za ženske z raki rodil povezujemo ženske z izkušnjo raka materničnega vratu, jajčnikov in jajcevodov, materničnega telesa ter zunanjega spolovila in nožnice. Zagotavljamo jim informacije, psihosocialno podporo ter prostor za povezovanje in izmenjavo izkušenj. Povezujemo se tudi v zasebni facebook skupini, kjer lahko članice delijo svoje izkušnje, vprašanja in skrbi. Septembra, ko obeležujemo svetovni dan ginekološke onkologije, bomo z različnimi dogodki in aktivnostmi po Sloveniji osveščali o ginekoloških rakih. Vabljeni, da nas obiščete na kateri od naših stojnic ali se nam pridružite na tradicionalnem vijoličnem pohodu po mostovih Ljubljane. Jeseni se bodo nadaljevala tudi spletna predavanja strokovnjakov s področja zdravljenja in kakovosti življenja po raku. V začetku novembra bomo gostile psihologinjo iz UKC Ljubljana. Pogovarjale se bomo o soočanju z boleznijo in sprejemanju sprememb, ki jih ta prinese, o partnerskih in drugih odnosih, odzivih okolice ter čustvenih izzivih med zdravljenjem in po njem. Če imate izkušnjo ginekološkega raka in bi se nam želele pridružiti, nam lahko pišete na rodila@europadonna.si. Dobrodošle med nami.

Sekcija za mlade bolnice

Piše: **KATARINA KOCIČ**

Sekcija je namenjena ženskam, ki so za rakom dojk ali rakom rodil zbolele pred dopolnjenim 40. letom starosti. Ustvarja varen prostor za povezovanje, medsebojno podporo in izmenjavo izkušenj med ženskami, ki se soočajo s podobnimi življenjskimi izzivi. Poleg pogovora in razumevanja ponuja tudi informacije ter oporo pri vprašanjih, ki jih bolezen odpira v obdobju, ko so mnoge še v procesu ustvarjanja družine, kariere in načrtov za prihodnost. Tudi v prihodnje bomo pripravljali virtualne kavice, zanimiva strokovna predavanja in srečanja v živo. Veseli bomo vaših vprašanj, predlogov tem in idej za strokovnjake, ki bi jih želeli gostiti na srečanjih, saj želimo program oblikovati skupaj z vami in ga prilagajati vašim potrebam.

Če bi se želele pridružiti sekciji mladih bolnic ali vas zanima karkoli v zvezi z njenim delovanjem, nam pišite na mlade@europadonna.si ali nas pokličite na 040 283 773. Z veseljem bomo odgovorili na vaša vprašanja in vam pomagali pri vključitvi v program.



Spomladanski športni vikend v objektivu

V Beli krajini v kampu Podzemelj je konec maja potekal spomladanski športni vikend, ki se ga je udeležilo 62 žensk. Dobre volje, gibanja in nepozabnih trenutkov ob Kolpi ni mogoče opisati z besedami – naj namesto nas o njih spregovorijo fotografije.

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

Foto: **ARHIV ED**

Zahvala izvajalcem:

- **JOGA:** Mojca Krajnc, Joga v vsakdanjem življenju Novo mesto
- **BELOKRANJSKI PLESI:** Folklorno društvo Dragatuš, Tadej, Tadeja in Jan
- **JUTRANJA GIBALNA VADBA:** Zdenka Katkič
- **SUPANJE IN VESLANJE:** Kamp Podzemelj
- **VAJE ZA MOČ:** Kristjan Klarič, mag. kin., Fakulteta za šport
- **ZVOČNA KOPEL:** Sandra Amot
- **POHOD DO RIBNIKOV PRILOŽJE:** članice skupine Bela krajina
- **KOLESARJENJE:** Kamp Podzemelj, Petra Pešelj
- **PEKA BELOKRANJSKE POGAČE:** Nada Pezdirc



Posebna zahvala Darinki Schweiger – Diki in Damjani Štefanič ter drugim članicam iz skupine Bela krajina za vso pomoč pri pripravi in izvedbi programa. Prav tako se zahvaljujemo OŠ Podzemelj za možnost brezplačne uporabe telovadnice.



