







LETNIK 34 | ŠTEVILKA 2 | ISSN 1318-2072

**GLAVNA UREDNICA:**  
Zala Grilc

**ODGOVORNA UREDNICA:**  
Ana Žličar

**UREDNIŠKI ODBOR:**  
Simona Borštnar, Jasminka Čišić, Breda Brezovar Goljar,  
Nataša Elvira Jelenc, Amela Duratović Konjević, Irena Oblak,  
Lili Sever, Andreja C. Škufca Smrdel, Mojca Vivod Zor

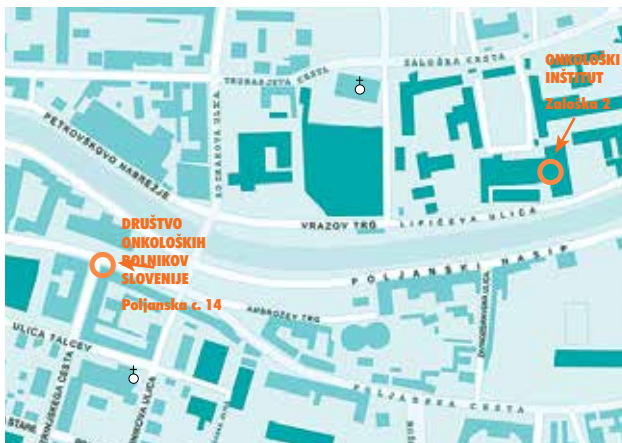
**LEKTORIRALA:**  
Mojca Vivod Zor

**FOTOGRAFIJA NA NASLOVNI STRANI:** Posestvo Zlati grič,  
Foto: Janez Skok, Sidarta

**OBLIKOVANJE IN RAČUNALNIŠKA POSTAVITEV:**  
Design Demšar d. o. o., Vodice

**TISK:**  
Tiskarna Present d. o. o., Ižanska 383, Ljubljana

**NASLOV UREDNIŠTVA:**  
Društvo onkoloških bolnikov Slovenije,  
Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana  
Tel.: (01) 430 32 63, 041 835 460, Faks: (01) 430 32 64  
E-pošta: dobslo@siol.net  
<http://www.onkologija.org>



**POSLOVNI RAČUN:**  
IBAN: SI56 0201 4001 5764 598

Revija OKNO izdaja Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in izhaja dvakrat letno. Naklada 4000 izvodov.  
Prva številka je izšla julija 1987. Revija je brezplačna.

Zaradi ukrepov, sprejetih za zaježitev epidemije bolezni Covid-19, ne moremo deliti revije Okno v zdravstvenih ustanovah. Svoj izvod lahko naročite na društvu. Hvala za razumevanje!

Nekateri prispevki so nastali pred sprejetjem ukrepov za zaježitev epidemije.

## VSEBINA

UVODNIK .....	1
PISMA BRALCEV .....	2
POGOVARJALI SMO SE .....	5
70 let znanja in kakovosti za upanje in zaupanje – Pogovarjala se je Mojca Vivod Zor .....	5
Uporabnost podatkov registra raka v laični javnosti in medijih .....	9
»Z izjemno občutljivostjo za sočloveka vedno in pri vsakem bolniku najde zanj ustrezno pot sporazumevanja« – Pogovarjali sta se Mojca Vivod Zor in Nataša Elvira Jelenc .....	11
STROKOVNJAKI GOVORILJO .....	17
Oddelek za onkologijo UKC Maribor – zgodba, ki temelji na medsebojnem sodelovanju – Maja Ravnik, dr. med. ....	17
Strah pred ponovitvijo bolezni pri bolnikih z rakom v času epidemije Covid-19 – Tina Rus, mag. psih. ....	20
Celostna rehabilitacija izboljša kakovost življenja bolnic z rakom dojke – prof. dr. Nikola Bešić, dr. med. ....	23
»Nekatere zdravstvene storitve zaradi ukrepov proti Covid-19 slabše dostopne« – Mojca Vivod Zor .....	26
PRIČEVANJA .....	29
Moja zgodba – Romana .....	29
Ne obupajte, ko pridete, to je D1 – Neda Marinček .....	30
Ne pozabi na jabolko – Katarina Urh .....	31
Delo na sebi ni piknik – odkritja so često boleča – Ivanka Skubic .....	34
»Toliko ovir pa zidov si že preplezala, ne boš se zdaj ustavila« – Alenka Plahutnik .....	35
Bodi ženska, bodi zdrava, 2. del – Damjana Benigar Kaluža .....	37
NOVOSTI V ONKOLOGIJI .....	40
Onkološka zdravila in ščitnica – doc. dr. Katica Bajuk Studen, dr. med., doc. dr. Katja Zaletel, dr. med. in prof. dr. Simona Gaberšček, dr. med. ....	40
Uvedba novega sodobnega modela plačevanja molekularne genetske diagnostike v onkologiji .....	42
DUHOVNI KOTIČEK .....	45
Utrinki prijaznosti – dr. Polona Gradišek .....	45
Predanost bogati, žrtvovanje ubija – Josipa Prebeg in Alenka Rebula .....	46
Moč je v nas samih – Meti Glavan .....	47
Dnevi spominjanja – Jadranka Vrh Jermančič .....	49
Iskrice, ki vlivajo upanje .....	50
ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE .....	53
Prehranska podpora onkološkemu bolniku, ki izgublja težo – Eva Justin, mag. dietetike .....	53
Ko zatajijo besede, spregovori glasba – Nataša Elvira Jelenc .....	54
Prisluhnimo sebi in izkušenemu svetovalcu – Cvetka Avguštin, dr. med. ....	58
Rožnati oktober – Jadranka Vrh Jermančič .....	60
Ne izdihni. Navdihni. – Gregor Pirc .....	61
Angeli na zemlji – Emilijana Crgol .....	63
Solate – Majda Rebolj, strok. učiteljica kuharstva .....	64
MISLI ZA ZAMISLI .....	66
PRIPOROČAMO BRANJE .....	68
NOVOSTI V DRUŠTVU .....	74
OTROŠKI KOTIČEK .....	75
IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA .....	77
PO SVETU .....	88
OBVESTILA .....	91

## Spoštovane bralke in bralci, soustvarjalke in soustvarjalci Okna!

*V najtemnejših trenutkih  
se moramo osredotočiti na svetlobo.*

*Aristotel*

*To pišem ob izteku leta, ki bo, ko boste brali ta uvodnik, že preteklo leto. Bilo je mrakobno in ne čutim potrebe, da bi vas in sebe spominjala, zakaj. Vsi smo to močno čutili in se vsakdo na svoj način spopadali s težavami in strahovi.*

***Vsem nam želim, da bi v trenutkih stiske, nemoči ali osamljenosti znali poiskali tisto svetlobo, ki bo takšne trenutke vsaj omilila, če že ne v celoti pregnala. Osredotočimo misli nase, na vse lepo, kar smo doživeli, in na tiste dragocene trenutke, ki smo jih privoščili drugim. Tudi če nam ljubi ljudje niso ob nas, lahko začutimo njihovo bližino, če si je tako zelo želimo, ker si tudi oni želijo naše bližine. Zelo lep je lahko trenutek bežnega srečanja z neznancem z masko na obrazu, ki ga pozdravimo ali mu odzdravimo, v očeh pa zaznamo nasmeh. In če so oči zrcalo duše, ohranimo nasmeh v očeh in ne skoparimo z njimi. Ohranimo vendar dragocenosti, ki jih je življenje vgradilo v nas, in pomagajmo jih deliti z drugimi. Spoštovanje, uvidevnost, odgovornost, ljubeznivost, ljubezen do drugih in do sebe.***

*Naj bo to hkrati moja popotnica vam, ki naj vas spremlja v novo leto 2021, za katerega vsi upamo, da bo v njem manj temnih trenutkov in veliko, res veliko svetlobe, ki jo lahko pričaramo samo ljudje.*

*Ana Žličar, odgovorna urednica*



## STRAH JE ZAMENJALA TRDNA VOLJA

### Spoštovani soustvarjalci revije OKNO, drage bralke in bralci!

Vse do meseca marca so moji dnevi potekali normalno z druženjem sovrstnikov v našem Društvu. Tam smo se srečevali člani in članice, poleg običajnega razgibavanja smo se tudi naklepotali, si povedali novice, se hvalili z otroki in vnuki, pač vse to, kar radi počnemo. Ni manjkala tudi vsakodnevna kavica. Poleg tega sem se sama precej udeleževala v literarnem krožku, saj smo pripravljali gradivo za izdajo glasila. Ob tem sem kar pozabila na bolečine, ki jih imam še vedno po lobektomiji; redno sem hodila na kontrole in se držala napotkov zdravnikov. Skratka, živela sem kar lepo, dokler me ni presenetila novica o virusu Covid-19 v azijskih državah. Nisem se pretirano vznemirila – to je daleč od nas, sem mislila.

Pa so pričele prihajati vesti, da se je virus razširil tudi v Evropi in seveda Slovenija ni bila izjema. To je bil velik šok zame, še posebej zato, ker sem bila kot ranljiva in starejša oseba zelo izpostavljena. Moj imunski sistem je oslabil zaradi operacije in drugih bolezni, ki me tarejo. Pa je prišel dan, ko je bila pri nas razglašena pandemija in posledično tudi karantena. Morala sem ostati doma za zaprtimi vrati, osamljena in prestrašena. V trgovino sem imela

dostop samo ob določenih urah; zdelo se mi je, da sem v getu. Še posebno me je motila zaščitna maska, ki mi je oteževala že tako težko dihanje. Pa nerodna sem bila z zaščitnimi rokavicami, vse mi je padalo iz rok. Prve dni sem bila čisto obupana; moje pesmi, ki sem jih pisala, so bile črnoglede, mislila sem, da je z menoj konec. Noči so bile neprespane, obhajale so me črne misli, mislila sem pač, da me bo virus pokončal. Imela sem in imam še vedno to srečo, da so mi telefonski klici prijatelji vedno dvignili moralo, kljub temu da se nismo mogle srečevati. Seveda ne smem pozabiti omeniti sina, ki mi je prinašal nujne stvari. Mogoče je bil preveč zaščitniški do mene, saj me ni pustil, da grem sama ven. Razumem ga, bal se je za moje življenje.

Začela sem slediti obvestilom v medijih, kar me prej ni zanimalo, saj je bil moj hobi vedno le branje knjig in pisanje. Vedno bolj sem spoznavala, da se je treba držati napotkov glede zaščite, in res, virus me na srečo ni obiskal.

Začela sem razmišljati o drugih ljudeh, ki mogoče nimajo take sreče kakor jaz, ki še vedno prebolevajo raka, hodijo na terapije in so seveda obupani. *Nikar, je moje priporočilo vsem, obup, črne misli in izguba volje so samo hrana za virus. Zdaj pokažite, da ste pravi borci in borke, ne le kar se tiče raka, ampak tudi vseh nevarnosti, ki nam pretijo.* Sicer pa sem zelo vesela, da obstaja možnost brezplačne psihološke pomoči, svetovanja in psihoterapije po telefonu – OnkoFON. Ko sem bila sama na robu obupa,

sem že skoraj poklicala, vendar sem se tudi brez tega nekako izvlekla iz krize. Vem pa, da vsakdo tega ne zmore. *Nikar se sramujte stiske. Pokličite, saj se človek lažje odpre neznanim osebam, ki je prestala že vse te preizkušnje, vas ne obsoja, pač pa zna pomagati in svetovati.*

Nikar ne mislite, da sama sedaj živim brezskrbno, še vedno me preganjajo nočne more, še vedno so pred menoj črna scenarija, toda ne dam se. Sedem za mizo in pišem; ni pomembno, ali je moje pisanje dobro ali ne, trenutni obup izlijem na papir. Po tem mi je lažje. Ker pa sonček tako lepo vabi s svojimi toplimi žarki, si ne morem kaj, da se mu ne bi nastavila, da me poboža.

Epidemija je preklicana; manjkale so samo fanfare. Brez zaščitne maske se sprehodite v naravi, globoko vdihnite zrak, duša in telo vam bosta hvaležni. Zdravljenje in terapije, ki jih nekateri nujno potrebujejo, bo lažje prenašati. Vrnila se bo volja do življenja; pripravljene boste na odločilni boj. Kar se mene tiče, se ne dam, marsikatero težko situacijo sem že premagala, tudi virusa se ne bojim več. Upoštevam nasvete strokovnjakov in ne rak ne virus me ne bosta pokončala.

### Nikar pa ne pozabite na zaščito.

Vesela bom, če bomo lahko čez čas rekli: *Premagali smo to zlo in če se misli vrniti, bo naletel na trdno voljo, ki ga bo prisilila v umik; življenje pred nami nudi še veliko lepega.*

Emilijana Crgol

## SPOŠTOVANI!

Na današnji dan pred letom dni sem bil sprejet v bolnišnico, na Klinični oddelek za hematologijo na UKC. Takoj smo začeli z zdravljenjem. Naslednji dan je bila diagnoza dokončna in začeli smo s kemoterapijo. **Danes pa želim izraziti svojo hvaležnost za vse, kar imamo in imam, in jo podeliti z vašimi bralci.**

Živimo v državi Sloveniji, ki ima tak zdravstveni sistem, da se raka lahko odkrije, prav diagnosticira (ne smemo pozabiti na laboratorijske strokovnjake) in s tem omogoči učinkovito zdravljenje. Cela vrsta držav je, ki tega nimajo.

Imamo dostop do zdravil in drugih možnosti (npr. obsevanje, presaditev kostnega mozga), ki raka lahko zazdravijo ali vsaj ustavljajo. Pri tem obstajajo zdravila, ki blažijo stranske učinke zdravljenja.

Imamo sistem varnega darovanja krvi, ki nam omogoča, da preživimo kemoterapije. Sam brez tega ne bi preživel.

Imamo sistem šolanja zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja, ki si lahko pridobi dovolj znanja za uspešno zdravljenje bolnikov.

Imam ženo, otroke, zeta in snaho ter širšo družino, ki mi stoji ob strani – logistično, čustveno in molitveno.

Imam skupnost (Družina in Življenje, župnija, moška skupina, odrasli skavti, ekipa Radia Ognjišče, redovne skupnosti ... in še mnoge druge skupine in posamezniki), ki misli name, moli zame, me opogumlja in spodbuja. Tudi sedaj, da se levkemija ne ponovi.

Imam Boga, ki je dober Oče, in vse, prav vse naredi tako, kot je prav, ne glede na to, kakšen bo izid zame.

Aleš Čerin



Otroci Likovne šole ARTdidakta (pod vodstvom Jasmine Granduč) so poslikali kamenčke in jim dodali srčne misli z namenom, da dobro kroži med nami. Iskreno vabljeni, da poslikamo kamenčke tudi sami in podpremo in širimo tisto, kar je najlepše v nas.

## LEP POZDRAV CELOTNEMU UREDNIŠKEMU ODBORU IN VSEM, KI SE TRUDITE ZA DOBROBIT ONKOLOŠKIH BOLNIKOV!

Oktober se je s svojo pisano-stjo rdeče, rumene in zlate barve poslovil. Novembrska sivina s počasnim ritmom raznaša orumenelo listje mimo mojega okna. V tem času, ko dnevi postajajo krajši in večeri dolgi, sem si vzela čas in strnila svoje misli in zapiske, ki so nastajali ves ta čas, od pomladi naprej. Nastal je drugi del članka *Bodi ženska, bodi zdrava*. V njem sem zajela svoje življenje in delo, povezano z osebnim doživljanjem tega težkega časa, ko se, poleg službenih obveznosti in s trudom za ohranjanje zdravja, srečujem z novim, neznanim virusom. V pripoved pa sem zajela tudi srečanje *Skupine za samopomoč onkoloških bolnikov Ilirska Bistrica*, ki se je zaradi nastale situacije sestala samo enkrat. Skupino vodita koordinatorka *Zdenka Kaluža* in strokovna vodja zdravnica *Andreja Vinšek Gril, dr. med., spec. druž. med.* V prejšnji številki mojega zapisa jo je zagodel tiskarski škrat, za kar se opravičujem in v tem zapisu napako popravljam.

**Vsem vam še enkrat hvala za trud in pomoč, za vse nasvete, pozitivno naravnost, skrb in vse ažurne informacije.** Želim, da bi se vas zagnanost in dobra volja še dolgo držali. Predvsem pa – *ostanite zdravi.*

Z lepimi pozdravi,

*Damjana Benigar Kaluža*



## SPOŠTOVANE ŽENSKÉ, DRAGE POGUMNICE IN BOJEVNICE!

Smo učenke Osnovne šole Frana Roša in z zanimanjem vsak oktober opazujemo učiteljico Majo, ki ves mesec nosi roza pentljico. Letos nam je razložila, da je to v podporo mednarodnega meseca, namenjenega ozaveščanju o raku dojke. Skupaj smo se odločile, da bomo tudi me izvedle aktivnost, s katero bomo obeležile Rožnati oktober. In smo ga še pravočasno – naslednji teden se namreč za nas začne šola na daljavo (ki nas prav nič ne veseli). Ves mesec oktober smo se dobivale zjutraj pred poukom, ostajale v šoli po pouku in izdelale za vas lovilce sanj v različnih rožnatih odtenkih oz. z rožnatimi dodatki. Pripadniki indijanskega plem-



Učenke OŠ Frana Roša (6. b) so v rožnatem oktobru izdelale lovilce sanj v različnih rožnatih odtenkih.

na Ojibwa so verjeli, da je noč polna dobrih in slabih sanj. Ko se lovilce sanj obesi nad posteljo, se prosto gibajo in v svoje mreže ujame nočne more. Tako do nas pridejo le dobre sanje, ki se po peresih spustijo v naše misli. **In to želimo vam – drage rožnate ženske, namreč, da se v vaše misli naselijo le dobre sanje, rožnati**

**žarki in obilo zdravja. In vedite, da niste same!** Me smo v mislih z vami ... Upamo, da smo vam vsaj malo polepšale dan! Lepo vas pozdravljamo in objemamo na daljavo.

*Učenke OŠ Frana Roša (6. b)  
z učiteljico Majo Skakič  
in celotnim kolektivom*

## VOŠČILO DNEVU

*za duše romantične  
za tiste, ki slavijo osebne praznike  
za tiste, ki ljubijo človeka, rastline  
in živali  
za tiste, ki bogati jih beseda  
literarna  
za tiste, ki radi prelivajo se  
v barvah  
za tiste, ki vse to zmešajo v glasbe  
zven  
za tiste, ki jim duša joče in se smeji  
za tiste, ki živijo in jim to težko ni  
za tiste, ki vedo, da po dežju sonce  
pride*

*Jurij Popov*

## VABILO K AKTIVNEMU SODELOVANJU PRI REVJI OKNO

Drage bralke in cenjeni bralci! Hvala vsem, ki nam pišete in nas spodbujate s svojimi mnenji, pričevanji, poročanjem, pohvalami in s konstruktivnimi predlogi. Z veseljem pričakujemo vaš odziv tudi na pričujočo številko našega glasila, ki ga želimo soustvarjati skupaj z vami. Sporočite nam, kako vidite Okno v vašem okolju, kaj želite izvedeti in kaj brati, kakšen je vaš pogled na naše delo in naše poslanstvo. Kaj nas druži? Kaj nas veseli? Opozorite nas na tematike, ki smo jih morda spregledali in o katerih želite izvedeti kaj več. Svoje prispevke in mnenja lahko pošljete na elektronski naslov [dobslo@siol.net](mailto:dobslo@siol.net) ali po navadni pošti na naslov **Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana**. Prispevkov ne honoriramo, rokopisov ne vračamo, strokovnih člankov ne recenziramo – za vse navedbe odgovarja avtor sam. Pri objavljenih prispevkih si pridržujemo pravico do lektorskih popravkov in krajšanja vaših sporočil.