Pohod ob Kamniški Bistrici

Piše: MARTINA PRIMOŽIČ

V soboto, 13. junija, se nas je peščica rozik podala na pohod ob Kamniški Bistrici, reki, ki povezuje. Zbrale smo se v Domžalah in se opremljene z dobro voljo, pohodnimi čevlji in nahrbtniki podale na 14-kilometrsko pot vse do Kamnika. Pot smo si krajšale s pogovori,

nasmehi, objemi, fotografijami, žigi in nagradnimi igrami, tako da nam je kar prehitro minila. Neizmerno smo uživale in sklenile, da prihodnje leto pohod ponovimo, morda celo v obe smeri in v večjem številu.

1. Vikend romanje po slovenski Jakobovi poti

Piše: ZDENKA KATKIČ

V petek, 26. junija, se je nekaj članic odpravilo na romanje po štajerski veji Jakobove poti. Trasa vodi od Vranskega prek Motnika po celotni Tuhinjski dolini do Kamnika in se konča v Domžalah. V treh dneh smo prehodile 54 kilometrov. Tri članice v celoti, drugih pet po delih. Prespale smo v Zgornjem Motniku na Turistični kmetiji Pod kostanji in v Kamniku v hostlu Pod Skalo. V zelo vročih dneh so



nam dajali zavetje gozdovi. Na poti smo spoznale in srečale veliko dobrih ljudi, ki smo jih imenovali angeli varuhi. Naš glavni angel pa je bila Helena Potočnik iz Kamnika, ki nam je bila v veliko pomoč pri prevozi in je poskrbela tudi za naše želodčke. Čaka nas še veliko poti po naši prečudoviti Sloveniji, zato nadaljujemo jeseni.

Jesenske vadbe po skupinah

Skupina Slovenska Bistrica

- vsak četrtek med 18. in 19. uro redni pohod ali vadba;
- enkrat na mesec v soboto oz. po dogovoru pohod po bližnji okolici, zbor na parkirišču pred našimi prostori (Partizanska ul. 24);
- jesenske delavnice v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja.

Skupina Bela krajina

- vsak ponedeljek ob 18. uri na trim stezi Vražji kamen, krajši pohod;
- od oktobra vadbena joga ob 18. uri v Vrtcu Črnomelj na Čardaku;
- enkrat na mesec krajši pohod;
- 21. november: Brkati pohod na Mirno goro – 4. tradicionalni pohod CKZ Črnomelj, namenjen osveščanju o zdravju moških.

Skupina Gornja Radgona

- redna telesna vadba pod vodstvom usposobljene vaditeljice Andreje Zrnič v prostorih fitnesa na naslovu Zgornje Konjišče 2, Apače, vsak petek ob 17. uri;
- občasni sprehodi po bližnji okolici;
- delavnica ustvarjanja (novembra);
- izlet (v novembru ali decembru).

Skupina Zgornja Gorenjska

- vadba vsak torek ob 17.30;
- zadnja dva četrtka v mesecu ob 17. uri delavnice v knjižnici A. T. Linhart Bohinjska Bistrica;
- mesečni pohodi (obvestilo in prijava na ustaljeni način).

Skupina Goriška

- tedenska vadba.

Skupina Maribor

- vsak ponedeljek od 17. ure do 20.15 program Zdrav življenjski slog (vadba za telo, razgibavanje, dihanje, gibanje qigong) v prostorih MČ Nova vas;
- meditacija vsak tretji četrtek v mesecu od 18. do 19. ure v prostorih MČ Nova vas;
- ob torkih ob 16.30 plesne urice z Vaneso Majerič v Plesni dimenziji, Popovičeva ul. 10., Maribor.

Skupina Savinjska

- pohodi v hribe, sprehodi ob Savinji in jezerih (datum določimo sproti);
- delavnica nordijske hoje v celjskem mestnem parku (jeseni).

Skupina Obala

- veslanje v KKK Žusterna, dokler bo vreme dopuščalo, vsak četrtek ob 18. uri;
- pohodi (priložnostno);
- ples ob petkih ob 17.30 v dvorani Bertoki;
- telovadba (začetek oktobra) vsak ponedeljek ob 19. uri v pisarni na Plenčičevi 3 v Izoli.

Skupina Posavje

- tedensko veslanje na Krki, vsak ponedeljek v septembru;
- pohod;
- vadba v Termah Paradiso v Dobovi (oktobra);
- izlet v Kostanjeviško jamo in druženje s piknikom;
- enkrat na mesec vadba v CKZ Krško in Sevnica.

Skupina Kras

- vodene ure gibanja;
- tečaj quillinga;
- tečaj kvačkanja, ustvarjalne in izobraževalne delavnice;
- pohodi in izleti;
- druženja in pogovori ob prijetnem vzdušju.



Jesenski športni vikend 2026

Pred nami je jesenski športni vikend. Za vas smo izbrali novo lokacijo na Gorenjskem, v Predddvoru pod Storžičem. Jesenski športni vikend bo potekal od petka, 6. novembra, do nedelje, 8. novembra 2026, v hotelu Oskar Zaplata. Tokratne aktivnosti bomo usmerile v različne oblike plesa in gibanje v naravi.

Piše: **ZDENKA KATKIČ**

V petek popoldne bodo z nami Anita, Lara in Marjeta, licencirane inštruktorice zumba. Zumba gold je prilagojena različica priljubljene plesno-fitness vadbe, namenjena zlasti aktivnim starejšim odraslim, začetnikom in vsem, ki želijo bolj umirjen tempo vadbe. Združuje preproste plesne korake, glasbo in gibanje v prijetno in sproščeno izkušnjo, ki spodbuja dobro počutje in veselje do gibanja. Po večerji bomo spoznale Oskarjevo potovalno filozofijo. Sobotno jutro bomo začele z ogrevanjem, gibal-

nimi vajami. Po zajtrku sledi »kraljica vseh zabav«, disko glasba. Zato se bomo v soboto dopoldne skupaj spominjale čarobnih ritmov 80. let. Andraž Mrak, večkratni evropski in svetovni prvak, prejemnik več priznanj OKS, Plesne zveze Slovenije ter dolgoletni plesni učitelj Plesnega kluba Miki, bo poskrbel za prave korake, glasbeni izbor in pravo koreografijo. V soboto popoldne bomo odpotovale v Ameriko. Spoznale se bomo s kavbojskimi plesi v vrsti. Obiskali nas bodo člani iz Wild west country plesne šole, ki je specializirana za kavbojske plesne v vrsti.

V letu 2019 so bili razglašeni za najboljšo evropsko country plesno šolo. Sobotni večer bo namenjen druženju, pogovoru in spoznavanju članic med seboj. Tadeja Brankovič bo z nami v nedeljo dopoldne. Pozornost bomo posvetile pravilnemu gibanju in aktivnostim v naravi. Kako iz nič narediti kakovostno vadbo za celotno telo.

Nastanjeni bomo v hotelu Oskar Zaplata v Predddvoru na Gorenjskem. Na voljo bodo prenovljene dvo- ali večposteljne sobe. Cena udeležbe znaša 130 evrov plus turistična taksa na osebo in vključuje dve prenočitvi s polnim penzionom, posteljnino in brisače. Začnemo z večerjo v petek in končamo s kosilom v nedeljo. Prevoz na športni vikend ne bo organiziran, zanj poskrbite sami. Parkirišč je pred hotelom Oskar na voljo dovolj in so brezplačna. V Predddvor vozi

tudi redna avtobusna linija iz Kranja.

Stroške organizacije programa in aktivnosti pokrije Združenje Europa Donna Slovenija. **Prijavni obrazec najdete na naši spletni strani, v rubriki Dogodki.** Število udeležencev je omejeno. Mogoča je tudi enodnevna udeležba pri programu, prijave so obvezne. Prednost pri prijavi imate članice z osebno izkušnjo z rakom dojke ali raki rodil, ki se športnega vikenda še niste udeležile in ste velike ljubiteljice plesa. Druge boste uvrščene v čakalno vrsto in sprejete, če bodo ostala prosta mesta. **Prijava** je mogoča do zapolnitve prostih mest oziroma najpozneje do 4. oktobra 2026. Po 10. oktobru 2026 boste sprejete članice prejele potrditveno elektronsko pošto Združenja Europa Donna Slovenija. Pogoj za udeležbo na športnem vikendu je poravnana članarina za leto 2026. Vabljenje!

NAPOVEDNIK JESENSKIH POHODOV PO SLOVENSKI JAKOBOVI POTI

Pripravila: **ZDENKA KATKIČ**

Drage ljubiteljice pohodov!