# 70 LET ZNANJA IN KAKOVOSTI ZA UPANJE IN ZAUPANJE

**R**EGISTER RAKA REPUBLIKE SLOVENIJE ŽE 70 LET DELUJE V OKVIRU ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA IN SPREMLJA BREME RAKA TER KAKOVOST OSKRBE ONKOLOŠKIH BOLNIKOV. JE EDEN NAJSTAREJŠIH IN NAJBOLJ KAKOVOSTNIH POPULACIJSKIH REGISTROV RAKA V EVROPI IN SVETU. NJEGOVI ZAČETKI TEMELJIJO NA DALJNOVIDNOSTI PROFESORICE DR. BOŽENE RAVNIHAR, KI SE JE ŽE VRSTO LET PRED PRIPOROČILI SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZAVEDALA, DA JE USPEŠNOST IN UČINKOVITOST ZDRAVSTVENE POLITIKE ZA OBVLADOVANJE RAKA MOGOČE OVREDNOTITI LE Z USTREZNIMI



FOTO: ARHIV OI

**Prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med.,**  
vodja Registra raka Republike Slovenije

*Register raka spremlja zdravje prebivalcev in usmerja strateški razvoj na področju onkologije. Zagotavlja kazalnike o bremenu raka v državi: o številu novih primerov (incidenca), številu vseh bolnikov (prevalenca) in o preživetju bolnikov z rakom.*

PODATKI O BREMENU TE BOLEZNI. KLJUB VSEM SPREMEMBAM V SISTEMU ZDRAVSTVENEGA VARSTVA JE REGISTER RAKA DELOVAL NEPREKINJENO. Z VZTRAJNOSTJO IN POGUMOM SO NJEGOVI NOSILCI ZBIRALI IN REDNO OBJAVLJALI PODATKE, KI JIH POZNATA IN CENITA TUDI EVROPSKA IN SVETOVNA JAVNOST. EKIPA, KI DELUJE V OKVIRU REGISTRA RAKA REPUBLIKE SLOVENIJE, VERJAME, DA BO S SVOJIM DELOM TUDI V PRIHODNJE POMEMBNO PRISPEVALA K OBVLADOVANJU RAKA. ZATO SMO ZA POGOVOR ZAPROSILI **PROF. DR. VESNO ZADNIK, DR. MED., VODJO REGISTRA RAKA**

**REPUBLIKE SLOVENIJE, KI SE JE PRIJAZNO ODZVALA NAŠEMU VABILU.**

*Spoštovana sogovornica, lepo pozdravljeni. Ob 70-letnici Registra raka, ki smo ga v oktobru skupaj praznovali, ste v spletni brošuri, izdani ob tej priložnosti, izpostavili tri temeljne usmeritve Registra: ZNANJE, KAKOVOST in UPORABNOST. V njih je pravzaprav že utemeljeno njegovo poslanstvo.*

Osnovno poslanstvo Registra raka je, vse uporabnike oskrbeti s pravočasnimi, popolnimi in natančnimi informacijami o bremenu raka pri nas in v svetu ter jih seznaniti s kakovostjo slovenskega onkološkega zdravstvenega varstva. S kakovostnimi podatki je register ena najpopolnejših zbirk podatkov v Sloveniji in strokovna izhodiščna točka za pripravo nacionalnih programov obvladovanja raka, ki prispevajo k zgodnjemu odkrivanju bolezni in izboljšanju zdravljenja, preživetja in kakovosti življenja za vse bolnike z rakom. Velik ugled v strokovni in laični javnosti ter zaupanje v zbrane podatke in poročila Registra raka pa predstavljata tudi močno zavezo za ohranjanje kakovosti in njegov nadaljnji razvoj, zato vsi, ki delujemo v njegovem okviru, verjamemo, da

Priznani ameriški epidemiolog Alvan R. Feinstein je kot uspešnega sodelavca registra raka že leta 1967 opredelil nekoga, ki mora imeti kombinacijo talentov detektiva, arheologa in diplomata.

bomo s svojim delom tudi v prihodnje pomembno prispevali k obvladovanju raka.

**Kako ste obeležili visoki jubilej?**

Obletnico smo uradno obeležili 2. oktobra 2020 s spletnim strokovnim simpozijem **Znanje, kakovost, uporabnost – 70 let Registra raka RS**, na katerem smo pregledali dejavnosti registra s tujimi in slovenskimi strokovnjaki in katerega častni pokrovitelj je bil predsednik Republike Slovenije g. Borut Pahor. Podelili smo tudi zahvalne plakete tistim, ki so najbolj prispevali k njegovemu razvoju in uveljavitvi.

*Register raka je danes ugledna strokovna institucija nacionalnega pomena, s svojim 70-letnim delom pa je prepoznan tudi kot eden najstarejših in najboljših populacijskih registrov raka v Evropi in svetu. Kdo so uporabniki vaših storitev?*

Sodelavci Registra raka skušajo zagotavljati popolne, natančne in pravočasne podatke najširšemu

Petletno preživetje slovenskih bolnikov z rakom se je v petdesetih letih pri moških povečalo za 30 %, pri ženskah pa za 17 %. Danes pet let po diagnozi preživi skoraj 60 % onkoloških bolnikov.

krogu uporabnikov: odločevalcem v zdravstvenem sistemu, zdravnikom, raziskovalcem, medijem in splošni javnosti, zagovorniškim skupinam in drugim lokalnim, nacionalnim in mednarodnim organizacijam. Ob tem je njegov cilj krepiti zavedanje o pomembnosti in potrebnosti podatkov o raku ter ohraniti zaupanje vseh uporabnikov, slednje pa je ključ do odličnega sodelovanja.

*Bi lahko ta zbirka dragocenih podatkov služila kot zgled drugim strokam pri obravnavi kroničnih bolezni npr. diabetesa?*

Katere registre vzpostavljamo v slovenskem zdravstvenem sistemu, imamo zapisano v posebnem zakonu, ki poleg Registra raka opredeljuje še več kot 50 drugih zdravstvenih zbirk. Je pa res, da ima prav naš register najdaljšo tradicijo in najbolj izpopolnjen način dela. Kot tak bi zagotovo lahko služil kot zgled še kakšnemu drugemu registru.

*Kakšni so bili začetki v delovanju Registra?*

Register raka je bil ustanovljen leta 1950 na Onkološkem inštitutu Ljubljana na pobudo in pod vodstvom prof. dr. Ravniharjeve kot posebna služba za zbiranje, obdelavo, arhiviranje in analizo podatkov o novih primerih raka in o preživetju bolnikov. Takoj

so začeli z objavami statističnih pregledov in analiz, kmalu so bili izdelani tudi prvi zemljevidi razporeditve raka po Sloveniji. Prvi uradni podatki o raku v Sloveniji so bili objavljeni l. 1951. Kmalu so začela izhajati tudi samostojna letna poročila Registra raka.

V letu 2020 bo Register raka bogatejši še za klinični register otroških rakov, s pomočjo katerega bo mogoče slediti in učinkoviteje sistemsko preprečevati pozne posledice zdravljenja raka v otroštvu in mladostništvu.

*Kdaj se je začel uveljavljati tudi v tujini?*

Leta 1957 je izšla prva publikacija o raku v Sloveniji v angleškem jeziku *Cancer in Slovenia 1955* – poročilo o incidenci raka in preživetju bolnikov z rakom za obdobje 1950–1955. Z njo je Register pogumno stopil na pot mednarodne uveljavitve. Register raka je redni član *Mednarodne zveze registrov raka (IACR)* že od njene ustanovitve leta 1968 in od vsega začetka, od leta 1990, tudi član *Evropske zveze registrov raka (ENCR)*. Leta 1992 je na mednarodnih srečanjih začel nastopati kot *državni register raka samostojne Republike Slovenije*. Njegovi podatki so že od leta 1966 vklju-



FOTO: BILTEN 70 LET REGISTRA RAKA REPUBLIKE SLOVENIJE

Zaposleni v Registru raka v letu 2020



čeni v mednarodno primerjavo podatkov o pojavnosti raka, ki je objavljena v publikaciji *Incidenca raka na petih kontinentih* pod okriljem *Mednarodne agencije za raziskave raka (IARC)* in *Mednarodnega združenja registrov raka (IACR)*. Slovenski podatki so dosegali dovolj visoko kakovost, da so bili vključeni v vse dosedanje izdaje te mednarodne publikacije. Slovenski Register raka je eden od le 17 registrov raka na svetu, ki jim je to uspelo, in je za to leta 2012 prejel posebno priznanje mednarodne zveze. Podatki Registra raka so vključeni tudi v številne druge mednarodno priznane podatkovne zbirke in projekte ter obdelani v vseh ključnih mednarodnih raziskavah s področja populacijskega bremena raka.

**Sodelavci Registra raka skušajo zagotavljati popolne, natančne in pravočasne podatke najširšemu krogu uporabnikov: odločevalcem v zdravstvenem sistemu, zdravnikom, raziskovalcem, medijem in splošni javnosti, zagovorniškimi skupinam in drugim lokalnim, nacionalnim in mednarodnim organizacijam.**



FOTO: ARHIV OI

Zahvalne plakete so iz rok prof. dr. Vesne Zadnik (levo), vodje Registra raka Republike Slovenije, prejeli prof. dr. Vera Pompe Kirn, dr. med., dolgoletna vodja Registra, prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., vodja Državnega programa za obvladovanja raka, gospa Maruška Ferjančič, viš. med. ses., in gospa Frančiška Škrlec, univ. dipl. org., viš. med. ses., obe sodelavki Registra, ki že desetletja skrbita, da so vsi podatki pravilno vneseni v sistem.

### ***Kako je potekal razvoj novih metod obdelave in prikazovanja podatkov?***

V prvem desetletju obstoja sta vodenje in obdelava podatkov v Registru raka potekala ročno. V letih 1959 in 1960 je bila uvedena strojna obdelava podatkov z IBM-sistemom luknjanih kartic, kar je bil za tisti čas velik napredek. Leta 1969 je Register izvedel prvo enkratno računalniško obdelavo podatkov o pojavnosti raka in umrljivosti za obdobje 1961–1965, ki je nakazala nadaljnji informacijski razvoj dela v registru. Sedemdeseta leta prejšnjega stoletja je zaznamovalo oblikovanje prve računalniške baze podatkov registra, ki je bila leta 1975 vzpostavljena na velikem računalniku v podjetju Iskra. Leta 1988 se je Register povezal s *Centralnim registrom prebivalstva* in vključil tudi EMŠO, 1992. leta

Približno tretjina novih primerov raka je posledica vplivov dejavnikov tveganja. Večina med njimi je vezana na nezdrav življenjski slog.

pa je bil vzpostavljen sodoben informacijski sistem Registra raka na lastnem strežniku, kar je omogočilo hitrejše in cenejše analize ter olajšalo vključevanje v mednarodne študije.

### ***Kako se je tehnološko posodabljal informacijski sistem Registra raka?***

Naslednja velika tehnološka posodobitev informacijskega sistema Registra raka se je zgodila leta 2010. Ob tej prenovi je Register raka vzpostavil neposredno elektronsko povezavo s *Centralnim registrom prebivalstva* in *Registrom prostorskih enot*, kar

je omogočilo dnevno spremljanje zdravstvenega stanja bolnikov in natančno opredeljevanje naslovov bolnikov, s tem pa tudi podrobne analize prostorske razporeditve raka. Leta 2010 je bilo vzpostavljeno interaktivno spletišče SLORA (SLOvenija in RAK), ki omogoča preprost in hiter dostop do aktualnih podatkov bremena raka v Sloveniji. Hiter dostop do tujih baz pa omogoča tudi primerjavo bremena raka v Sloveniji z drugimi državami v Evropi in svetu.

Vodje slovenskega Registra raka so bile doslej trikrat izvoljene v izvršilni odbor Mednarodnega združenja registrov raka kot predstavnice Evrope.

**Leta 2018 je Register raka začel uvajati pridobivanje podatkov s tako imenovano aktivno registracijo. V čem je njena prednost?**

To pomeni, da posamezne bolnišnice ne izpolnjujejo več papirnatih prijavnih raka, ampak pripravijo le seznam bolnikov, ustreznih za registracijo, podatke o teh pa nato usposobljeni sodelavci registra sami zbirajo in beležijo neposredno iz zalednih informacijskih sistemov.

**Kako poteka delo na Registru raka?**

Sodelavci Registra raka spremljamo zdravje prebivalcev in usmerjamo strateški razvoj na področju onkologije. Zagotavljamo kazalnike o bremenu raka v državi: o številu novih primerov (incidenca), številu vseh bolnikov (prevalenca) in o preživetju bolnikov

z rakom. S podatki podpiramo Državni program obvladovanja raka pri načrtovanju in ocenjevanju primarne in sekundarne preventive, diagnostike, zdravljenja in rehabilitacije onkoloških bolnikov kot tudi pri načrtovanju zmogljivosti in sredstev, ki so potrebna za obvladovanje diagnostike in zdravljenja v sklopu bolnišničnega registra raka Onkološkemu inštitutu Ljubljana zagotavljamo pregled nad številom in vrsto izvedenih diagnostičnih posegov ter zdravljenj. Proučujemo tudi uspešnost presejalnih programov za raka ZORA, DORA in Svit. Register raka od svoje ustanovitve deluje v okviru Onkološkega inštituta Ljubljana. Onkologija je tako pravzaprav edina veja medicine, ki v eni ustanovi združuje tako klinično kot javnozdravstveno medicino. Prepričana sem – in naši dosežki to tudi potrjujejo –, da je kombinacija uspešna.

**Kako gledate na Vaše predhodnice? Vse so poleg visoko strokovne usposobljenosti tudi ženske močnih značajev ... Ravno lani ob tem času smo se pogovarjali z dr. Majo Primic Žakelj, dr. med., in bili navdušeni.**

Na svoje predhodnice prof. dr. Boženo Ravnihar, prof. dr. Vero Pompe Kirn in dr. Majo Primic Žakelj sem izjemno ponosna. Vsaka v svojem obdobju vodnja so prispevale velikanski delež pri razvoju in uveljavitvi Registra raka. Prepoznane so bile tudi v mednarodnem merilu. Ustvarile so trdno podlago, na kateri lahko gradimo in bomo gradili tudi vnaprej.

**Kako vidite Register raka v prihodnosti – v državi kot tudi v širši regiji.**

Tudi v prihodnje si bomo prizadevali, da bi s svojim delom pomembno pripomogel k boju proti raku v Sloveniji in širše. To bomo udeleževali z visoko usposobljeno in povezano ekipo sodelavcev ob sprotne posodabljanju metod obdelave in prikazovanja podatkov.

**Brez dobre ekipe ne gre ... Kakšna je Vaša in kako sodelujete?**

Imam odlično ekipo, zato je odlično tudi sodelovanje. Opravijo ogromno dela. Za primerjavo: l. 1970 je bilo v Registru zaposlenih skupno šest uslužbenk, novih primerov raka pa 3740. 30 let kasneje je enako število uslužbencev opravilo raziskave za 8200 novih primerov raka v Sloveniji. Kakovost našega dela je v veliki meri odvisna od kakovosti dela zaposlenih. Danes je v Registru zaposlenih 26 oseb, od tega 17 diplomiranih medicinskih sester s specialnimi znanji iz registracije raka, tri zdravnice, specialistke javnega zdravja, dva administratorja in štirje sodelavci za analizo podatkov.

**Spoštovana gospa profesorica, hvala za Vaš čas. Nazdravljamo na dobro sodelovanje z našim društvom in na čim bolj uspešno delo pri uresničevanju ciljev Registra raka. Še enkrat iskrene čestitke ob visokem jubileju; ostanite zdravi, saj Vas potrebujemo tako oboleli kot zdravi.**

Pogovarjala se je  
Mojca Vivod Zor

## UPORABNOST PODATKOV REGISTRA RAKA V LAIČNI JAVNOSTI IN MEDIJIH

Populacijski register raka opravičuje svoj obstoj, če se zbrani podatki tudi redno obdelujejo, objavljajo in **uporabljajo**. Ko se pogovarjamo o uporabnosti in koristi podatkov slovenskega Registra raka, ki že od svoje ustanovitve deluje na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je zelo pomemben del predstavljanje podatkov t. i. laični javnosti. Za namen učinkovitega komuniciranja delimo laično javnost na različne skupine, ki jim prilagajamo cilje in strategije komuniciranja.

Tako Register raka RS **proaktivno gradi odnose z društvu onkoloških bolnikov in mediji** (npr. s pripravo sporočil za javnost, s sodelovanjem na novinarskih konferencah Onkološkega inštituta Ljubljana in dogodkih društev) in se **aktivno odziva na vprašanja in pobude državljanov, lokalnih skupnosti, civilnih združenj ter gospodarskih družb**.

### CILJNE JAVNOSTI IN NAČINI SODELOVANJA

Ozaveščenost prebivalstva Slovenije o zdravju in zdravstvenih temah, povezanih z rakom,

*Temelj vsakega  
dobrega komuniciranja  
je transparentnost,  
ki je osnova za  
grajenje zaupanja  
in dolgoročnih in  
uspešnih odnosov z  
različnimi skupinami.*

se povečuje, kar na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v Registru raka opazamo prek naraščanja števila neposrednih vprašanj posameznikov, novinarskih vprašanj in vprašanj civilnih združenj.

**Posamezniki** se obrnejo na Register raka najpogosteje z vprašanji o raku, vezano na njihovo lastno bolezen ali v družini, ali zaradi skrbi zaradi vplivov okolja na nastanek raka.

Druga pomembna ciljna javnost so **mediji**, ki so pomemben vir zdravstvenih informacij za laično javnost. Večina novinarskih člankov o raku se prične s ključnimi

številkami o raku, ki jih zagotavlja Register raka, saj so številke dobro izhodišče za pripravo zgodb in uporabno orodje za poročanje novinarjev.

Na Register raka se vedno pogosteje obračajo tudi **lokalne skupnosti in civilna združenja**, zaradi zaskrbljenosti glede vplivov okolja na povečano obolenje z rakom v njihovi bližnji okolici, delovnem okolju in drugod. Register raka vse takšne zahteve jemlje zelo resno ter skrbno analizira in interpretira rezultate in jih tudi javno predstavi. Najbolj izpostavljene teme v zadnjih letih, povezane z rakom, so bile sevanje mobilnih telefonov, tehnologija 5G, glifosat, radon in azbest.

### ZAKAJ SO ODNOSI Z LAIČNO JAVNOSTJO IN MEDIJI POMEMBNI?

Predstavljanje podatkov o raku v Sloveniji laični javnosti ima lahko kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne koristi. S predstavljanjem števil o raku večamo zavedanje in znanje o velikosti in kompleksnosti področja onkolo-



FOTO: BILTEN 70 LET REGISTRA RAKA REPUBLIKE SLOVENIJE



*Register raka RS proaktivno gradi odnose z društvu onkoloških bolnikov in mediji in se aktivno odziva na vprašanja in pobude državljanov, lokalnih skupnosti, civilnih združenj ter gospodarskih družb.*

gije in s tem vplivamo na odnos ljudi do raka (*kratkoročne koristi*). Več kot je teh informacij, več je možnosti, da vplivamo tudi na obnašanje posameznikov (*srednjeročne koristi*), ki se kaže bodisi v večji pozornosti do lastnega zdravja ali v spremembi življenjskega sloga, s katerim lahko preprečimo nastanek bolezni. Ljudi lahko na tak način spodbudimo k različnim zdravstvenim aktivnostim, npr. da se pogosteje odločajo za sodelovanje v preventivnih programih za raka; v Sloveniji so to programi ZORA, DORA in Svit. *V dolgoročnem učinku* pa govorimo o vplivu naših aktivnosti na družbene, okoljske, socioekonomske razmere, ki prispevajo k zmanjšanju bremena raka.

#### POSEBNOSTI KOMUNICIRANJA Z LAIČNO JAVNOSTJO IN MEDIJI

Pri komuniciranju z laično javnostjo in mediji je zelo pomem-

ben **jasen in razumljiv jezik**; strokovne izraze je treba laično pojasniti. Velika pozornost je potrebna pri **ustrezni interpretaciji števil** in pri **podajanju ustreznega konteksta** za pravilno razumevanje podatkov. Temelj vsakega dobrega komuniciranja je **transparentnost**, ki je osnova za grajenje zaupanja in dolgoročnih in uspešnih odnosov z različnimi skupinami. V današnjem času je izjemno **pomembna tudi ažurnost**; odzive posameznikom in medijem zagotavljamo v nekaj dneh, pogosto še isti dan, saj 'tek-mujemo' s hitrostjo prenosa informacij, ki jih omogočajo današnji mediji, predvsem družbeni.

Dodatni izzivi pri komuniciranju z laično javnostjo in mediji, ki bodo skladno z zahtevami družbe v prihodnje zagotovo še večji, so:

***Ozaveščenost prebivalstva Slovenije o zdravju in zdravstvenih temah, povezanih z rakom, se povečuje, kar na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v Registru raka opažamo prek naraščanja števila neposrednih vprašanj posameznikov, novinarskih vprašanj in vprašanj civilnih združenj.***

- **javne predstavitve rezultatov**, kjer gre za neposredno soočanje različnih pričakovanj in interesov več ljudi in več skupin. Po naših izkušnjah se na teh dogodkih strokovnjaki Registra raka in Onkološkega inštituta Ljubljana soočamo s splošnim nezaupanjem javnosti v javne institucije, znanost, medicino, kar je sicer širši družbeni problem. Gre torej za kompleksne okoliščine komuniciranja, ki zahtevajo dodatna znanja in priprave na ustrezno komuniciranje.
- **razumevanje znanosti – znanost za vse**; pri tem vidimo kot enega naših komunikacijskih ciljev tudi doseganje večjega razumevanja znanosti med prebivalstvom, o tem, kako znanost deluje, kjer nič ni 100-odstotno, medtem ko ljudje pogosto pričakujejo hitre in preproste rešitve za kompleksne (zdravstvene) težave.

#### ZAKLJUČEK

Društva onkoloških bolnikov, civilna združenja in mediji so naši ključni partnerji za uspešne ukrepe za boj proti raku, kar pa zahteva ustrezno komuniciranje, zato bomo v Registru raka in na Onkološkem inštitutu Ljubljana tudi v prihodnje temu namenjali ustrezno pozornost. Da bomo pri tem čim bolj učinkoviti, pa je nujno večje prepoznavanje pomena področja komuniciranja v zdravstvu in vlaganje v razvoj te stroke v slovenski družbi.

*Amela Duratović Konjević,  
Služba za odnose z javnostmi,  
Onkološki inštitut Ljubljana*

# »Z IZJEMNO OBČUTLJIVOSTJO ZA SOČLOVEKA VEDNO IN PRI VSAKEM BOLNIKU NAJDE ZANJ USTREZNO POT SPORAZUMEVANJA«



**Prof. dr. Marko Hočevar,**  
dr. med., spec. splošne kirurgije,  
Onkološki inštitut Ljubljana

**Z**DI SE, DA JE VEZ MED ONKOLOGI IN NJIHOVIMI BOLNIKI ENA NAJMOČNEJŠIH V ZDRAVSTVU. ONKOLOG VODI BOLNIKA SKOZI VSE POSTOPKE DIAGNOSTIKE IN ZDRAVLJENJA; V NJEM MORA VZBUDITI ZAU PANJE, VERO, DA BOSTA SKUPAJ LAHKO PREMAGALA BOLEZEN. MORA GA PREPRIČATI, DA BO VSE ŠE DOBRO, MU – ČEPRAV JE PREDAN ZNANOSTI IN VSEMU EMPIRIČNEMU – NEKAKO VLITI UPANJA, DA SE »ČUDEŽI« ŠE DOGAJA-

JO, GA OHRABRITI IN UTRDITI DO TE MERE, DA BO PO REHABILITACIJI TEŽKO POT V VSAKODNEVNO ŽIVLJENJE LAHKO NADALJEVAL TUDI SAM. PROFESOR HOČEVAR TKE MOČNE VEZI Z BOLNIKI, PRI TAKO TEŽKIH OPERACIJAH GRE NAMREČ V VEČINI PRIMEROV ZA VPRAŠANJE ŽIVLJENJA ALI SMRTI. STROKOVNEMU ZNANJU IN NENEHNEMU IZPOPOLNJEVANJU STA SE PRI NJEM PRIDRUŽILI ŠE SOČUTJE IN POŽRTVOVALNOST, ZATO USPEH NE MORE IZOSTATI. MOJ ONKOLOG 2020 PO IZBORU BRALK IN BRALCEV REVIVJE VIVA JE **PROF. DR. MARKO HOČEVAR, DR. MED., SPEC. SPLOŠNE KIRURGIJE**, ZAPOSLEN NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA. KOT KIRURG SE DNEVNO SPOPADA S KOŽNIMI MELANOMI, RAKOM DOJK, ENDOKRINIMI TUMORJI IN NEKATERIMI REDKIMI RAKI, HKRATI PA SE SOOČA Z IZJEMNIMI STISKAMI LJUDI, ZATO JE NJEGOV ODNOS DO BOLNIKA KLJUČEN. PONOSNI NA PRIZNANEGA STROKOVNJAKA SMO MU ČESTITALI IN MU POSTAVILI NEKAJ VPRAŠANJ.

*Spoštovani gospod profesor, najprej prejmite iskrene čestitke v imenu uredniškega odbora naše revije. Revija Viva je v iskanju najbolj srčnih zdravnic in zdravnikov našla prav Vas. Pravzaprav so Vas našli bolniki in nagradili Vaš trud, požrtvovalnost in strokovnost.*

Najlepša hvala za čestitke, ki sem jih iskreno vesel. V zadnjem mesecu sem v zvezi s svojo poklicno potjo doživel dve prijetni presenečenji. Prvo je bilo že omenjen izbor *Moj onkolog* po izboru bralk in bralcev revije *Viva*, drugo pa številne čestitke sodelavcev, kolegov in prijateljev po tem, ko je bil izbor objavljen. Ne prvega ne drugega seveda nisem pričakoval.

*»Z izjemno občutljivostjo za sočloveka vedno in pri vsakem bolniku najde zanj ustrezno pot sporazumevanja,« pravi Vaša bivša bolnica. Vez med zdravnikom in bolnikom torej temelji na zaupanju. Oba sta najmočnejša ravno tedaj, ko tesno sodelujeta.*

Lepo je slišati tak komentar in upam, da v večini primerov drži. Bolniki, s katerimi se srečujemo, se v določenih pogledih močno razlikujejo, v določenih pogledih pa so si (smo si) vsi zelo podobni. Velike razlike so v stopnji (obsežnosti) informacije, ki jo v zvezi s svojo diagnozo želi (potrebuje) posameznik. Tako se nekateri bolniki obnašajo na videz brez-

*Telesna neaktivnost je pandemija, ki nas ogroža bolj kot rak ali vse infekcijske bolezni skupaj. V bistvu je redna telesna aktivnost kar sinonim za zdravo življenje.*

FOTO: DRUŽINSKI ARHIV



Z ženo v Dubrovniku

brizno in zadošča že nekaj stavkov, medtem ko pridejo nekateri z obsežno »literaturo«, ki so jo na to temo preštudirali, in (pre) številnimi vprašanji. Suverenost naših razlag in odgovorov je tista, ki na koncu prepriča. Ob tem se mi zdi najpomembnejše, da znamo stvari razložiti v nemedicinskem laičnem jeziku brez zatekanja v nerazumljive »strokovne« definicije in izraze. Samo tako bodo razlago razumeli vsi, ne glede na svoje splošno znanje in izobrazbo. Zaupanje v to, da veš, kaj delaš in kaj predlagaš, je prvi predpogoj

potrebnega sodelovanja. Drugi predpogoj pa je, da pri tem pokažeš iskrenost in empatijo, saj sta to lastnosti, ki ju pričakuje in želi vsakdo izmed nas. Ravno v tem pa smo si vsi zelo podobni.

*Kakšno je Vaše zadovoljstvo, ko bolnik končno začne verjeti, da gre v resnici za nov začetek, in ne za konec? Se lahko sploh primerja z akademskimi, pedagoškimi in drugimi uspehi v vašem poklicu?*

Takrat je bil namen dosežen in takrat vidiš, da si bil uspešen. Ta uspeh je specifičen, saj je vezan

na sočloveka. V bistvu sva v tem primeru zadovoljna in uspešna dva – tako bolnik kakor tudi jaz. Drugi profesionalni uspehi so bolj ali manj individualni in zato (ne) primerljivi s tem.

*Uspešno zdravljenje pa ne sloni le na zdravnikih, pač pa na multidisciplinarnih zdravstvenih timih, katerih pomemben člen je bolnik sam. Tudi on mora prevzeti odgovornost za svoje zdravje, kar pa smo nekateri spoznali šele ob lastni bolezni.*

Bolnik mora biti v centru odločanja, za kar pa seveda potrebuje našo pomoč. Samo dobro informiran bolnik se bo lahko brez nepotrebnih dvomov podal na pot (vrtiljak), ki ga čaka. Ker je v onkologiji danes v resnici skoraj v vsaki situaciji več možnosti in je absolutnih resnic zelo malo, je naša odgovornost še toliko večja. S pomočjo spleta lahko danes vsakdo dobi dokaz in razlago za tisto, kar želi slišati ali verjeti. Prepričati nekoga, da so še druge možnosti in druge razlage, je zato bistveno težje, kot je bilo nekoč.

*Bolnik mora biti v centru odločanja, za kar pa seveda potrebuje našo pomoč. Samo dobro informiran bolnik se bo lahko brez nepotrebnih dvomov podal na pot (vrtiljak), ki ga čaka.*



Zato si moramo vzeti še bistveno več časa in pri tem ohraniti bolnikov občutek, da nam ni vseeno.

*Čeprav stigma ob besedi rak le počasi izginja, je onkologija v resnici izredno zanimivo področje, ki doživlja enega najhitrejših razvojev v medicini, pravite.*

*Toda, kot smo prebrali, ste na onkologijo zašli po naključju.*

Po končanem študiju nisem imel izrazite želje po točno določenem področju specializacije. Z določenimi področji se med študijem srečujemo bolj kot z drugimi in nekaterih skoraj ne opazimo. Takšno področje je bilo v mojih študentskih časih zagotovo onkologija. Skoraj pri vsakem kliničnem predmetu je bil na hitro predstavljen tudi del onkologije, sam predmet onkologija, ki je v resnici integracija zelo širokega kliničnega znanja, pa je bil v obliki kratkega predmeta, ki ga zlahka spregledaš in hitro pozabiš. Posledica tega je bila, da ko je naključno prišla možnost zaposlitve na Onkološkem inštitutu Ljubljana, sploh nisem vedel, kam in v kaj se spuščam. Je pa bilo moje glavno vodilo že takrat, da je vsako področje, ko ga enkrat spoznaš bolj v globino, zagotovo zanimivo. To se je nato v resnici zelo hitro potrdilo. Hkrati ob tem pa sem zelo hitro ugotovil, kot ste dejali na samem začetku, da je vez med onkologijo in njihovimi bolniki ena najmočnejših v zdravstvu.

*A izkazalo se je, da ste kot ustvarjeni za onkologijo, ki je v zadnjih desetletjih postala eno od najhitreje razvijajočih se integralnih strok medicine, kamor seveda*

*Suverenost naših razlag in odgovorov je tista, ki na koncu prepriča. Ob tem se mi zdi najpomembneje, da znamo stvari razložiti v nemedicinskem laičnem jeziku brez zatekanja v nerazumljive »strokovne« definicije in izraze.*

*spada tudi Vaša specializacija, onkološka kirurgija.*

No, ravno ustvarjen za onkologijo na začetku ni nihče. Komunikacije z onkološkim bolnikom se ne naučiš med študijem in tu je na začetku vedno nekaj težav. Še največ se tu naučimo od starejših kolegov, ki nam pomagajo na začetku poti. Potem je pa z onkologijo zelo podobno kot z onkološkimi bolniki. Razumeti moraš, kaj in zakaj nekaj delaš, in potem boš tudi pri svojem delu uspešen. Uspeh ti da nato dodaten zagon in energijo in če je vse po sreči, se vzpostavi pozitivna povratna zanka. Zadovoljstvo ob tvojem delu nato omogoča uspešnost in preprečuje stres in iztrošenost.

*S katerimi vrstami raka se kot kirurg še spopadate? Vemo zlasti za rak dojke in kožni melanom, saj smo v sodelovanju z našim društvom in z drugimi vrhunskimi*

*strokovnjaki skupaj o tem izdali zgibanko.*

Poleg raka dojke in kožnega melanoma je moje ožje področje še vratna endokrini kirurgija in redki tumorji, ki so zaradi svoje redkosti in s tem povezanega manj dostopnega »preverjenega« znanja vedno poseben izziv. Ponosen sem tudi, da sem na Inštitutu sodeloval pri postavitvi *Onkološke genetike*, ki smo se je pred 20 leti lotili še zelo zanese-njaško, danes pa je to praktično specializacija zase, ki zahteva temu primeren angažma.

*Kako je potekal Vaš študij? Nekaj časa ste baje študirali tudi v Združenih državah Amerike. Je tam zdravljenje raka podobno kot pri nas?*

V New Yorku sem preživel leto dni podiplomskega študija in se v tem času veliko naučil o različnih aspektih življenja, ne samo onkologije. Glavna razlika v dojemanju onkologije in življenja na splošno je v tem, da je tam samoumevno, da si za vse v zvezi s sabo odgovoren sam in da tega namesto tebe ne more narediti nihče tako dobro, kot zase lahko narediš sam. Bolnik je bil zato tam že pred 20 leti vključen v vse odločitve v zvezi s svojim zdravljenjem, tako kot je danes tudi pri nas.

*Glede na to, da je pri nas psihoterapija še vedno obremenjena s predsodki, v ZDA pa ravno obratno, nas zanima, v kolikšni meri je v tamkajšnji onkologiji upoštevan tudi psihološki element pri nastanku bolezni in v kolikšni meri se vključuje v proces zdravljenja?*

V vseh boljših onkoloških centrih, po katerih se poskušamo zgledovati, je psihološki moment integralen del celostne obravnave onkoloških bolnikov in sestavni del multidisciplinarnih timov.

*Zdravniki ste izpostavljeni različnim ocenjevanjem svojih strokovnih, organizacijskih in praktično vseh veščin. Bolniki pa visoko cenimo tudi vaše komunikacijske sposobnosti, saj nas z njimi pomirite, potolažite in vlivate upanje. Zlasti onkologi.*

Komunikacijske sposobnosti so zelo pomembne, morajo pa biti vedno povezane z drugimi potrebnimi lastnostmi dobrega strokovnjaka, predvsem z resnič-

nim poznavanjem strokovnega področja. Do neke mere se komunikacije lahko naučimo, vendar bodo tu vedno določene razlike med nami. Optimalno za bolnika je, da ima onkologa s širokim znanjem, ki ga prek svoje sposobnosti komunikacije nato uspešno prenese in uporabi.

*Zdravljenje raka je danes multimodalno in individualizirano, rezultati zdravljenja pa neprimerljivi s tistimi izpred desetletij. Rak postaja vse bolj ozdravljiva, celo kronična bolezen, v tem obdobju pa naj bi bolnik živel aktivno in polno življenje. Uspešnost, ki se dnevno kaže pri delu z bolniki z rakom, je verjetno za Vas največja nagrada.*

Ja, kot že rečeno, lepše nagrade za svoje delo ne moremo dobiti. Vsaka dobljena bitka bolnika s to težko boleznijo je skupna zmaga. Ko pogledamo 20–30 let nazaj in ugotovimo, da je bilo pri najpogostejših rakah (rak dojke, kolorektalni rak) po 5 letih živih manj kot 50 % bolnikov, danes pa se te številke bližajo 90 %, potem je vsak dodaten komentar nepotreben.

*Ljudje potrebujemo povratno informacijo. Da smo na pravi poti. Zato imajo tudi nagrade in priznanja močno težo tudi pri najbolj skromnih in predanih zdravnikih. Bolniki so tisti, ki v resnici ocenjujejo, ali ste pri svojem delu uspešni.*



Družinsko obujanje spominov na East River v New Yorku

Zato ima ta nagrada takšno težo in hkrati dodatno obvezo za nadaljnje delo. Zanesljivo pa takšna nagrada ni motiv za predano delo; veliko zdravnikov dela enako predano, pa takšne nagrade nikoli ne dobijo. Če pa jo dobiš, je občutek res lep in tako je tudi v mojem primeru.

*Družinski človek, gorski kolesar, gastronomsko-enološki turist, bralec ... kje si nabirate energijo in kako skrbite za svoje zdravje?*

Zelo hitro sem spoznal, da samo optimalna kondicija in stabilno okolje zagotavljata funkcioniranje na nivoju, kot si ga zase želimo. Kaj je tisto, kar človeka sprošča, ve vsakdo sam, saj smo si pri tem zelo različni. Je pa redna telesna aktivnost nekaj, kar je in mora biti skupna vsem in pri tem ne sme biti izgovorov. Telesna neaktivnost je pandemija, ki nas ogroža bolj kot rak ali vse infekcijske bolezni skupaj. V bistvu je redna telesna aktivnost kar sinonim za

*Ponosen sem, da sem na Inštitutu sodeloval pri postavitvi Onkološke genetike, ki smo se je pred 20 leti lotili še zelo zanesenjaško, danes pa je to praktično specializacija zase, ki zahteva temu primeren angažma.*

zdravo življenje. Znani so podatki, da lahko pri bolnikih z rakom dosežemo z zdravim življenjskim slogom v nekaterih primerih enako/več kot s sofisticiranimi načini zdravljenja. Tudi tu je osebni vzgled zelo pomemben pri odnosu z bolnikom. Spomnim se primera, ki sem mu bil priča kot študent, ko je na vajah z onkologije zdravnik s cigareto v roki in polnim pepelnikom ogorkov v ambulanti razlagal bolniku o pomenu zdravega življenjskega sloga.

*Pravite, da je zdravstvo zrcalo širše družbe in da zato potrebuje podobne, najboljše počasne spremembe, ki bodo odsev splošnih družbenih sprememb.*

Ja, tu žal ne moremo pričakovati, da bomo kot družba en sicer zelo pomemben segment našega organiziranja in funkcioniranja obravnavali drugače kot vse drugo. To zaradi človeške narave preprosto ne gre. Osebna odgovornost posameznika in jasna hierarhija znotraj skupnosti sta odigrali najpomembnejši vlogi skozi celotno človeško evolucijo. Dokler se doma obnašamo drugače kot v skupnosti in razumemo, kaj moramo narediti sami, ker tega namesto nas ne bo naredil nihče drug, sploh pa ne država, toliko časa ne moremo pričakovati potrebnih sprememb. Potrebne spremembe na začetku vedno pomenijo dodatno angažiranje in dodatno energijo, kar se pač žal zazna kot motnja, ki si je večina ne želi. Tako tudi ne dočakamo potrebnih sprememb in prednosti, ki jih novi red prinese. Ob tem pa je treba tudi jasno poveda-

ti, da naše zdravstvo sploh ni tako slabo, kot to stalno razglašamo. Kritiziranja vsega in kar počez je žal naša nacionalna posebnost. Pri tem nekritičnem jamranju zato pravih problemov niti ne identificiramo, ne v zdravstvu ne v družbi na splošno.