Pred nami je jesen in priložnost za druženje v naravi in spoznavanje različnih vej Jakobove poti po Sloveniji in v hrvaški Istri. Določili smo več datumov, da bo dovolj izbire in priložnosti, da se nam vsaj enkrat pridružite. Ob slabi vremenski napovedi bo pohod odpovedan ali prestavljen na nedeljo.

Vabljenje, da se prijavite v podporo skupino Camino ED Slovenija na naslovu: sportna@europadonna.si. Tako boste o vseh datumih, aktivnostih ali spremembah takoj obveščene.

26. 9. 2026	sobota	Camino Dolenjska	Ivančna-Stična–Grosuplje	17 km	Vodja: Branka Lavrih
3. 10. 2026	sobota	Camino Primorska	Vrhnika–Logatec	14 km	Vodja: Joži Alič
17. 10. 2026	sobota	Camino Štajerska	Polzela–Braslovče–Vransko	17 km	Vodja: Silva Zaveršek
oktober ali november	vikend, prenočitev v Barbarigi	Camino Istra Croatia	2–3 dni	40–50 km	Vodji: Agata Boncelj, Zdenka Katkič
14. 11. 2026	sobota	Camino Gorenjska	Brezje–Radovljica–Bled	22 km	Vodja: Agata Boncelj
5. 12. 2026	sobota	Camino Štajerska	Snovik–Kamnik	13 km	Vodja: Zdenka Katkič



Izkušnje nas povezujejo, srčnost nas združuje

SKUPINA SLOVENSKA BISTRICA

Piše: **ANDREJA JUG**

Od leta 2016 aktivno deluje skupina Slovenska Bistrica. Smo prostor medsebojne podpore, topline in razumevanja. Članice se tedensko družimo ob različnih aktivnostih, ki krepijo telo in duha – od ustvarjalnih in poučnih delavnic do gibanja, kot so telovadba, pohodi in nordijska hoja. Vsak ponedeljek od 17. do 18. ure imamo uradne ure na naslovu Partizanska ulica 24, 2310 Slovenska Bistrica.

Vse dodatne informacije in prijave na 031 503 289 (Andrejka Jug) ali na slovenskabistrica@europadonna.si ter na FB-strani Skupina Slovenska Bistrica.



SKUPINA BELA KRAJINA

Piše: **DAMJANA ŠTEFANIČ**

Skupina Europa Donna Bela krajina združuje ženske z izkušnjo raka dojke in rodil ter vse, ki si želijo medsebojne podpore, druženja in izmenjave izkušenj. Od septembra se bomo srečevale vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri v prostorih Ljudske univerze Črnomelj, Kolodvorska



cesta 32c. Vse, ki bi se nam želele pridružiti, ste prisrčno vabljeni.

Več informacij lahko dobite na srečanjih ali če pokličete Damjano Štefanič, 040 219 661, ali Darinko Schweiger 040 550 435 oziroma pišete na belakrajina@europadonna.si

SKUPINA GORIŠKA

Piše: **MIRJANA ŠKERLAVAJ**

V življenju pridejo trenutki, ki jih je težko nositi sam. Zato imamo tudi na Goriškem skupino Europa Donna Goriška – prijetna druženja, na katerih se srečujemo ženske, ki razumemo druga drugo, z roko v roki prisluhnemo in znamo vliti pogum. Nismo le skupina, smo prijateljice, opora in dokaz, da tudi po najtežjih preizkušnjah življenje lahko znova zacveti.

V septembru se spet začnemo naše aktivnosti. Prisrčno vabljeni, pišite nam na goriska@europadonna.si ali nas pokličite na 041 980 486, Mirjana Škerlavaj, lahko pa nas spremljate na FB-strani Skupina Goriška Združenja Europa Donna Slovenija.



SKUPINA SAVINJSKA

Piše: **MOJCA KOVAČ**

Skupina Savinjska deluje na območju vseh občin Savinjske regije. Smo skupnost žensk z izkušnjo raka dojke in rakov rodil, ki se povezujemo, podpiramo in si izmenjujemo izkušnje. Redno se srečujemo ob ustvarjalnih, izobraževalnih in športnih dejavnostih, ki prispevajo k boljšemu počutju in kakovosti življenja.

Vabimo vse, ki si želijo podpore in druženja, da se nam pridružijo in nas obiščejo na Kocenovi 4 v Celju (po predhodni napovedi). Za več informacij o srečanjih in aktivnostih nas lahko kontaktirate po telefonu (vodja skupine Mojca, 041 839 440) ali elektronski pošti savinjska@europadonna.si ter spremljate naše objave na FB-strani skupine Savinjska (Skupina Savinjska Združenja Europa Donna Slovenija).