*Ko pogledamo 20–30 let nazaj in ugotovimo, da je bilo pri najpogostejših rakih (rak dojke, kolorektalni rak) po 5 letih živih manj kot 50 % bolnikov, danes pa se te številke bližajo 90 %, potem je vsak dodaten komentar nepotreben.*

*Bolniki z rakom so tudi v obdobju pandemije Covid-19 prepoznani kot ena najbolj ranljivih skupin, pri kateri ne smemo odlašati z obravnavo, zdravniki pa ste še veliko bolj pod javnim drobnogledom kot kadarkoli prej.*

To, da so bili onkološki bolniki v tej situaciji prepoznani kot ena najranjlivejših skupin in se zato njihova obravnava na srečo ni bistveno spremenila, dodatno kaže, kako se ob sami onkologiji v zadnjih letih spreminja tudi odnos družbe do onkologije. To nas mora veseliti ravno toliko kot sam strokovni napredek onkologije.



*Uspešno ste operirali številne članice in člane Društva onkoloških bolnikov Slovenije in se pri tem izkazali s svojo strokovnostjo in predanostjo, zato Vas izjemno cenimo tudi tisti, ki glasovnice nismo oddali oz. za akcijo sploh nismo vedeli. Vaša skromnost, zdrava zadržanost, čeprav se za njo skriva veliko sočutje, in pregovorni »bliskovitost in učinkovitost« so nas navdušile in prepričale. Kakšno je Vaše sporočilo našim*

*bralcem, zdravim in obolelim? Zelo ga bomo veseli.*

Nerad dajem nasvete drugim. V zadnjem letu je name res velik vtis naredil pediatrični nevroendokrinolog Robert Lustig, ki je napisal knjigo o razliki med užitkom in srečo in kako smo v zadnjih 50 letih ljudje to dvoje med seboj pomešali, zaradi česar smo nesrečni in bolni. Knjiga ima v slovenskem prevodu naslov

*Oprani možgani in jo res toplo priporočam vsem.*

*Spoštovani gospod profesor, hvala za Vaš čas in – na zdravje in na čim več uspehov pri Vašem plemenitem poslanstvu in delu za naše bolnice in bolnike.*

*Pogovarjali sta se  
Mojca Vivod Zor  
in Nataša Elvira Jelenc*

## MOJE SREČANJE S PROFESORJEM DR. HOČEVARJEM

Diagnoza rak vedno udari kot strela z jasnega in pogosto pahne človeka v obup, še zlasti, če se je to dogajalo pred skoraj dvajsetimi leti, ko je zadelo mene. Na srečo gre razvoj onkologije bliskovito naprej in danes imamo veliko več upanja na dober izid.

Ko toneš v temo in se svet krog tebe sesuva v prah, je opora nekaj, kar nujno potrebuješ. Tvoji najbližji so prestrašeni, prijatelji ne vedo, kako bi ravnali s teboj, in nekateri se raje umaknejo v ozadje; ostane ti strokovno medicinsko osebje, kateremu se prepustiš na milost in nemilost.

Ne preostane ti drugega, kot da zaupaš njim. Imela sem veliko srečo, da sem povsem po naključju naletela na profesorja dr. Hočevarja. Že nekaj časa sem hodila od vrat do vrat; nekateri so namreč menili, da je tumor na robu moje dojke nenevaren, prav on pa se je resno zavzel zame in opravil vse potrebne preiskave, ki so potrdile redko vrsto mojega nekdanjega raka.

**Ko sem vsa zmedena tavela v temi, je bil profesor lučka na koncu mojega tunela.** Vseskozi je izkazoval visoko profesionalnost, mi razložil vse podrobnosti diagnoze in tudi vse morebitne »čeri«. Deloval je neverjetno spodbudno in pomirjujoče. **Sporočila je dodajal postopoma, tako da sem jih lahko sprejemala.** Njemu se moram zahvaliti, da sem ohranila neko trdnost, ki mi je gotovo pomagala premagovati ovire. Preprosto sem mu verjela, da lahko ozdravim. Operacijo je opravil tako dobro, da se danes ne vidi več, kje je potekala, četudi je bilo

potrebno poleg tumorja izrezati še nekaj okoliškega tkiva.

Vsa leta, ko sem hodila k njemu na kontrolo, mi je vedno stal ob strani, še posebej, kadar so se pojavili strahovi zaradi pojavnosti simptomov, ki bi lahko nakazovali nevarnost. Če je bila moja stiska prehuda, me je poslal na ustrezne preglede. **V najini komunikaciji je bilo tudi veliko humorja, kar je zame še posebej pomembno, saj nemalokrat tako premagujem svoje težave.** Vse to je zaznal s svojo izjemno občutljivostjo za sočloveka in verjamem, da bi pri vsakem bolniku najde zanj ustrezno pot sporazumevanja. Ta čut za drugega sem pri njem vedno občudovala.

Danes mi na preglede ni več treba hoditi, profesorja Hočevarja pa se vedno spominjam s hvaležnostjo v srcu in mu za zaslužen nagrado iskreno čestitam!

*Nataša Elvira Jelenc*

# ODDELEK ZA ONKOLOGIJO UKC MARIBOR – ZGODBA, KI TEMELJI NA MEDSEBOJ- NEM SODELOVANJU



**Maja Ravnik, dr. med.,** predstojnica  
Oddelka za onkologijo UKC Maribor

**O**DDELEK ZA ONKOLOGIJO UKC MARIBOR JE ZELO MLAD ODDELEK, ČEPRAV SE JE ONKOLOŠKO ZDRAVLJENJE V BOLNIŠNICI IZVAJALO ŽE VELIKO LET PRED NJIM. KIRURGIJA SE JE V ZAČETKU IZVAJALA NA POSAMEZNIH KIRURŠKIH ODDELKIH, SISTEMSKO ZDRAVLJENJE RAKA PA NA ODDELKU ZA GINEKOLOŠKO ONKOLOGIJO IN ONKOLOGIJO DOJK, ODDELKU ZA PLJUČNE BOLEZNI, ODDELKU ZA TORAKALNO KIRURGIJO IN SEVEDA NA ODDELKU ZA HEMATOLOGIJO, KJER SE OBRAVNAVAJO BOLNIKI S KRVNIMI RAKI. INTERNISTI

ONKOLOGI SMO SISTEMSKO ONKOLOŠKO ZDRAVLJENJE PREVZELI Z LETOM 2012, KO SE JE V UKC MARIBOR NA ODDELKU ZA GINEKOLOŠKO ONKOLOGIJO IN ONKOLOGIJO DOJK ZAPOSIL PRVI SPECIALIST INTERNISTIČNE ONKOLOGIJE. V ONKOLOŠKI AMBULANTI GINEKOLOŠKEGA ODDELKA SMO OB BOLNICAH ZA RAKOM DOJK IN GINEKOLOŠKIMI RAKI POSTOPOMA PRIČELI OBRAVNAVATI TUDI BOLNIKE Z RAKOM PREBAVIL. TAKO SE JE ZAČEL RAZVIJATI SEDANJI ODDELEK ZA ONKOLOGIJO, KI JE V LETU 2015 PRERASTEL MEJE ONKOLOŠKE AMBULANTE NA GINEKOLOŠKEM ODDELKU IN SE PRESELIL V NOVO STAVBO 15, STAVBO SEDANJEGA ODDELKA ZA ONKOLOGIJO. PRVEGA BOLNIKA SMO OBRAVNAVALI 23. DECEMBRA 2015 IN OD TAKRAT NEPREKINJENO IZVAJAMO ONKOLOŠKO SISTEMSKO ZDRAVLJENJE BOLNIKOV SEVEROVZHODNE SLOVENIJE.

Največja pridobitev novega oddelka in nadgradnja onkološke oskrbe ter zdravljenja naših bolnikov severovzhodne Slovenije pa je bila možnost obsevanja. Z odprtjem *Oddelka za onkologijo* v januarju 2016 je Slovenija pridobila drugi center, v katerem se bolniki z rakom lahko celostno onkološko obravnavajo.

Ampak, noben začetek ni gladek ... Zagon popolnoma novega področja, kot je radioterapija, na popolnoma novi lokaciji, izven dosedanjega

središča zdravljenja – *Onkološkega inštituta Ljubljana*, je bil veliki zalogaj. Naloga je pripadla mladi, a zelo zagnani ekipi, ki se je zavedala moči dobrih medsebojnih odnosov in sodelovanja. Z odličnim sodelovanjem s kolegi in mentorji iz OI Ljubljana ter kolegi iz Švice, smo prvega bolnika obsevali 7. novembra 2016. Z začetniškimi težavami nam je uspelo vzpostaviti *Enoto radioterapije*, ki sedaj dela na dveh obsevalnih napravah v dveh izmenah. Tako smo omogočili bolnikom iz severovzhodnega dela Slovenije, da njihovo zdravljenje poteka bliže domu.

Vizijo smo gradili naprej in ustvarili oddelk, na katerem se z delom in pristopom medsebojno prepletajo tri pomembne enote: *Enota za radioterapijo*, *Enota za internistično onkologijo* in *Enota za paliativno oskrbo*. Skupna točka naše dejavnosti je bolnišnični del, ki pa je za potrebe bolnikov resnično PREMAJHEN. Za bolnišnično obravnavo imamo namreč na voljo samo 10 postelj. Zaradi tega so bolniki, ki potrebujejo bolnišnično zdravljenje, še vedno napoteni na druge oddelke UKC Maribor.

V času štirih let smo omogočili zdravljenje bolnikov z najpogostejšimi raki: črevesja, prostate, dojke in pljuč, ob tem pa zdravimo tudi bolnice z ginekološkimi raki, bolnike z drugimi raki prebavil in urološkimi raki. Na leto v obravnavo v *Enoti za internistično onkologijo* sprejmemo okrog 1000 novih bolnikov. Dnevno ambulantno obravnavamo od 60 do 80 bolnikov, ki potrebujejo aktivno sistemsko zdravljenje. V prostorih

ambulante aplikacije pa dnevno obravnavamo od 40–50 bolnikov.

V *Enoti za radioterapijo* je bilo samo v lanskem letu obsevanih okrog 800 bolnikov, in sicer na dveh linearnih pospeševalnikih; lani jeseni nam je ob dodatni kadrovski okrepitvi uspelo zagrnati tudi popoldansko obsevanje. Trenutno je zmogljivost obsevanja 60 bolnikov dnevno, želimo pa si povišanja na 80 bolnikov dnevno. Večanje obremenitev smo si zadali tudi za letošnje leto, vendar nas je epidemija Covid-19 pri tem ustavila. Ker pa epidemija ni ustavila zagnanosti zaposlenih, je v načrtu še širitev dela v *Enoti za radioterapijo* – tako z večanjem števila dnevno obsevanih, kot tudi s prevzemom novih onkoloških lokacij, ki bi se lahko vključile v *UKC Maribor*. Trenutno obsevamo bolnice s karcinomom dojke in po operaciji ginekoloških rakov kot tudi bolnike po operaciji prostate in paliativne bolnike.



Z začetniškimi težavami nam je uspelo vzpostaviti *Enoto radioterapije*, ki sedaj dela na dveh obsevalnih napravah v dveh izmenah. Tako smo omogočili bolnikom iz severovzhodnega dela Slovenije, da njihovo zdravljenje poteka bližje domu.

*Enota za paliativno oskrbo* je na našem oddelku močno povezana z drugima enotama, saj želimo izvajati tako zgodnjo paliativno oskrbo, kot se tudi izogniti stiskam bolnikov, ki jih le-ti doživljajo pri prehodu iz aktivnega onkološkega zdravljenja v podporno zdravljenje. Tukaj usklajeno delujemo zdravniki različnih onkoloških usmeritev, ki skupaj

obravnavamo bolnika. Ker smo v tej enoti zelo kadrovsko podhranjeni (zaposlena je samo 1 zdravnica paliativne medicine), se zavedamo manka, ki ga to prinaša na nivoju celotne bolnišnice.

Zavedamo se, da je bolnik, ki prihaja na obravnavo na *Oddelek za onkologijo*, pod velikim stresom. Velikokrat bolniki sami povedo, da imajo občutek »opravljanja izpita«, zato smo pozorni tudi na malenkosti, ki jim pomagajo pri vsakdanjem delu in življenju v naši ustanovi. *Enota za radioterapijo* je v 2. kleti, kjer pa imamo vseeno dnevno svetlobo, saj je arhitekt pri načrtovanju in izgradnji stavbe mislil na bivanje v njej. Da bi čas v čakalnici v 2. kleti bolnikom hitreje minil, smo ob pomoči donatorjev izpeljali za *UKC MB* precej drzen projekt. V prostore čakalnice *Enote za radioterapijo* smo namestili velik akvarij in naše ribice so pravi psihoterapevti za vse, zaposlene in bolnike.



Z odprtjem *Oddelka za onkologijo UKC MB* v januarju 2016 je Slovenija pridobila drugi center, v katerem se bolniki z rakom lahko celostno onkološko obravnavajo.



Letos smo ob pomoči donatorjev uspešno izpeljali tudi projekt ureditve okolice stavbe. Lično urejen park *Mali beli gaj* predstavlja zeleni in hkrati rehabilitacijski »podaljšek« *Oddelka za onkologijo*, ki je namenjen onkološkimi bolnikom in njihovim svojcem. Park je velikokrat obsijan s soncem in bolnikom predstavlja zatočišče v naravi.

*Oddelek za onkologijo* raste, tako po številu zaposlenih kot glede na razvoj. V teh 4 letih smo napisali veliko zgodbo. Zgodbo, ki temelji na dobrem medsebojnem sodelovanju med različnimi profili zaposlenih (zdravniki, medicinske sestre, medicinski fiziki, administratorji, radiološki inženirji), ki pomembno dopolnjujejo mozaik dobre obravnave bolnika. Zgodbo, ki smo jo pisali z dobrim

sodelovanjem z zaposlenimi na *Onkološkem inštitutu Ljubljana* in s kolegi iz *Bellinzona* v Švici. Seveda ta zgodba ne bi zaživela brez dobre podpore našega vodstva. Da je ta zgodba res dobra, je razvidno že iz števila bolnikov, katerim smo vsaj malo skrajšali pot do obravnave. Izjemnost prehojenega in ustvarjenega je potrdila tudi švicarska delegacija, ki je preverila upravičenost 5-milijonske donacije, namenjene za obsevalne naprave. Odzvali so se tako pozitivno in pohvalno, da bi pri takšnem projektu še želeli sodelovati. Dobro zastavljena pot, po kateri hodimo, se zrcali tudi v številnih mednarodnih študijah, v katerih smo sodelovali, in v novih ponudbah za sodelovanje v prihodnje.

Želje za prihodnost ... so velike, a dosegljive. Želimo si povečati stavbo, tako da bi v naših prostorih lahko nudili zdravljenje in oskrbo še več bolnikom slovenske severovzhodne regije. Želimo vpeljati nove lokacije zdravljenja in omogočati najnovejše pristope zdravljenja. Smo mladi, z idejami, z energijo, z zagnanostjo, s solidarnostjo in zavedamo se, DA SKUPAJ ZMOREMO VSE.

Onkološki bolniki nagrajujejo naša prizadevanja s hvaležnostjo in velikokrat tudi s potrpežljivostjo. Učimo se drug od drugega. Ključ do uspešnega zdravljenja in sodelovanja med bolnikom in zdravstvenim delavcem je, da drug drugega slišita in upoštevata.

*Maja Ravnik*  
*Foto: UKC MB*



V teh 4 letih smo napisali veliko zgodbo. Zgodbo, ki temelji na dobrem medsebojnem sodelovanju med različnimi profili zaposlenih (zdravniki, medicinske sestre, medicinski fiziki, administratorji, radiološki inženirji), ki pomembno dopolnjujejo mozaik dobre obravnave bolnika.

## STRAH PRED PONOVI TVIJO BOLEZNI PRI BOLNIKIH Z RAKOM V ČASU EPIDEMIJE COVID-19



**Tina Rus, mag. psih.,**  
specializantka klin. psih.

**Tina Rus, mag. psih.,** je specializantka klinične psihologije, zaposlena na Onkološkem inštitutu Ljubljana na Oddelku za psihoonkologijo. Poleg svojega poklicnega dela z onkološkimi bolniki je edukantka vedenjsko kognitivne psihoterapije, izobražuje pa se tudi na področju sistemske družinske psihoterapije.

**P**O ZAKLJUČENEM ZDRAVLJENJU SI BOLNIKI IN NJIHOVI SVOJCI ŽELIJO, DA BI SE DRUŽINSKO IN VSAKDANJE ŽIVLJENJE ČIM PREJ VRNILO NAZAJ NA STARE TIRNICE. BOLNIKI OBI-

ČAJNO POTREBUJEJO NEKAJ TEDNOV ALI MESECEV, DA SI FIZIČNO OPO-  
MOREJO OD ZDRAVLJENJA, PSIHOLOŠKE POSLEDICE PA VELIKOKRAT  
TRAJAJO ŠE DLJE. DRUŽINSKI ČLANI IN DRUGI BLIŽNJI VČASIH TEŽKO  
RAZUMEJO, DA BOLNIK DOŽIVLJA PSIHIČNO STISKO TUDI PO TEM, KO JE  
ZDRAVLJENJE ŽE ZAKLJUČENO.

Čas zaključevanja in konca zdravljenja je pogosto spregledano, a zaradi tega nič manj zahtevno obdobje doživljanja bolnikov. Po prvotnih občutjih olajšanja in vznesenosti zaradi tako dolgo pričakovanega zaključka zdravljenja, se lahko pojavijo kompleksna in nepričakovana občutja ranljivosti in negotovosti glede prihodnosti ter občutki zaskrbljenosti in tesnobe ob pojavu misli na možnost ponovitve bolezni. V aktualnem obdobju, ko se soočamo tudi s stiskami ob epidemiji bolezni Covid-19, so lahko občutja negotovosti in nemoči zaradi strahu pred ponovitvijo bolezni še toliko bolj izrazita.

### STRAH PRED PONOVI TVIJO ONKOLOŠKE BOLEZNI

Ko govorimo o strahu pred ponovitvijo onkološke bolezni, imamo v mislih strah ali zaskrbljenost, da bi rak napredoval ali se ponovno pojavil na istem oziroma drugem mestu na telesu. Strah pred ponovi-

tvijo bolezni je normalen in zelo pogost čustveni odziv, ki spremlja zaključevanje onkološkega zdravljenja in ga doživlja velika večina onkološki bolnikov. Ti strahovi so še posebej izraziti pri mlajših bolnikih, pri posameznikih, ki se soočajo z več telesnimi posledicami bolezni in zdravljenja, ter pri tistih bolnikih, ki v splošnem doživljajo večjo psihično stisko. Strah pred ponovitvijo bolezni ni povezan z realno verjetnostjo, da bi ponovno zboleli. Bolniki se z doživljanjem strahu pred ponovitvijo lahko soočajo krajše obdobje, običajno pa je le-to prisotno več let in se pojavlja v valovih. Določene situacije in spomini še posebej vplivajo na te občutke, in sicer:

- posebni dnevi, kot so rojstni dnevi in prazniki, npr. božič, novo leto,
- obletnice bolezni, npr. postavitev diagnoze, operacije, zaključka zdravljenja,
- pričakovanje kontrolnega pregleda pri onkologu,
- novice o bolezni pri drugih ljudeh,
- zaznavanje telesnih bolečin ali drugih znakov, ki spominjajo na bolezen,
- načrtovanje prihodnosti,
- smrt družinskega člana ali prijatelja,
- obisk bolnišnice, v kateri je potekalo zdravljenje,
- branje ali gledanje novic, ki se navezujejo na bolezen,
- spremljanje kampanj ozaveščanja o raku.

Določena mera doživljanja strahu pred ponovitvijo bolezni je torej pričakovana in povsem normalna, problem pa nastane, kadar so

ta doživljanja preveč zgoščena, intenzivna ali trajajo predolgo. Takrat občutenje strahu, da bi se bolezen lahko ponovila, vpliva na različne vidike bolnikovega življenja in ga lahko povsem izčrpa. Odraža se tako na fizičnem kot psihičnem počutju. Ima negativen vpliv na kakovost življenja in na psihološko prilagodljivost posameznika. Ovira načrtovanje prihodnosti in postavljanje kratkoročnih in daljnoročnih ciljev. Bolniki se tudi s težavo osredotočajo na trenutek tukaj in zdaj. Pojavljajo se vsiljujoče misli in disfunkcionalna vedenja, kot so preokupacija z mislimi na rak, neprestano preverjanje morebitnih telesnih znakov, ki bi lahko kazali na bolezen, pogostejša uporaba zdravstvenih storitev ... Bolniki, ki pogosteje doživljajo strah pred ponovitvijo bolezni, so v splošnem manj zadovoljni z zdravstveno obravnavo in v večji meri posegajo po dopolnilnih in alternativnih načinih zdravljenja.

## EPIDEMIJA COVID-19 IN DOŽIVLJANJE NEPRIJETNIH OBČUTIJ PRI BOLNIKI Z RAKOM

Že od pomladi se srečujemo z okužbami s koronavirusom Covid-19. Če je virus za večino

sprva predstavljal zgolj oddaljeno grožnjo, je danes stalen spremljevalec vsakogar izmed nas, ki pomembno zaznamuje in spreminja način našega bivanja. Znašli smo se v kriznem obdobju, ki lahko zamaje bistvo našega delovanja in vpliva tudi na naše duševno stanje. Na krizno ali stresno situacijo se ljudje lahko odzovemo na različne načine. Večina posameznikov sčasoma sprejme nastalo situacijo in se relativno uspešno prilagodi spremembam, ki jih zahteva nov način življenja, marsikdo pa tega ne zmore v zadosti meri. Še posebej so ranljivi tisti posamezniki ali skupine, ki so bili že predhodno v večji meri nagnjeni k doživljanju brezupa, breizhodnosti in nemoči.

Prek različnih virov pogosto zasledimo informacije, da so bolniki z rakom ranljiva skupina, ki je bolj ogrožena za okužbo z novim koronavirusom in ima lahko večje tveganje za razvoj resnih zapletov ob prebolevanju okužbe s tem virusom. Za bolnike z rakom se še posebej poudarja pomen preventivnega zmanjšanja tveganja za okužbo z virusom. Poudarja se spremljanje lastnega zdravstvenega stanja in opazovanja morebitnih simptomov, ki bi lahko nakazovali okužbo s koronavirusom. Vse te novice

in informacije lahko vodijo do ponovnega zavedanja posameznikove občutljivosti in minljivosti. Pojavljajo se skrbi, vezane na možno okužbo s Covid-19 in na morebitne zaplete, do katerih bi lahko prišlo v primeru okužbe. Pojavljajo se lahko tudi skrbi v zvezi z dosegljivostjo ustrezne zdravstvene obravnave v primeru, da bi jo potrebovali. Poveča se verjetnost za poudarjeno spremljanje svojega telesa, kar lahko ponovno izzove misli o ponovitvi bolezni. K občutjem strahu in nemoči še dodatno lahko prispevajo socialna izolacija od družine in prijateljev, prekinjena vsakodnevna rutina, zaskrbljenost glede finančne varnosti ter omejena možnost iskanja psihosocialne pomoči.

Čeprav obstaja verjetnost tako za okužbo z novim koronavirusom kot za ponovitev onkološke bolezni, nam razmišljanje o obeh možnih scenarijih ne koristi. Še več, občutja negotovosti, ki jih sproža čas epidemije, lahko skupaj z občutji strahu pred ponovitvijo bolezni vodijo do bolj intenzivnega doživljanja čustvene stiske in tesnobe, ki se lahko stopnjuje do te mere, da resno zamaje posameznikovo duševno zdravje.

### KAJ LAHKO NAREDI VSAKDO SAM ZA LAŽJE SPOPRIJEMANJE S TEŽKIMI OBČUTJI V ČASU NEGOTOVOSTI?

- Osredotočite se na tiste stvari, ki jih imate lahko pod nadzorom.

- Pozornost poskušajte preusmeriti na pozitivne vidike vsakodnevnega doživljanja.
- Osredotočite se na tisto, kar lahko naredite tukaj in sedaj.
- V svojo vsakodnevno rutino umestite čim več prijetnih aktivnosti (npr. branje, glasba, ustvarjanje).



- Ohranjanje socialne stike prek družbenih omrežij.
- Bodite telesno aktivni.
- Vzemite si dovolj časa za spanje in počitek.
- Prehranjujte se zdravo.
- Vzdržujte dnevno rutino ali vzpostavite nove oblike dnevne rutine.
- Omejite čas spremljanja novic o Covid-19 in drugih boleznih v medijih.
- Omejite čas spremljanja sprememb na vašem telesu.
- Poskušajte izražati lastna občutja s pomočjo pogovora z bližnjimi ali lastnih zapisov.
- Naučite se prepoznati znake stresa in tesnobe, kot so npr. hitrejši srčni utrip, pospešeno dihanje, napetost, in se poskušajte umiriti.
- Uporabite veščine, ki so vam že v preteklosti pomagale, da ste se uspešno soočili s stresnimi situacijami.
- Izvajajte tehnike sproščanja (dihalne vaje, progresivna mišična relaksacija, vizualizacija, meditacija).
- Pogovorite se s svojim zdravnikom glede nejasnosti in strahov v zvezi s svojo boleznijo.
- Kadar se znajdete v večji stiski, poiščite in sprejmite ustrezno strokovno pomoč (npr. klinični psiholog, psihiater in podpora programov društev bolnikov).

*Tina Rus*



# CELOSTNA REHABILITACIJA IZBOLJŠA KAKOVOST ŽIVLJENJA BOLNIC Z RAKOM DOJK



FOTO: OSEBNI ARHIV

**Prof. dr. Nikola Bešić, dr. med.,** na Onkološkem inštitutu Ljubljana vodi multidisciplinarni in interdisciplinarni Konzilij za celostno **Onkološko REHabilitacijo (Konzilij OREH)** in Pilotno raziskavo o individualizirani celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojke 2019–2022.

Pri raziskavi sodelujejo UKC Ljubljana, Univerzitetni inštitut za rehabilitacijo, zdravstveni domovi in Fakulteta za šport. S primerjavo interventne in kontrolne skupine bomo ugotovili, kako individualna celostna rehabilitacija vpliva na kakovost življenja bolnic, odsotnost z dela, skrajšanje trajanja bolniške odsotnosti, vračanje na delo in invalidsko upokojevanje. Ker mreža za izvajanje celostne rehabilitacije ob začetku izvajanja raziskave še ni bila vzpostavljena, smo najprej v kontrolno skupino vključili 300 bolnic v starosti do 65 let. Te bolnice so bile deležne takšne rehabilitacije kot doslej. Septembra letos smo v interventno skupino začeli vključevati 300 bolnic, starih do 65 let, ki prebivajo v področju ZZZS Ljubljana in Kranj. Vse bolnice poleg pregleda pri onkologu ob diagnozi, 6 mesecev in 12 mesecev po diagnozi obiščejo tudi koordinatorko za celostno rehabilitacijo in pri njej izpolnijo dva standardizirana vprašalnika.

Septembra letos je na OI začel delovati multidisciplinarni in interdisciplinarni **Konzilij za celostno Onkološko REHabilitacijo (Konzilij OREH)**.

**C**ELOSTNO REHABILITACIJO IZVAJAMO PRI BOLNICAH, KI JIH ZDRAVIMO ZARADI RAKA DOJK NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA (OIL) V SKLOPU PROJEKTA **PILOTNA RAZISKAVA O INDIVIDUALIZIRANI CELOSTNI REHABILITACIJI BOLNIC Z RAKOM DOJKE 2019–2022**. ŽE OD LETA 2019 JE NA OIL ZAPOSLENA ZLATKA MAVRIČ, DMS, KI JE PRVA KOORDINATORKA ZA CELOSTNO ONKOLOŠKO REHABILITACIJO BOLNIC Z RAKOM DOJK V SLOVENIJI.

Na Onkološkem inštitutu (OI) od leta 2019 izvajamo **Pilotno raziskavo o individualizirani celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojke 2019–2022**, ki jo financirata Ministrstvo za zdravje in ARRS.

Ta predlaga ustrezne ukrepe za vsako bolnico glede na njene težave, onkološko zdravljenje in spremljajoče bolezni, v skladu s smernicami in klinično potjo za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojke. Koordinatorica celostne rehabilitacije bo pomagala lečecemu onkologu in družinskemu zdravniku pri napotitvi bolnice k strokovnjakom, ki bodo s svetovanjem in ustreznim zdravljenjem omilili ali odpravili njene težave.

S pomočjo kontrolne skupine bolnic, ki so imele rehabilitacijo na tak način kot doslej, bomo ugotovili, kako se kakovost življenja izboljša, če s celostno rehabilitacijo pričnemo, čim zaznamo težave, ki pestijo bolnico. S primerjavo interventne in kontrolne skupine bomo ugotovili tudi, kako je intervencija vplivala na trajanje njihove bolniške odsotnosti in na invalidsko upokojevanje. Število v projekt vključenih bolnic zadošča, da bomo ugotovili potrebe po rehabilitaciji bolnic v vsej Sloveniji. Predvidoma bomo čez leto dni začeli izvajati celostno rehabilitacijo za vse bolnice, ki jih zdravimo zaradi raka dojke na OI, saj moramo pred tem vzpostaviti mrežo izvajalcev rehabilitacije v vseh področjih ZZZS.

## TEŽAVE BOLNIC PO ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

## PSIHIČNE TEŽAVE PO ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

Prav na področju psihičnih težav bolnikov z rakom je stanje v Sloveniji izjemno pereče, saj je pomanjkanje ustrezno izobraže-



nih strokovnih kadrov veliko in v nekaj naslednjih letih ni pričakovati bistvenega povečanja števila strokovnjakov. Približno 40 % bolnic z rakom dojk doživlja večjo duševno stisko. Pogosto jih muči anksioznost, depresivnost in občutek hude duševne stiske. Komplementarne možnosti odpravljanja teh težav so podpora skrbi zase, sprostitvene tehnike in programi društev duševnih ali onkoloških bolnikov. Relativno pogosto je potrebno tudi farmakološko zdravljenje, kliničnopsihološka in/ali psihiatrična obravnava.

Bolnice pestijo tudi težave z okrnjeno kognitivno funkcijo, utrudljivostjo in nespečnostjo. Kognitivne težave opredelimo s kliničnopsihološko diagnostiko in zdravimo s kognitivno-vedenjsko psihoterapijo. Tako zdravimo tudi utrudljivost, kadar ne zadoščajo zdrav življenjski slog (prehrana, telesna aktivnost), sprostitvene tehnike, čuječnost in kognitivni trening. Ob nespečnosti se moramo izogibati uživanju alkohola in

kave. Ženskam, ki so imele raka dojke, odsvetujemo delo v več izmenah.

### FUNKCIONALNE TEŽAVE BOLNIC

Kirurško zdravljenje pogosto zmanjša gibljivost rame in povzroči bolečino, ki postane kronična, če rama ni dobro razgibana. To lahko vodi v nastanek limfedema, depresije in zmanjšane delazmožnosti oziroma v invalidsko upokojitev.

V zgodnjem pooperativnem obdobju je brazgotina vedno trda, neelastična in včasih tudi boleča, kar včasih povzroči občutek nape, mravljinčaste ali težke roke. Po odstranitvi vseh pazdušnih bezgavk imajo vse bolnice v zgodnjem pooperativnem obdobju omejeno gibljivost ramenskega sklepa. Ta se lahko pojavi tudi po odstranitvi varovalne bezgavke. Pomemben del preprečevanja kasnih posledic operativnega posega je ustrezno zdravljenje bolečine in izvajanje fizioterapije. Odsotnost bolečine ob premika-

nju rame je predpogoj za izvajanje fizioterapije! Redno izvajanje vaj po operaciji raka dojke je pomembno, saj bolnicam omogoči ponovno popolno gibljivost v ramenskem sklepu in izboljša mišično moč, prepreči nastanek brazgotin in izboljša prekrvavljenost tkiva, s čimer dosežemo hitrejšo celjenje rane. Vaje za ohranjanje gibljivosti ramenskega sklepa pa mora bolnica izvajati vse življenje!

Limfedem je izredno hudo breme za bolnice, saj gre za kronično težavo. Specialist fizikalne medicine in rehabilitacije oceni stopnjo limfedema in predpiše ustrezno terapijo pri terapevtu s specialističnim znanjem za limfno drenažo. Bolnica mora redno nositi predpisano elastično kompresijsko rokavico. Bolnica mora vse življenje imeti obdobjo terapijo pri terapevtu s specialistično usposobljenostjo za limfno drenažo.

### TEŽAVE ZARADI POMANJKANJA ŽENSKIH SPOLNIH HORMONOV

Zaradi zgodnje menopavze ali hormonskega zdravljenja bolnice pestijo vročinski valovi, nočno potenje, izpadanje las, inkontinenca in težave v spolnosti (suha nožnica, zmanjšana volja do spolne aktivnosti). Težave glede vročinskih valov in nočnega potenja lahko odpravimo z akupunkturo, z nefarmakološkimi in farmakološkimi ukrepi. Težave s suho nožnico ublažijo vlažilci nožnice, vaginalni geli, olja, topična aplikacija vitamina D in E in lubrikanti ob spolnem odnosu. Kadar to ne



FOTO: OSEBNI ARHIV

Zlatka Mavrič, dipl. med. ses., je prva koordinatorica za celostno onkološko rehabilitacijo bolnic z rakom dojke v Sloveniji.





Raziskava o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojg

zadošča in so težave zelo hude, bolnico napotimo v ginekološko ambulantno za spolne težave, ki deluje na OIL. Težave zaradi zmanjšane spolne želje oz. zanimanja, ki vpliva na partnerski odnos, lahko omilimo s psihosocialnim svetovanjem, bolnice s trdovratnimi težavami pa napotimo na psihosocialno terapijo v ambulantno za spolno zdravje na Univerzitetni psihiatrični kliniki v Ljubljani.

### ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Seveda je del celostne rehabilitacije tudi redna telesna dejavnost, neizpostavljenost cigaretne dimu, izogibanje uživanju alkohola, primerna telesna teža, ohranjanje mišične mase, ustrezen in zdrav način prehranjevanja in kadar je to potrebno, jemanje vitaminov in prehranskih dopolnil. Na tem področju nas čaka še veliko dela, pri čemer nam bodo v pomoč centri za krepitev zdravja, ki že delujejo v zdravstvenih domovih. V pomoč pri redni fizični aktivnosti so bolnicam tudi ustrezno izobraženi kineziologi s Fakultete za šport.

Zdrav življenjski slog je še posebej pomemben za bolnice, ki so bile zdravljene s citostatiki antraciklini ali če je bilo srce v obsevalnem polju, saj lahko takšno zdravljenje povzroči okvaro srca. Zelo pomembno je preprečiti dodatno okvaro srca. Poskrbeti moramo, da odpravimo oziroma zdravimo dejavnike, ki povečujejo tveganje za bolezn srca in ožilja (kajenje, arterijska hipertenzija, hiperlipidemija, debelost, sladkorna bolezen). Težave, ki kažejo na okvaro srca, so kratka sapa, bolečina v prsih ob naporu ali ponoči in otekanje spodnjih okončin.

### ZDRAVLJENJE BOLEČINE

Pri vseh stopnjah bolečine pomagajo nefarmakološki ukrepi: masaža, razgibavanje, ustreza aktivnost, aromaterapija in glasbena terapija. Blage bolečine zdravimo s paracetamolom, metamizolom ali nesteroidnimi protivnetnimi zdravili, zmerne bolečine s šibkimi opioidi in paracetamolom, metamizolom ali nesteroidnim protivnetnim zdravilom. Močne bolečine zdravimo z močnim opioidom, ki mu dodamo metamizol ali nesteroidno protivnetno zdravilo.

Bolečine v mišicah in sklepkih zmanjšamo s fizično aktivnostjo, jogo in masažo. Blagodejna je tudi akupunktura. Pri trdovratnih hudih bolečinah v mišicah in sklepkih onkolog predpiše nesteroidni antirevmatik, mišični relaksant, antikonvulziv (gabapentin, pregabalin), acetaminofen, zaviralec COX-2 ali antidepresiv. Še posebej neprijetna je nevropatska bolečina. Zdravimo jo z antikonvulzivom (karbamazepin, gabapentin, pregabalin) ali antidepresivom (amitriptilin, venlafaksin ali duloksetin).

Kadar so bolečine večje, kot je pričakovano, bolnico zdravijo v *protibolečinski ambulanti OI* ali na *Univerzitetnem inštitutu za rehabilitacijo (URI) Soča*.

### TEŽAVE OB VRNITVI NA DELOVNO MESTO

Zmožnost za opravljanja dela v službi je lahko zaradi zdravljenja raka okrnjena. Težave na delovnem mestu lahko omilimo s pomočjo poklicne rehabilitacije, ki ni le medicinska stroka, saj zajema tudi psihološko in socialno rehabilitacijo. Onkolog ali družinski zdravnik lahko bolnika, ki ima težave na delovnem mestu, na stroške ZZZS na poklicno rehabilitacijo napoti le na URI Soča. Žal lahko k specialistu za medicino dela, prometa in športa bolnika napoti le delodajalec, ki pa večinoma ni zainteresiran, da se bolnik hitro vrne na delovno mesto, saj po enem mesecu bolniške odsotnosti plačevanje prevzame ZZZS.