SKUPINA OBALA

Piše: **DARJA ROJEC**

V skupini Obala se bodo nekatere aktivnosti začele v septembru, nekatere v oktobru. Vabimo pa vse zainteresirane, da se nam priključijo. V naši pisarni na Plenčičevi 3 v Izoli poteka tudi izmenjava oblačil. Članice lahko prinesete svoja oblačila in si izberete kakšen zanimiv kos oblačila čisto brezplačno. Pisarna odpira svoja vrata drugi teden v septembru, za vse informacije pokličite vodjo Darjo Rojec, 041 622 361.



SKUPINA ZGORNJA GORENJSKA

Piše: **IVA LAPAJNE**

Znotraj skupine Zgornja Gorenjska nas ob izjemnih izkušnjah bolezni povezujejo prijateljske vezi. Pomembno je, da smo zato močnejše in lahko ponudimo oporo



drugim, svetujemo, si izmenjamo izkušnje in se zavedamo, da smo pomembne sebi in drugim. Ob intenzivnih mesecih osveščanja, ki sta pred nami, se bodo v septembru začele redne mesečne aktivnosti. Tedenska vadba ob torkih in delavnice zadnja dva četrtka v mesecu bodo polne novih izzivov. Ob športnih aktivnostih bomo izvedli tudi izobraževanje oziroma predavanja in posebno športno delavnico. O vsem, kaj bo in kako je bilo, bomo obveščali na ustaljeni način.

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



SKUPINA MARIBOR

Piše: **PETRA NARAT PALČNIK**

Pred nami je novo obdobje druženja, povezovanja in dejavnosti, namenjenih podpori, izmenjavi izkušenj ter krepitvi dobrega počutja. Ustvariti želimo varen in prijazen prostor za srečevanja, pridobivanje novih informacij ter nabiranje moči in optimizma v vsakdanjem življenju.

Veliko pozornosti namenjamo zdravemu načinu življenja in gibanju ter že načrtujemo jesenske oziroma celoletne aktivnosti. Dobrodošle, da se nam pridružite! Vsak prvi četrtek v mesecu imamo uradne ure od 16. do 18. ure v prostorih MČ Nova vas, Radvanjska cesta 65. Za prijavo in informacije obiščite FB-stran Europa Donna – Skupina Maribor ali pišite na maribor@europadonna.si.



SKUPINA POSAVJE

Piše: **METKA SEMRAJC SLAPŠAK**

Že šesto leto nas povezujejo naše zgodbe, izkušnje, pogum in predvsem želja, da nobena ne ostane sama. Srečujemo se bolnice in ozdravljenke, pa tudi članice, ki nas podpirajo in preprosto želijo biti del naše srčne skupnosti. V teh letih smo spletle številna prijateljstva, skupaj premagovale težke trenutke, se smejale, družile, gibale in ustvarjale lepe spomine. Hvaležne smo za vsako od vas. Kontaktirajte nas lahko na: posavje@europadonna.si, metka.semrajc@gmail.com in na 041 287 400, Metka.



SKUPINA GORNJA RADGONA

Piše: **BRIGITA KOČAR SENEKOVIČ**

Naša skupina je v Gornji Radgoni nastala v decembru 2022, ko smo se prvič srečale bolnice z izkušnjo raka dojke in raki rodil in se dogovorile, da v Gornji Radgoni ustanovimo skupino. Na Jurkovičevi ulici 9 v Gornji Radgoni imamo v poslovnih prostorih Radgonskih goric d.o.o. svojo pisarno. Uradne ure imamo vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu, zaželeno je, da se prej napoveste na 041 890 063.

Organiziramo različne delavnice in predavanja za naše članice, dobimo se na kavi, sprehodu, včasih tudi kaj skuhamo skupaj. Rade se predstavimo na kakšnih dogodkih ter na stojnici delimo promocijsko gradivo in spregovorimo o lastnih izkušnjah. Predvsem pa opozarjamo na pomen zgodnjega odkritja bolezni, preventivne programe (DORA, ZORA, Svit)

ter na pomen gibanja in zdravega načina življenja.