Nikola Bešič

## »NEKATERE ZDRAVSTVENE STORITVE ZARADI UKREPOV PROTI COVID-19 SLABŠE DOSTOPNE«

SPLET, 3. SEPTEMBER 2020

**Z**DRUŽENJA SLOVENSКИH ORGANIZACIJ BOLNIKOV Z RAKOM ONKO NET, V KATERO JE VKLJUČENO TUDI NAŠE DRUŠTVO, JE ORGANIZIRALO SPLETNO OKROGLO MIZO, NA KATERI SO RAZPRAVLJAVCI IN RAZPRAVLJAVKE OPOZORILI NA TEŽAVE BOLNIKOV, KI IMAJO V ČASU PANDEMIJE SLABŠI DOSTOP DO DRUŽINSKIH ZDRAVNIKOV IN POSLEDIČNO DO PRAVOČASNE DIAGNOSTIKE. ŠTEVILO ONKOLOŠKIH DIAGNOZ SE JE NAMREČ V MESECU APRILU ZMANJŠALO ZA VEČ KOT TRETJINO. ORGANIZACIJE, KI ZDRUŽUJEMO BOLNIKE, OPOZARJAMO, DA ONKOLOŠKI BOLNIKI NIKAKOR NE SMEJO BITI ŽRTVE UKREPOV ZA ZAJEZITEV COVID-19. ŠTEVILNE TEŽAVE SE ZAČNEJO NA PRIMARNI RAVNI – BOLNIKI V OBRAVNAVO SPLOH NE VSTOPIJO. KER LAHKO ZAMUDE PRI DIAGNOSTIČNIH POSTOPKIH NOVIM BOLNIKOM Z RAKOM POVZROČIJO NEPOPRAVLJIVE POSLEDICE, PREDSTAVNIKI SLOVENSКИH BOLNIKOV Z RAKOM PRISTOJNE POZIVAMO, NAJ V NAJKRAJŠEM ČASU ZAGOTOVIJO USTREZEN DOSTOP DO POTREBNIH ZDRAVSTVENIH STORITEV, SAJ TA NE MORE IN SE SME BITI PODREJEN ZGOLJ PREPREČEVANJU OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM. OKROGLO MIZO SO SOOBLIKOVALI DRŽAVNA SEKRETARKA Z MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE DOC. DR. TINA BREGANT, DR. MED., GENERALNI DIREKTOR ZZZS MARJAN SUŠELJ, UNIV. DIPL. PSIH., STROKOVNA DIREKTORICA ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA IZR. PROF. DR. IRENA OBLAK, DR. MED., PREDSTOJNIK KLINIČNEGA ODDELKA ZA HEMATOLOGIJO UKC LJUBLJANA PROF. DR. SAMO ZVER, DR. MED., PREDSTOJNIK KLINIČNEGA ODDELKA ZA GASTROENTEROLOGIJO UKC LJUBLJANA PROF. DR. BORUT ŠTABUC, DR. MED., PREDSEDNICA UPRAVNEGA ODBORA ZDRUŽENJA ZDRAVNIKOV DRUŽINSKE MEDICINE SZD PROF. DR. DANICA ROTAR PAVLIČ, DR. MED., IN PREDSEDNICA ZDRUŽENJA ONKO NET IN IZVRŠNA DIREKTORICA ZDRUŽENJA L&L KRISTINA MODIC.

Gospa Kristina Modic je uvodoma predstavila težave bolnikov z dostopnostjo do zdravstvenih storitev in izrazila zaskrbljenost zaradi posledic zamud v diagnostiki onkoloških bolezni: »Po pogovoru z bolniki ugotavljamo, da je dostop do družinskih zdravnikov v času ukrepov proti novemu koronavirusu slabši. Veliko jih toži, da ne priključijo svojega zdravnika in da osebne stika z njim ne morejo vzpostaviti. Največje

težave imajo starejši, ki niso večji elektronskega komuniciranja; prepuščeni so telefonskim klicem, pri čemer so linije precej zasedene, tako da je stanje res oteženo. To nas zelo skrbi, saj lahko slabši dostop do družinskih zdravnikov in s tem do nujnih diagnostičnih postopkov ob sumu na onkološko bolezen novim bolnikom z rakom povzroči nepopravljive posledice. V prihodnje si zamud pri diagnostiki raka preprosto ne smemo več privoščiti, zato odgovorne v zdravstvu pozivamo, da bolnikom v najkrajšem času zagotovijo ustrezen dostop do potrebnih zdravstvenih storitev, saj ta ne more in se sme biti podrejen zgolj in samo preprečevanju Covid-19. Bolnike pa želimo spodbuditi, naj bodo pozorni na svoje zdravstvene težave, naj zanje poiščejo pomoč in jo tudi zahtevajo.«

Onkološko zdravljenje je v času epidemije sicer delovalo nemo-teno, zaostanke na področju kontrolnih pregledov bolnikov po zaključenem zdravljenju pa so s pomočjo podaljšanja delovnega časa in delovnih sobot na Onkološkem inštitutu Ljubljana že odpravili. Vendar, čeprav uradnih podatkov o vplivu slabšega dostopa do diagnostičnih postopkov na odkrivanje raka v razširjeni obliki še ni, klinična praksa potrjuje, da so nekateri bolniki na diagnostiko čakali predolgo, poudarja izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana: »S pomočjo podatkov našega Registra raka smo že v marcu 2020, še izraziteje pa v aprilu, zaznali upad števila novo postavljenih diagnoz in napotnic za

onkološko obravnavo. Natančnega razloga za to ne poznamo. Možno je, da bolniki niso iskali zdravniške pomoči zaradi strahu pred okužbo, mogoče niso želeli dodatno obremeniti že preobremenjenega zdravstvenega sistema ali pa je razlog slaba dostopnost do osebnih zdravnikov in diagnostike na primarnem in sekundarnem nivoju.«

»Pandemija ne sme ustaviti medicine, spraviti jo je treba v tek in zdravnike zbežati na plano, saj je Covid-19 le še dodatna bolezen poleg vseh drugih, ki so še vedno tu,« meni predstojnik Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana prof. dr. Samo Zver, dr. med., ki opozarja tudi, da je lahko telemedicina seveda v veliko pomoč, vendar kliničnega pregleda in osebnega stika med bolnikom in zdravnikom ne more nadomestiti, zato naj zdravstvena obravnava na daljavo ne postane praksa. O posledicah slabšega dostopa do zdravstvenih storitev pa je prof. dr. Zver povedal: »Ko pride bolnik do nas, pogosto vpraša, koliko odstotkov možnosti ima, koliko časa še ima. Vsi ti izračuni

so narejeni na optimalno obravnavo. Zdaj tega ne vemo, situacija torej ni dobra. Krvne bolezni, recimo, hitro napredujejo. Vodja laboratorija me je zjutraj opozorila, kje imamo nove akutne levkemije, saj teh že dva meseca ni. Kje so? Ni jih.«

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana, je pojasnil, da imajo na kliniki vsak dan okrog 60 onkoloških bolnikov, ki potrebujejo različne oblike zdravstvene obravnave. Vsako leto opravijo 30.000 ambulantnih pregledov in večina pregledov v endoskopiji je namenjenih diagnostiki raka. Od marca do 1. junija 2020 so na kliniki opravili 4500 ambulantnih obravnav manj kot običajno. »Največji izpad smo zabeležili na področju gastrokopij. Res je, da vsako leto naredimo 7500 gastrokopij in je bil izpad velik tudi zaradi zaščitne opreme, kajti to je poseg z zelo visokim tveganjem. Drug problem je pri kolonoskopijah, kjer so bile čakalne dobe nedopustno dolge. V pregledu po ambulantah so se do 1.

junija 2020 čakalne dobe podaljšale približno za dvainpolkrat. S tem da smo v juniju in preko poletja imeli vsak dan popoldanske ambulante in so vse ambulante tudi v času dopustov delale 100-odstotno. Tako smo zdaj za hiter pregled prišli iz osem na pet mesecev. In tudi na področju gastrokopij so se te napotitve zelo hitro skrajšale na 28 dni. Kako rešiti problem predvsem endoskopske diagnostike? Prvič, da imamo vsak dan popoldansko ambulanto, kar izvajamo že od začetka junija; če bi imeli več kadra, bi imeli še drugo popoldansko ambulanto, a tega ni. Druga stvar pa je prerazporeditev endoskopske diagnostike k vsem koncesionarjem oziroma k vsem zdravnikom, ki izvajajo te posege, ki bi jih morali izvajati v popoldanskem času.« Prof. dr. Štabuc je opozoril tudi na že dolgo znano prostorsko stisko na gastroenterološkem kliničnem oddelku, ki v času pandemije in vseh drugih okužb preprosto nima prostorskih možnosti za izolacijo bolnikov: »Zdravniki vemo, kaj moramo narediti, ampak v obstoječi situaciji tega ne zmoremo!«

V času epidemije je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije zabeležil upad zdravstvenih obravnav tudi na področju onkoloških bolezni, zato so po besedah generalnega direktorja Marjana Sušlja izvajalce zdravstvenih storitev večkrat pozvali k odpravi nastalih zaostankov: »Od marca do maja 2020 je bilo izvedenih 12 % manj bolnišničnih obravnav, 14 % manj prvih specialističnih pregledov in 27 % manj kontrolnih specialističnih pregledov kot v istem obdobju leta 2019. Upad



Z leve: prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., Kristina Modic, predsednica Združenja ONKO NET, prof. dr. Danica Rotar - Pavlič, dr. med., prof. dr. Samo Zver, dr. med., izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., in generalni direktor ZZS Marjan Sušelj, univ. dipl. psih.



obravnav na področju rakavih bolezni je bil sicer pomembno manjši kot pri drugih zdravstvenih dejavnostih. Zaradi upada števila obravnav in motene dostopnosti ter posledičnih tveganj za zdravje državljanov je zavod izvajalce zdravstvenih storitev večkrat pozval k čim večji odpravi zaostankov iz časa epidemije.«

V Združenju zdravnikov družinske medicine ugotavljajo, da je novi koronavirus razgalil odprta vprašanja – na ta je združenje sicer opozarjalo že desetletje –, ki so v času epidemije privedle do krize primarnega zdravstvenega varstva. »V družinski medicini opazamo večji pritisk na urgentne službe in nujno medicinsko pomoč, zlasti za preglede in hišne obiske v primeru, če je bil dostop do izbranega zdravnika otežen. Povečalo se je število zahtev po reševanju problemov drugih strok, zlasti zobozdravstvenih in ginekoloških, pa tudi problemov, ki bi jih morali reševati na sekundarnem nivoju. Opazili smo porast anksioznosti in duševnih stisk. Pacienti so pogosto zmedeni zaradi spreminjanja čakalnih dob in prenašanja s strani kliničnih oddelkov. Ker pogosto ne dobijo razlag in pojasnil prek telefona, se oglašajo pri izbranem zdravniku. Za naročanje, triažo in elektronsko komuniciranje je v timu na voljo le ena medicinska sestra in ta bi morala postati nekakšna »super nurse«, da bi zmogla reševati vse, kar se je med pandemijo nabralo. Dostopnost je problematična in bo postajala vedno večja težava zaradi pomanjkanja specialistov družinske medicine, zato so nujni takojšnji ukrepi, kot so administra-

***V prihodnje si zamud pri diagnostiki raka preprosto ne smemo več privoščiti, zato odgovorne v zdravstvu pozivamo, da bolnikom v najkrajšem času zagotovijo ustrezen dostop do potrebnih zdravstvenih storitev, saj ta ne more in se sme biti podrejen zgolj in samo preprečevanju Covid-19.***

tivne razbremenitve v družinski medicini, uvedba varnih komunikacijskih poti in nacionalna kampanja uporabe teh storitev,« ocenjuje predsednica Združenja zdravnikov družinske medicine prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

O izhodni strategiji po epidemiji in ukrepih za boljše dostopnost do zdravstvenih storitev Ministrstva za zdravje državna sekretarka dr. Tina Bregant, dr. med., sporoča: »Zdravstveni sistem mora, ob prilagoditvah zaradi preprečevanja širjenja Covid-19, delovati čim bolj skladno s strokovnimi usmeritvami in nuditi zdravstvene storitve pacientom, saj druge bolezni niso izginile. Po prvem valu se izvajalci trudijo izpolniti svoje programe in primerno oskrbeti bolnike ter tudi skrajšati zaostanke.«

Pred sezono prehladnih obolenj, ko bo v razmerah obvladovanja Covid-19 pričakovati še večji pritisk na vse ravni zdravstvenega varstva, so se govorniki in govornice soglasno zavzeli za nemoteno izvajanje diagnostike in onkološkega zdravljenja ter prioritarno obravnavo bolnikov z rakom, vse nas pa pozvali k doslednemu upoštevanju zaščitnih ukrepov:

- Še naprej skrbimo za zdrav življenjski slog.
- Bodimo pozorni na svoje zdravstvene težave.
- Ne odlašajmo z obiskom pri zdravniku, kajti to lahko privede do bistveno hujših posledic, kot jih prinaša Covid-19.
- Odzovimo se na vabila v presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka.
- Pri onkoloških bolnikih naj svojci maksimalno upoštevajo zaščitne ukrepe.
- Če imamo v družini ranljivo osebo z eno ali več težkimi boleznimi, bodimo še bolj previdni.
- V pogovoru z medicinsko sestro ali zdravnikom natančno definirajmo svoje težave; najhujši simptomi in strahovi morajo biti izraženi v prvem stavku.
- Ukrepi, kot so nošenje mask, razkuževanje in umivanje rok, so letos zmanjšali breme vseh virusov, zlasti gripe. To nas mora opogumiti za vztrajanje pri njih.
- Ukrepi niso prijetni, toda »moje udobje se konča tam, kjer se začne udobje drugega«.

Mojca Vivod Zor

## MOJA ZGODBA



FOTO: RADO AHLIN

**S**TARA SEM 43 LET.

SEM MATI DVEH ČUDOVITIH OTROK, STARIH 20 IN 16 LET. IMAM DOBRO SLUŽBO IN POLEG TEGA ŠE ŠTUDIRAM; PRED KRATKIM SEM KONČALA PRVI LETNIK. DO NEDAVNEGA SEM IMELA TUDI PARTNERJA, S KATERIM SVA BILA SKUPAJ 23 LET. VSE JE TEKLO NEKAKO DOBRO. DRUŽINA, KARIERA IN ŽIVLJENJE.

Življenje, ki sem ga živela, se mi je ustavilo aprila letos, ko je zdravnica, ki mi je predhodno opravila tri punkcije desne dojke – vse je bilo v redu –, ponovila postopek in končni rezultat je bil *karcinom desne dojke*.

Ko sem prejela diagnozo, za katero si v življenju nisem predstavljala, da jo bom kdaj slišala, me je tako globoko prizadelo, da sem se sesula v vseh pogledih. Otrokoma sem resnico sicer povedala lepo in brez dramtiziranja, toda jokala sem večkrat na dan in v mislih sem imela samo to, da bom s to diagnozo po vsej verjetnosti umrla. Po diagnozi sem bila sama, kajti prijatelji, ki jim pravimo »najboljši prijatelji«, so nekako izginili ali pa so mi rekli samo: *Daj, poklič, ko boš kaj novega izvedela. Držimo pesti, da se izvlečeš*. Za partnerja, ki dela v tujini že tri leta, pa sploh ne najdem besed.

Ko je minilo nekaj dni joka, sem se za trenutek ustavila in vprašala, zakaj sem sploh dobila to bolezen. Ja, veliko lahko pripišem genski zasnovi, sem pa tudi spoznala, da nikoli nisem bila JAZ, ampak vedno samo drugi. 23 let sem se borila za preživetje, reševala finančne dolge, ker je bil partner zasebnik in je propadel vsaki dve leti; borila sem se za otroke, službo in predvsem prenašala partnerja, za katerega nisem

bila vredna popolnoma nič, in je vedno vedel, da bom vse naredila, da rešim dom. Večkrat me je poniževal, ker sem napredovala v službi, mi nagajal in ko sem se zavzela zase, me je manipulativno prepričal, da sem ostala v zvezi. Tudi zdaj, ko dela v tujini, ne pomaga pri plačevanju dolgov in ima vedno izgovore. Tega človeka oz. očeta mojih otrok sem pustila za vedno še isti dan in ni mi bilo niti za trenutek žal!

Ugotovila sem, da nisem srečna, da ne živim tako, kot sama želim, in da to nisem jaz, ampak le delam za druge, da bi bili srečni. Prevečkrat sem hrepenela po ljubezni, ki je nisem nikoli prejela (razen od otrok).

Ko sem ugotovila, da se želim boriti in spremeniti življenje, sem kar sama pisala na Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, ker od drugih, ki niso imeli izkušenj, nisem dobila tistega, kar sem potrebovala. Dobila sem takojšen odgovor z lepim uvodom od gospe Mirjam Zalar Ribič, ki mi je posredovala kontakt prostovoljke gospe Brede.

Takoj sem poklicala prostovoljko Bredo, ker sem jo potrebovala kot puščavnik vodo, in gospa si je vzela čas zame, ko sem ji v joku pripovedovala, kaj se mi je zgodilo in da ne znam več naprej (še zdaj, ko to pišem, mi silijo solze v oči). Breda me je na začetku samo poslušala, da sem se zjokala, in nato z umirjenim glasom napotila na pravo pot, po kateri moram hoditi, da na koncu pridem do Svetlobe, do Ozdravitve. Ko sva prekinili, sem bila drug človek in

sem se kot robot začela premikati v smeri ozdravitve.

Poklicala pa me je tudi gospa Vera, ki sem ji zelo hvaležna, da se je pogovorila z menoj.

Zdaj je tega že tri mesece in dobro napredujem. Imela sem celotno odstranitev dojke z rekonstrukcijo in zdaj prejemam hormonsko terapijo. Med zdravljenjem sem še enkrat poklicala prostovoljko Bredo, da sem ji potožila, kakšne strahove še vedno imam. Povedala mi je, da se vsi srečujemo z njimi, ampak da je vredno pozitivno gledati na življenje.

Še vedno hodim po tej strmi poti ozdravitve, a jo premagujem z bolj optimističnem korakom.

Začela sem se postavljati na prvo mesto, trudim se, da bi bila srečna, in nikoli več si ne bom dovolila, da bi drugi vplivali name zaradi lastne sebičnosti. Naučila se bom reči v življenju NE. Zdaj šele vem, kako je biti srečen, in verjamem, da mi bo v življenju dano poskusiti tudi to plat življenja.

Na koncu bi se rada iz srca zahvalila prostovoljkama Bredi in Veri, pa tudi Mirjam, ki so mi pomagale takrat, ko mi je bilo najhuje in ko je odpovedalo vse. Želim

si tudi, da se enkrat srečamo, kakšno pozitivno rečemo in da se nasmejemo.

Vsem obolelim dekletom in ženam pa polagam na srce, naj se obrnejo na prostovoljke, ki nas čutijo in razumejo. Verjemite, da po pogovoru z njimi vse postane LAŽJE.

Razgrnila sem svojo staro zgodbo namišljeno popolnega življenja. **Pravo, srečno življenje, ki ga šele začnjam živeti, pa bom opisala čez nekaj let.**

*Romana*

## NE OBUPAJTE, KO PRIDETE, TO JE D1

**K**O SEM ŽE MISLILA, DA SEM SKORAJ NEDOTAKLJIVA, VEČNO MLADA, 58 LET, NA VRHUNCU SVOJIH MOČI, VSAJ TAKO SEM SE POČUTILA, JE UDARILO KOT STRELA Z JASNEGA NEBA.

EPILEPTIČNI NAPAD, KI GA JE SPROŽIL LIMFOM V GLAVI. PRISTALA SEM V ONKOLOŠKI BOLNICI, ODDELEK D1, MALIGNI LIMFOMI. LEGENDARNI ODDELEK, KJER SEM PREŽIVELA SKORAJ TRI MESECE. OB KEMOTERAPIJI SEM IMELA VELIKO TEŽAV Z NEPOSLUŠNIMI TROMBOCITI, VČASIH JE OSTAL SAMO EN, 8 ALI 9 PA JE BILA ŽE POT NAVZGOR. KO SEM SPO-

ZNALA, DA JE TO MOJE ZAČASNO DRUGO DOMOVANJE, SEM SI REKLA, DA BOM TO SPREJELA KOT NOVO PUSTOLOVŠČINO IN JO BOM PREŽIVELA TAKO, DA MI BO OSTALA V LEPEM SPOMINU.

V pomoč mi je bila celotna ekipa oddelka. Strokovni tim zdravnikov me je varno vodil čez vse zapreke, ki jih ni bilo malo. Niti za hip pa nisem pomislila, da nam



Za bolnišničnimi zidovi smo z drugimi bolnicami stkale vezi, ki so prerasle v prijateljstva.



Imela sem srečo, da sem spoznala čudovite ženske z vseh koncev Slovenije, mlade in manj mlade, vse pa polne veselja do življenja.





Ko sem spoznala, da je to moje začasno drugo domovanje, sem si rekla, da bom to sprejela kot novo pustolovščino in jo bom preživela tako, da mi bo ostala v lepem spominu.

tega ne bo uspelo rešiti. Življenje na oddelku ne bi bilo tako lepo, če ne bi bilo toplih, prijaznih medicinskih sester in zdravstvenikov, ki so nas vsakodnevno razveseljevali z nasmehom na obrazu, humorjem ter neverjetno energijo in potrpežljivostjo, tudi ko so ponoči neprestano cvilili aparati za kemoterapijo in so jih morali miriti.

Izredno sta me presenetili urejenost in izjemna čistoča, za kar so zaslužne roke pridnih, skoraj nevidnih, ampak vedno prisotnih čistilk.

In kaj mi je ostalo na koncu. Z medicinskega vidika NIČ.

Limfom so dokončno pregnali z obsevanjem, ponovne dobrodošlice mu nismo izrekli. Ostalo pa

mi je veliko več. Za bolnišničnimi zidovi smo z drugimi bolnicami stkale vezi, ki so prerasle v prijateljstva. Imela sem srečo, da sem spoznala čudovite ženske z vseh koncev Slovenije, mlade in manj mlade, vse pa polne veselja do življenja. Ob večerih sem poslušala njihove življenjske zgodbe. Bilo jih je toliko, da bi lahko napisala roman. Naučila sem se peči kruh, burek, slastne polnjene zajčke v pečici, celo kako uloviš brancina v morju ... in da ne pozabim, bilo je veliko medsebojne pomoči in ne boste verjeli, veliko smeha in norčavosti. A o tem ne morem javno.

Še nasvet za tiste, ki prihajate. Najboljši kavni aparat je prav na hodniku oddelka D1. A najbolj dišeča in slastna je kavica, ki ti jo zjutraj prinese prijazna sestra. V pritličju je mala kavarna, kjer imajo odlične sladice. Prijazna lastnika vam lahko po dogovoru pripravita tudi kakšen smuti ali pečeno jajce. Škoda, da je lokal v nedeljo zaprt, ko v bolnici zavlada mrka tišina. Dan si lahko pope-

• • • • •  
*Najboljši kavni aparat je prav na hodniku oddelka D1. A najbolj dišeča in slastna je kavica, ki ti jo zjutraj prinese prijazna sestra.*  
• • • • •

strite s krmljenjem vran, ki so redne obiskovalke okenskih polic. Dovoljeno pa ni.

Bolj za šalo. Mogoče bi jedilnike lahko sestavljala Ana Roš, a če pomislim, da imamo na voljo vsa zdravila, ki obstajajo in so za vse ljudi dostopna, je to več vredno kot vsa hrana.

**Pravijo, da ni pomemben samo cilj, ampak tudi pot. Hvala vsem, ki sem jih spoznala na tej poti. Vedno boste v mojih mislih in srcu.**

V spomin Sonji.

*Neda Marinček*

## NE POZABI NA JABOLKO

**O**GRNIL SI JE BOLNIŠKO HALJO IN POČASI ODDRSAL IZ SOBE. PO OPERACIJI JE ŠE ČUTIL BOLEČINE, A MU JE ZDRAVNIK DOVOLIL, DA ZA KAKŠNO URICO VSTANE. V PARKU GA JE OBJEL ZLAT OKTOBRSKI DAN. VSE JE BILO POMEŠANO V BOŽANSKI PLES BARV IN ODTENKOV. SONČNI ŽARKI SO ŽARELI KOT STOTINE RAZTRESENIH DIAMANTOV. POŽIVLJAJOČ ZRAK MU JE NAPOLNIL PLJUČA IN PO VSEM TELESU JE ZAČUTIL NOVO, RADOSTNO SVEŽINO.

Zagledal jo je na klopi ob cvetočem grmu. »Smem prisesti?« je vprašal. Z gibom glave je nakazala na prazen prostor ob sebi. Potegnila si je haljo čez kolena in začela s prsti tapkati po njej. Skoraj se je prestrašil

svojega glasu, ko je rekel: »*Palec je kupil jabolko ...*« Obrnila se je, veselo in vprašujoče ji je zasijal obraz. »*Veste, takrat sem bil tudi jaz v čakalnici in od tedaj sem gotovo preložil že kakšen zabojček jabolka,*« je povedal in oba sta se zasmejala. »*Predeu sem prišla sem, je tudi meni hčerka zabičala, naj ne pozabim na jabolko.*«

»*Peter,*« je rekel v zadregi.

»*Cvetka,*« se je prijazno odzvala in segla sta si v dlani. V njenih očeh je za hip videl sinjino širnega neba in spreletelo ga je nekaj prijetnega. Zdelo se mu je, da je vsa iz barv, ki sijejo njemu ...

Zvečer Peter ni prav nič pogrešal spanca. V spominu se je vrnil v deževno dopoldne, ko je ves skrušen sedel v čakalnici in imel občutek, da tudi globoko v njem dežuje. Vzdušje strahu in tesnobe, razprostrto čez ves prostor, ga je posrkalo vase. Na obrazih preizkušenih ljudi je opazoval življenjske utrinke. A videl in čutil je le mrakobno senco, nobene svetlobe. Pa si je tako želel, da bi bilo drugače, da bi našel vsaj kakšen žarek za pot naprej. Že ves mesec je čutil, kako hudo je, ko človek nepričakovano izve, da je resno zbolel, da ima raka. Bolezen se neopaženo pritihotapi v telo in kot zahrbtna kača s tankimi curki spušča strup v vse pore.

Pomislil je, da vsi, ki sedijo tam okrog njega, prestajajo podobne muke in skrbi. Nikogar si ni upal ogovoriti. Večina je gledala v mobilne ali v tla. V občutljivi notranjosti je bil vsak sam s svojimi razmišljanji. V tišini je slišal, kako mu razbija srce.

Po hodniku se je približala mlada ženska in sedla na prvi stol ob dolgi steni. K njej se je stiskala majhna deklica, približno petih let. Sprva je zvedavo pogledovala čakajoče, potem pa že naveličano drezala v mamico. Peter je tiho zavzdihnil. *Tako mlada in z otrokom, ta res ne bi smela biti tukaj,* mu je šlo skozi misli. A preden jih je utegnil razpredati naprej, se je z vozičkom pripeljala gospa, ki je še pri drugih vzbudila pozornost. Celo nekaj nad mobitele sklonjenih glav se je dvignilo. Ustavila se je ob mamici z deklico. Njen glasni pozdrav je za hip pretrgal mučno tišino. Z živahnimi očmi je zaokrožila po ljudeh in se blagohotno smehljala. Rdeča majica je še poudarila svežino, ki jo je prinesla v prostor. Peter je bil presenečen. *Gospa je na vozičku, pa kaže toliko živosti ...*

Deklica, ki se je prej dolgočasila, se je odmaknila od mamice. Natančno je ogledovala najprej voziček, potem še gospo. Celo počepnila je, da ja ne bi česa spre-gledala. Gospa je v naročju držala šal. Izpod njega je potisnila prst in pomigala proti mali radovednici. Potem je prst hitro skrila in že sta ven pokukala dva prsta. Deklica se je nasmehnila in stopila korak bliže. »*Si bila ti kdaj majhna?*« je pogumno vprašala. Peter je videl, da je vprašanje gospo veselo presenetilo. »*Da, najprej sem bila majhna, tako kot ti, potem sem zrastle,*« je povedala. »*Ampak, malo si pa še majhna,*« se ni dala ugnati otroška modrost. Gospa je prikimala: »*Lepo je, če zna velik človek biti vsaj kdaj še malo majhen.*«

»*Je tukaj notri čebela?*« je deklica pokazala na krmilni sistem pri vozičku. »*Zakaj pa čebela?*« - »*Ker brenči.*« - »*Oh, brenči pa tako, da je notri gotovo čmrlj,*« se je pošalila gospa. »*Čmrlj, hi, hi, a ti si pa čebela?*« - »*Ja, ampak medu ne morem nabirati.*« - »*Ni treeba, saj ga v trgovini kupiš,*« se je glasila razlaga.

»*Kaj si jedla, da si tukaj rdeča?*« je mala s prstkom pokazala na pobarvan pramen las. »*Rdečo peso.*« - »*A tam, kjer je rumeno, si pa jedla polento?*« Pogovor je pritegnil in zabaval vedno več poslušalcev.

Mamici je pozvonil telefon. Odšla je k oknu na drugi strani hodnika. Hčerka je gledala za njo. Potem je stopila čisto blizu k svoji sogovornici: »*Ali se ti zelo hitro voziš?*« Gospa je odločno odkimala in deklica je nadaljevala: »*Moj ati se je ponesrečil z motorjem, ker je prehitro vozil. Zdaj je moja mamica tudi moj ati, ker sva čisto sami.*«

Peter je otrpnil. V grlu je začutil dušeco bolečino. Strmel je v gospo v silni želji, da bi našla primeren odziv na otrokove besede. »*Veš kaj,*« je ta počasi in mehko rekla, »*naučila te bom igrice. Kadar boš sama in žalostna, jo boš igrala in ti bo lažje. Prav?*« Deklica je z odprtimi usti in očmi, polnimi pričakovanja, hitela kimati.

Gospa je stegnila dlan v svojem naročju in z drugo roko začela kazati na prste: »*Palec je kupil jabolko, kazalec ga je umil, sredinec ga je obrisal, prstanec ga je razrezal in mezinec ga je poje-*

del ...« - »Daj še enkrat,« je navdušeno prosila deklica in se z rokami naslonila gospe na kolena.

Mamica se je vrnila na svoj sedež in rekla: »Tinkara, ne nadleguj gospe!« - »Samo igrava se,« se je branila hčerka in že pripravljala svoje prstke, da bo tudi sama osvojila to igrico. Petru se je zazdelo, da so se še njegovi prsti premaknili. Tedaj ga je sestra poklicala v eno izmed ambulanc.

Ob vsem, kar je doživel v čakalnici, se je počutil čisto drugače. Brez strahu in obupanosti se je kar nekam razblinilo. Tudi zdravnik ga je s precej dobrimi izvidi zelo opogumil.

Ko se je vrnil na hodnik, ni mogel verjeti, da nobene več ni tam.

Praznino je kmalu premagala hvaležnost za živo pričevanje, ki ga je imel priložnost spremljati v neposredni bližini. Spomin na pogovor med gospo in otrokom, na iskric v njunih očeh, na razposajene nasmeh, je vzel s seboj kot resničen zaklad in poduk.

Prej se je opotekal in padal na neskončno dolgi poti vseh mogočih bojzani in strahu. Zdaj sta mu dve na prvi pogled nemočni osebi pomagali spet vstati. Sposobni sta mu bili dati nekaj preproste in iskrene vedrine duha, moči in poguma, da se spoprime z boleznijo. Valovi nemira in bolesti, ki so divjali v njem, so se počasi

umirili in zašumeli v novo spodbudo za vsakdanjo pot.

Pozno v noč je Peter prepletal spomine. Zvezde so se razsule po vsem nebu. Utrujen je zazel in veke so se zaprle same od sebe. Na pol v snu so mu nežno sijale neke modre oči ...

Tinkara je neutrudno skakljala po prvih odpadlih listih, ki so se z visoke platane usipali na stezo. Mamica in novi očka Peter sta jo pripeljala k jezeru, da si bo tudi po skupnem izletu zapomnila prvi šolski dan. Sedla sta na klop, deklica pa je nabirala kamenčke in jih metala v vodo. »Grem lahko na gugalnico?« je vprašala in ne da bi čakala odgovor, stekla proti igrišču. »Pazi, da ne boš padla,« jo je posvarila mamica. »Če boš padla, bo prišel bagerrrrr in te dvignil,« je za njo zaklical Peter.

Sredi poti se je Tinkara nenadoma ustavila. Potem se je na vso moč pognala naprej, mahala z roko in glasno kričala: »Čebeeela! Čebeeela!« Starša sta hkrati skočila pokonci in stekla za njo, da jo ubranita pred čebeljim pikom. Toda, hitro sta se ustavila in se od presenečenja olajšano objela. Na drugem koncu steze je gospa na vozičku vsa nasmejana in z razširjenimi rokami čakala, da ji deklica priteče v naročje.

Cvetka in Peter sta se počasi približevala. Še vedno sta se veselo držala za roke. »Poglej, kako se imata rada!« je rekla Tinkara. Potem je pritisnila obrazek gospe na uho in šepnila: »Zaradi jabolka, veš!«

Katarina Urh



FOTO: MOJCA VIVOD ZOR



# DELO NA SEBI NI PIKNIK – ODKRITJA SO ČESTO BOLEČA

**T**AKO TEŽKA JE TA DOMAČA NALOGA! LE KAKO NAJ SE JE LOTIM? NAJRAJE BI MRKNILA. NIMAM SPOSOBNOSTI PISATI. **MORAM PA DELATI NA SEBI. IN TO VES ČAS.** ČEPRAV SAMA NE ZNAM ... KAR NAPREJ ME DRUGI UČIJO, KAKO REZATI KRUH, KAKO PAZITI NA MIZO, ČISTOČO, KAKO SI RAZKUŽEVATI ROKE, KAKO SE NE DRUŽITI S SKUPINAMI LJUDI, KER SE NIKOLI NE VE, KDAJ DOBIMO COVID-19.



FOTO: ARHIV DOBSLO

Ivanka (v sredini) na *Aninem sejmu* v Višnji Gori, kjer sta z možem prikazala obdelavo lanu. Ob njima prostovoljka Društva onkoloških bolnikov Slovenije Jožica Mestnik.

Ampak velikokrat v življenju sem morala ogromno narediti na sebi. Tu je bila potrebna trma, da mi je uspelo premagati težave. Včasih pa mi jih tudi ni uspelo. Posledice so bile boleče.

In te so me je privedle na Onkološki inštitut. Od tam naprej je šlo vse drugače. Morala sem iti skozi naporno zdravljenje, ki sem ga jemala kot nekaj normalnega. Nikoli se nisem spraševala, zakaj se je to moralo zgoditi meni.

In spet je bilo treba delati na sebi. **Najboljšo pomoč glede**

**načina dela na sebi sem prejela v Skupini za samopomoč**



FOTO: JANEZ MEDVEŠEK

Ljubljana pod okriljem Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Druženje s člani in članicami mi izjemno veliko pomeni, zato ga skoraj nikoli ne izpustim.

Pa zaposlena moram biti vseskozi. Poleg običajnega gospodinjkega dela rada opravljam ročna dela – vezenje rišeljev, gobelinov, osrečuje me reševanje križank, sudokujev, aktivna sem v aktivu podeželskih žena, društvu upokojencev, turističnem društvu in doma pri pridelavi in predelavi lanu.

Tudi to delo je delo na sebi, ki nikakor ni piknik.

Še vedno pa so prisotna boleča občutja, da marsičesa ne zmorem opraviti tako, kot bi rada, in da tega verjetno nikoli ne bom zmogla. Pa si pravim: »Če huje ne bo, še umreti ne bo treba!«. Preberem si kakšno šalo in gre lažje. Se pa kdaj tudi zjočem, čeprav precej manjkrat kot včasih. Imam čedalje bolj trdo kožo.

Naj svoje razmišljanje o delu na sebi končam optimistično. »*Podarjati – je srečo naokrog sejati,*« pravi v eni izmed svojih pesmi Janez Medvešek, fotograf,

Bled



Zelenci

slikar, pesnik in vsestranski ljudski ustvarjalec. Kar 361 njegovih z glasbo in življenjskimi mislimi opremljenih reportaž o Sloveniji sem preposlala Skupini za samopomoč Ljubljana in tudi drugim članom našega društva, saj nam v njih odstira na tisoče skritih kotičkov, ki jih ima naša domovina. Delo na sebi je namreč tudi to, da se jih trudimo poiskati in potem v njih uživati.

Ivanka Skubic

*Pripis uredništva:*

Člani Skupine za samopomoč Ljubljana smo naši Ivanki hvaležni, ker po e-pošti že leta z nami deli prelepe domoznanske

reportaže o Sloveniji in spodbudne zapise izpod peresa in očesa Janeza Medveška. V samozaložbi je izdal nekaj pesniških zbirk in proznih del, med njimi *Potepe po Sloveniji – vodnik za starejše in gibalno ovirane*, zvočno zgoščenko *Pesmi in misli* ter več kot stostenskih koledarjev. Ambasador slovenske naravne in kulturne krajine dnevno doseže več tisoč uporabnikov spleta, ki jih njegovo sporočilo plemeniti in krepi, tudi za delo na sebi. Smo mu kar pisali in v odgovor dobili prelepi fotografiji dveh slovenskih biserov, Bleda in Zelencev, ki ju z njegovim dovoljenjem objavljamo. *Hvala, spoštovani gospod Medvešek!*

KOT DA SEM JIH ŽE BRALA, VIDELA, ČUTILA. PA SAJ SEM JIH SAMA NAPISALA!

Rada jo imam. Mojca je ena izmed tisti ljudi, ki je prišla v moje življenje skozi hodnike in stavbe Onkološkega inštituta v Ljubljani. Ena tistih, ki jih odneseš (za vedno) s seboj. Nemalo reči, ljudi ostane za vrati prejšnjega življenja. Saj to vemo vsi, kajne? Je življenje pred in po diagnozi. To ni nobena znanost, tudi ne nobena globokoumna trditev. To je golo dejstvo. Diagnoza spremeni človeka. Obrne življenje na glavo. Vsem. Prisežem, da me je nemalokrat zmotilo, da so se po moji diagnozi spremenili tudi ljudje v moji bližini. Včasih sem jih zaradi tega celo malo sovražila. Jim zaradi tega zapirala vrata in jim postavljala previsoke zidove. Kakšne neumnosti, kajne? Za temi zidovi sem pravzaprav ostajala sama. In potem kar naenkrat začneš graditi. Skoraj od začetka. Novo palačo. Z novimi temelji. S popolnoma drugo energijo. Večine materiala ne uporabiš še enkrat. Dobro, da o tem – prej, vmes in potem – o(b)stajajo slike. In moji pogovori s seboj ...

*In potem kar naenkrat začneš graditi. Skoraj od začetka. Novo palačo. Z novimi temelji. S popolnoma drugo energijo. Večine materiala ne uporabiš še enkrat.*

»TOLIKO OVIR PA ZIDOV SI ŽE PREPLEZALA, NE BOŠ SE ZDAJ USTAVILA«

VSAKE TOLIKO ČASA ME MOJA DRAGA MOJCA POBARA, DA NAPIŠEM KAKŠNO BESEDO ZA V OKNO. »TI IMAŠ TOLIKO ZA Povedati,« MI REČE. »AH, MOJCA, DAJ NO, JAZ SAMO STRELJAM NEUMNOSTI IN NE ZNAM BITI TIHO. NIMAM KAJ REČI!« IN POTEM MI SERVIRA NIZ ZAPISOV, MISLI, SLIK, IZJAV, KI SO MI TAKO BLIZU, ZNANE ...