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



SKUPINA KRAS

Piše: **MOJCA GERŽELJ ŠTEMBERGAR**

Skupina Europa Donna Kras je bila ustanovljena v začetku tega leta z željo, da ustvarimo varen prostor za povezovanje, podporo in druženje žensk, ki so se srečale z rakom dojke ali rakom rodu.

Verjamemo, da je lažje hoditi skozi življenjske preizkušnje skupaj. Pri nas smo si medsebojno v oporo, izmenjujemo izkušnje, se spodbujamo in ustvarjamo nova prijateljstva. Ne glede na to, ali je zdravljenje že za vami, ste trenutno v procesu zdravljenja ali preprosto iščete razumevanje in družbo ljudi s podobnimi izkušnjami – pri nas ste iskreno dobrodošle.

Veselimo se vsake nove članice, saj skupaj ustvarjamo skupnost, v kateri nihče ni sam. Pridružite se nam in postanite del skupine Kras! Kontaktirajte nas lahko na kras@europadonna.si.





						EUROPA DONNA	ANG. IGRALEC (TERENCE)	MESTO BLIZU JOHANNES-BURGA	SL. OPERNI PEVEC (KONRAD)	NAGRADNO GESLO	OČKA	ROMANSKA UMETNOST		HR. MESTO, REKA	GOETHEJEVA MATI
						NODIEROV LIT. JUNAK (JEAN)							RADIJ		
						OZEMLJE, OBMOČJE							SL. IGRALKA (TANJA)		
						BREZIMNOST									
GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	GOSPA (ŠPAN.)	KIRURŠKI NOŽ	IGRALKA IN PEVKA DIETRICH		AVSTRAL. VREČAR	MOŽIC					JAP. PISEC (KOBO)				INDIJ
						NERA ACRE PO NAŠE									
DRUŽBA SVETEGA MOHORJA				STALAKTIT, STALAGMIT							LAUDA				
				IT. SMUČAR GROS							RIM. ŠEST				
KAPLJA S SVEČE							PREBIVALEC IMOVICE								
							PLESALKKA (URŠKA)								
PREBIVALEC VASI NARIN								ALKALOID V ČAJU	FIGURA				AM. IGRALEC (BRAD)	SLIKAR REPIN	AM. PEVEC (BILLY)
									TRIESTE						
ZMerno HITRO IN ŽIVAHNO (GLASB.)											RIMSKI CENZOR				
											AM. PISEC (GEORGE)				
	JUŽNOAM. DRŽAVA					GODRNJAČ						ILOVICA			
	LUTECIJ					INFORMAC. TEHNOLOG.						RT(INA)			
STANJE LENE OSEBE (ŠALJIVO)										ODIRANJE					
SL. FILOZOF (ANDRE)				GENERALNI SEKRETER OZN 1961-1972						BAVARSKA OPATIDA					

Spoštovane bralke in bralci revije Novice Europa Donna, hvala vsem, ki ste nam poslali rešitev junijske nagradne križanke, ki se je glasila: PODPORA. Med pravičnimi odgovori smo izžrebali tri nagrajenke, ki so po pošti prejele prvenec Maje Pakiž z naslovom *Bobrček Tonči*. Bralkam Mariji N., Francki P. in Stanislavi M. čestitamo!

V septembrski nagradni križanki bomo podelili pet knjig Darje Molan z naslovom *Vem, da zmoreš Darja*.

Rešitev križanke nam pošljite do 1. oktobra 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 izžreban/-a, dovoljujem objavo svojega imena in kraja med izžrebanci.



Svetovalni telefoni

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

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

UGODNOSTI ZA ČLANICE IN ČLANE EUROPE DONNE

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija so na podlagi veljavne članske izkaznice in 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 dokumenta

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

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2026.

Z uveljavljanjem 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 popusta na redne cene v trgovini Proloco medico d.o.o. (Hrvatski trg 1, Ljubljana in v spletni trgovini www.proloco-medico.si):

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

Veljavnost ugodnosti: do 31. decembra 2026.

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

Dr. Gorkič d.o.o.

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

- **20 odstotkov popusta.**

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

Devink bodyart Izola

Članice in člani Združenja Europa Donna Slovenija lahko uveljavijo:

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

POSKRBI ZA SVOJE NEPOGREŠLJIVE KOSE.*

Ker je tvoje telo bolj dragoceno od tistega,
kar nosiš na njem.



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.