»Toliko ovir pa zidov si že preplezala, ne boš se zdaj ustavila. Poglej, premisli, nič na silo, prosim. Nič ni narobe, če te je strah. Ti samo pomisli na lepe reči in na tisto, kar imaš. Na koncu ... saj to pa že dobro veš ... you will survive.«



»Stoj, počakaj malo. Zadihaj, to potrebuješ ... svež zrak pa polna pljuča. Vzemi si ta trenutek.«



»Dvigni sidro, greva!« je rekla. To je to, to moraš imeti v življenju. Nekoga, ki te izbeza na plano, tako ali pa drugače.



In potem pride ON. In čisto vse se postavi na svoje mesto. To je ta sestavljanka, ki ti je manjkala vse življenje.



Enkrat na glavo, vedno na glavo. Nikoli, ampak res nikoli ni možen samo en pogled na vse. Poglej, vedno poglej še drugače, kot si sprva hotela.



Vse je enkrat prvič. No, potem je pa še enkrat drugič, pa še tretjič ... Vmes mogoče ugotoviš, da je se življenje pravzaprav šali na tvoj račun. Če imaš dovolj poguma, seveda. Pa saj se tudi nekaj naučiš, recimo, da se juha nikoli ne poje tako vroča, kot se skuha, pa kdor drugemu jamo kopje, pa brez muje ... pa tako naprej ... To, kar so ti starci rekli kot mulcu, seveda stokrat. Ampak ne ... ne moreš se zanašati na ljudska izročila. Sam moraš pogruntati. Sam. In rečeš – jaz pa nikoli ne bom težila svojim. Nikoli.

Ko boš pa »ful kul matka«. In boš imela »ful kul« otroke. In vse bo »ful super kul«.

No, potem ... potem te pa življenje nagradi in imaš otroke, ki imajo tak karakter kot ti. Potem si pa tam. Zares.





»Prosim, Alenka, samo ne dovoli si, da bi ti življenje zagrenilo nasmeh in zbrisalo sijaj iz oči. No, pa vsemu navkljub, ne nehaj verjeti. V vse.«



»Jaz bom kar tiho sedela na kavču, pila džin tonik, brala knjigo, čekirala socialna omrežja, si lakirala nohte in se delala, kot da svet ne obstaja.«

Alenka Plahutnik  
Foto: osebni arhiv



FOTO: MOJCA VVOD ZOR

## BODI ŽENSKA, BODI ZDRAVA, 2. DEL

**16.** MAREC. ČAS SE JE USTAVIL. NI OBIČAJNEGA VRVEŽA PO CESTAH, DELOVNI STROJI NE BRNIJO, PRED LOKALI NE POSEDAJO LJUDJE. UČITELJICE NE ČAKAMO OTROK V ŠOLI IN CELO IGRIŠČA SO OSTALA PRAZNA. ČAS SE JE USTAVIL IN PROSTOR JE UTIHNIL. TUDI JAZ SEM OSTALA DOMA. DELO NA DALJAVO. KAKO? V MENI SE PORAJAJO ČUDNI OBČUTKI. MINEVA LETO OD MOJE DIAGNOZE. VES ČAS SEM SE TRUDILA, DA BI ZMOGLA, DA BI PRIDOBIVALA NA KONDICIJI, DA BI SE POSTAVILA NA NOGE ... SEDAJ PA... OSTALA SEM DOMA. NE ZNAM BITI DOMA. DOMA SEM SAMO TAKRAT, KO IMAM DOPUST ALI PA SEM BOLNA. DELO NA DALJAVO. NE ZNAM. UTRUJENA SEM. ZASKRBLJENA. PRESTRAŠENA. KAJ POMENI TA VIRUS? POSLUŠAM POROČILA. OSTANI DOMA ... MOJ SODELAVEC JE POSTAL RAČUNALNIK IN PISMA OTROK IN STARŠEV. ZAČENJAM. SEDEM NA BARKO Z IMENOM COVID-19 IN ZAČNEM KRMARITI, NA DALJAVO. POČASI. MED ČERMI IN STRMIMI KLIFI. IN POSADKO DRŽIM POKONCI. ZMOGLI BOMO! SKUPAJ! POKLIČEM SVOJA OTROKA. V REDU STA, OBE DRUŽINI. POKLIČEM MAMO IN SESTRO. V REDU STA. VSE JE V REDU. OSTANIMO DOMA IN SE ČUVAJMO!

**April.** Še vedno sem doma. Še vedno delo na daljavo. Utrujena sem. Skušam se odpočiti, prej zaspati, pa ne gre. Skušam brati, pa ne morem. Organizirala sem si rutino in naredila urnik. Od 8. do 12. ure delo na daljavo, malica, hoja vsaj eno uro, kosilo, počitek. Ob 17. uri pa zopet delo na daljavo: prebiranje pošte, popravljanje nalog. Včasih je ura tudi dve ponoči ... Ne morem spati. Opustila sem telovadbo. Moj korak je počasen. Zadihana sem. Bolijo me mišice. Strah me je. Hčerka me vpraša: "Mami, česa te je strah?" Pomislim. Strah me je bolnice, strah me je bolečine, strah me je, da zopet zbolim. Strah me je nemoči, da ne bom mogla skrbeti zase. Strah me je okužbe. Ta virus ni kar tako. Ljudje umirajo ... Zavedam se, da spadam v ranljivo skupino. Ne vem, kaj zmore moj imunski sistem ... In strah me je, da ne bi koga okužila. Odgovarjam na pisma otrok in staršev. In s tem ko odpisujem stavke s pozitivno vsebino, krepim tudi sebe. Bodimo previdni in odgovorni, čuvajmo sebe in druge! Zmogli bomo!

Opustila sem make up. Las si ne barvam. Se pa vsako jutro uredim. Več časa posvetim brazgotini na trebuhu. Postaja lepa. In moja. Vsako jutro ji namenim posebno pozornost. Malo olja, malo kreme in masažo. Zmasiram limfe, da lažje delajo. Bezgavk nimam več. Brazgotina je moja nova prijateljica. Postaja mehkejša, ožja in svetlejša. Postaja del mene in zdi se mi, da jo imam od vedno. In jo pobožam, zmasiram in greva. Skupaj v nov dan.



Cilj je dosežen, vrh pa še bo ...

**Maj.** Slišali sva se z Zdenko, koor-  
dinatorko naše skupine za samo-  
pomoč. In klepetali. Najini pogo-  
vori so vedno dolgi. In prijetni.  
Ne, ne bomo se družile, me, naša  
skupina samih fajn ženskic. Ko bo  
mimo, se dobimo. Da, da, sliko  
bomo končale, prepričana sem.  
Ko bo čas bolj ugoden. Čuvati se  
moramo.

Vključim se v zoom-srečanja,  
ki jih pripravlja *Europa Donna*.  
Nova skupina. Novi obrazi. In

sproščeni klepeti. Kako odleže!  
Vse si povemo. Čeprav na daljavo.  
Ko bo virus mimo, se dobimo v  
živo. Seveda, z veseljem.

Poklič me Amanda. Violinistka.  
Klepetava. Dolgo. Spomini oživi-  
jo. Na prijeten večer, ki nam ga je  
pripravila pred korono. Na medi-  
tacija *Thais*, ki nam jo je igrala,  
na naša druženja, ko smo bile del  
njene koncerta in smo se leže  
na blazinah prepuščale udobju  
glasbe in mislim, ki so nas odne-  
sle, kamor so želele. »Še bova,«  
reče. »Naj virus mine in pripravili  
bova predstavo za Rožnati okto-  
ber.« In zopet dobim voljo in  
energijo. Z Amando mi je lepo  
sodelovati. Imava podobne ideje,  
razume me, zna me potolažiti in  
mi da priložnost, da si zaupam in  
upam ... Začnem s pripravami na  
likovno pripoved o lepoti ženske  
in bogastvu njene energije.

**Junij.** Šolsko leto se je zaključilo.  
Učencem razdelim spričevala,  
od daleč si pomahamo in obri-  
šemo lesket solza v očeh. Srečno  
in zdravo poletje, učiteljica! In  
enaka želja za vse moje učence,  
ki sem jih ves ta čas spoznavala  
na drugačen način, preko ekrana.  
Ostanite zdravi! Se vidimo sep-  
tembra! Zaključek šolskega leta

– zaključek virusa? Res? Ukrepi se  
sproščajo, ulice in lokali se polni-  
jo, prireditve se začenjajo, meje se  
odpirajo, turisti hitijo proti morju,  
poletje kliče in vabi ... Smo lahko  
res brez skrbi?

**Poletje.** Pokličem Zdenko.  
Klepetava, dolgo in prijetno.  
Da, naša skupina za samopo-  
moč se bo dobila v septembru.  
Dokončale bomo sliko, seveda, se  
družile, poklepetale, se nasmejale.  
Da, tudi virus ne bo trajal večno!  
Moramo pa biti previdne, seveda!

Srečamo se z meni dragimi žen-  
skami, ki sem jih spoznala in  
srečevala na svoji poti zdravlje-  
nja. Tatjana, Mojca, Nevenka,  
Suzana, Veronika, Alenka ...  
Pogovarjamo se, klepetamo, se  
smejimo in se zjočemo. Tatjana  
pove, da se je bolezen vrnila. Ne  
ve, kako bo z njo. Potolažim jo.  
Jočem z njo. Naj bo pogumna in  
močna, ji rečem. Marija ... začela  
je s kemoterapijo. Moji lepi lasje,  
mi reče. Pa vendarle ostaja poziti-  
vna, njen smeh zadoni in pričara  
toplino in napolni prostor z dobro  
voljo, z neko posebno močjo in  
pozitivno naravnostjo, ki jo  
premoreva obe.

In jaz slikam. Ves čas, od spo-  
mladi. V mojem ateljeju diši po



Poezija in slika





*Bodi ženska, bodi zdrava.* Likovno-gibalna delavnica v Skupini za samopomoč onkoloških bolnikov Ilirska Bistrica

barvah: rdečih in rumenih, zelenih in oranžnih, modrih in belih. Barvne podlage letnih časov in risbe žensk. Z zaskrbljenimi obrazi, z obrazi v cvetju, s klobuki na glavi. Ženski obrazi, ki sem jih srečevala, in ženske, ki jih spoznavam na novo. Ženske duše, ki čutijo, doživljajo, se izražajo, trpijo, se veselijo, upajo, se bojijo. Ženske duše, ki so jezne in žalostne, besne in nemočne, ki čakajo v strahu in negotovosti. Ženske duše, ki se veselijo in upajo. In ne vidijo ... časa, ki se je ustavil, pomladi, ki cveti, poletja, ki se odpira novim dogodivščinam. Ne vidijo pa neznanca, ki prihuljeno čaka, da dobi priložnost za vstop v njihova življenja... Slike, ki nas opozarjajo, naj bomo previdne, naj si vzamemo čas zase, da se samoopazujemo, da čas posvetimo tudi preventivi in zdravemu načinu življenja.

Tudi jaz si privoščim poletje. Z možem ta čas izkoristiva za oddih, počitek in sprostitev. Zopet se vzamem v roke. Veliko plavam, kolesarim, zopet telovadim, obdelujem vrt in pazim na zdravo prehrano. Moči se mi

vračajo. Opravim nekaj pregledov na onkološkem. Vse je v redu. Rezultati so v mejah normale. In jaz se počutim dobro in veselo. Gremo naprej.

**September.** Senca virusa še vedno visi nekje nad nami, virus je med nami. Sedaj smo ga že nekako sprejeli kot nevarnega sopotnika, sostanovalca, pred katerim se moramo zaščititi in zavarovati. Smo previdni, pa vendarle malo bolj sproščeni kot spomladi. Naša skupina za samopomoč se dobi drugi četrtek v septembru. Kako smo vesele, ko se vidimo po dolgem času! *Večgeneracijski center Točka moči* in *Občina Ilirska Bistrica* sta nam omogočila večji prostor, da se lahko družimo na varnostni razdalji in brez mask. Pogovarjamo se, kje smo bile ves ta čas, kako smo se imele, kaj smo počele. Z nami je tudi strokovna vodja naše skupine, zdravnica Andreja Vinšek Grilj, dr. med., spec. druž. med., ki nas usmerja in odgovarja na naša zaskrbljena vprašanja. Zadnji del srečanja namenimo umetnosti. Najprej se razgibamo in pretegnemo, nato razmišljamo, kaj sploh pome-

ni beseda ženska. Zapisujemo. Nastane čudovita poezija. Potem rišemo. Z zaprtimi očmi. Sebe kot žensko, naša čustva, naše misli in našo dušo. Vmes dokončujemo našo umetniško sliko, ki smo jo začele spomladi... Sprejememo dogovor, da bomo izdelke razstavile v *Rožnatem oktobru* in jih predstavile širši javnosti. Na malo drugačen način, z našo ustvarjalnostjo bi tako ozaveščale o zdravem načinu življenja, o pomenu preventive in samoopazovanja. O tem, da skrbimo zase, da poslušamo svoje telo in svojega duha.

**Oktober.** Čas se zopet ustavlja. Covid-19 trka na vsa možna vrata in preti in grozi. Rdeča barva se širi po Evropi, po Sloveniji in sosednjih državah. Nevarnost okužbe raste. Narava se ovija v škrlatne barve jeseni, drevje kipi od rumene in rdeče in zlate barve. Skoraj ne vidimo jeseni. Naše misli so zopet usmerjene v druge stvari. Poslušamo novice. In zopet se strah in negotovost naselita v naše domove. Čas se ustavlja. Država se zapira. Odpadlo je družjenje naše skupine za samopomoč, odpadel je naš *Rožnati oktober*. Odpadla je tudi likovno-glasbena predstava *Bodi ženska. Bodi zdrava. Bodi edinstvena*, ki sva jo pripravljali z Amando v sodelovanju z *Večgeneracijskim centrom Točka moči Ilirska Bistrica*. Odpada veliko drobnih pa tudi pomembnih stvari v naših življenjih. In zopet ostajamo doma. In zopet se je čas ustavil in prostor je utihnil.

Damjana Benigar Kaluža  
Foto: osebni arhiv



# ONKOLOŠKA ZDRAVILA IN ŠČITNICA



**Doc. dr. Katica Bajuk Studen, dr. med.**, specialistka interne in nuklearne medicine na Oddelku za bolezni ščitnice Klinike za nuklearno medicino UKC Ljubljana



**Doc. dr. Katja Zaletel, dr. med.**, specialistka interne in nuklearne medicine, predstojnica Klinike za nuklearno medicino UKC Ljubljana



**Prof. dr. Simona Gaberšček, dr. med.**, zdravnica specialistka interne in nuklearne medicine na Oddelku za bolezni ščitnice Klinike za nuklearno medicino UKC Ljubljana

## ZAKAJ MORAMO PRI ZDRAVLJENJU Z NEKATERIMI ONKOLOŠKIMI ZDRAVILI POMISLITI NA ŠČITNICO?

Ščitnica tvori in izloča ščitnične hormone, ki uravnavajo večino presnovnih procesov v telesu. Na tvorbo ščitničnih hormonov vplivajo številni dejavniki. Med najpomembnejše sodijo preskrba z jodom, saj je jod sestavni del ščitničnih hormonov *tiroksina* ( $T_4$ ) in *trijodtironina* ( $T_3$ ), poleg tega pa še *tirotropin* (*TSH*), ki ga izloča hipofiza, ter zapleteni mehanizmi v ščitnični celici. Zelo pomembna je tudi ustrezna prekrvljenost žleze, ki zagotavlja transport hranil in joda v ščitnico ter transport ščitničnih hormonov v tkiva in organe. Motnje delovanja ščitnice običajno nastanejo zaradi ščitničnih bolezni, med katerimi so najpogostejše avtoimunske. *Hashimotov tiroiditis* je najpogostejša avtoimunska bolezen ščitnice. Po zadnjih ocenah ga ima kar 19 % prebivalcev Slovenije, kar je primerljivo z nekaterimi drugimi razvitimi državami. Pri *Hashimotovem tiroiditisu* je delovanje ščitnice običajno normalno ali zmanjšano, lahko pa tudi povečano. Redkejša oblika avtoimunske bolezni ščitnice je *bazedovka*, ki običajno povzroči povečano delovanje ščitnice. Avtoimunske bolezni ščitnice so nekajkrat pogostejše pri ženskah kot pri moških, njihova pojavnost pa s starostjo nara-

šča. Povprečna starost bolnikov s *Hashimotovim tiroiditisom* je okoli 50 let. Znano je, da s starostjo narašča tudi pojavnost raka. Sodobno zdravljenje različnih vrst raka temelji predvsem na uporabi zdravil, ki zavirajo rast in preživetje tumorskih celic. V zadnjih letih so v boju proti raku zelo učinkovita tudi zdravila, ki spodbudijo lastni imunski sistem tako, da bolje prepozna in uniči rakave celice. Prav zaradi učinkovanja nekaterih onkoloških zdravil na celične mehanizme in imunski sistem lahko ta zdravila pomembno vplivajo tudi na ščitnico, zato je nujno, da posledice tega vpliva pravočasno prepoznamo in ustrezno ukrepamo.

## ZDRAVLJENJE Z ZAVIRALCI TIROZIN KINAZE

*Zaviralci tirozin kinaze* so v uporabi že skoraj 20 let. Učinkoviti so na primer pri zdravljenju nekaterih vrst raka pljuč, ledvic, ščitnice, dojk in levkemij. Zdravila iz te skupine zavirajo delitev in rast tumorskih celic ter zmanjšajo prekrvljenost tumorja. Pogost stranski učinek zdravljenja z nekaterimi zdravili iz skupine zaviralcev *tirozin kinaze* je zmanjšano delovanje ščitnice oziroma *hipotiroza*. Pojavi se pri 30 do 40 % bolnikov s prej zdravo ščitnico. Pri polovici bolnikov je hipotiroza blaga in pri tretjini bolnikov prehodna. Hipotirozo zdravimo z *levotiroksinom* (*L-T4*). Pri bolnikih, ki se že zdravijo zaradi *hipotiroze*, pa jo lahko zdravljenje z *zaviralci tirozin kinaze* tako poslabša, da potrebujejo višje odmerke *L-T4*. Pojav ali poslabšanje hipotiroze



nista razloga za prekinitev zdravljenja z zaviralci tirozin kinaze. Povečano delovanje ščitnice ali hipertiroza je redko posledica zdravljenja z zaviralci tirozin kinaze. Hipertiroza je običajno kratkotrajna in spontano izzveni. Mehanizmi delovanja zaviralcev tirozin kinaze na ščitnico niso povsem pojasnjeni, najverjetneje pa zmanjšajo prekrvljenost žleze, tvorbo ščitničnih hormonov, verjetno pa povzročajo tudi propad tkiva ščitnice.

## ZDRAVLJENJE Z ZAVIRALCI NADZORNIH TOČK IMUNSKEGA SISTEMA

V zadnjih letih so se v zdravljenju nekaterih vrst raka (na primer malignega melanoma ali raka pljuč) uveljavila zelo učinkovita zdravila, ki delujejo kot zaviralci nadzornih točk imunskega sistema. Zanje pogosto uporabljamo tudi žargonski izraz *imunoterapija*. Predstavljajo pravo revolucijo v uspešnosti zdravljenja nekaterih vrst raka. Zaviralci nadzornih točk imunskega sistema spodbudijo aktivnost lastnega imunskega

sistema v boju proti tumorskim celicam. Aktivacija imunskega sistema pa lahko sočasno povzroči raznolike imunske pogojene neželene učinke, ki lahko prizadenejo različne organske sisteme: kožo, prebavila, jetra in žleze z notranjim izločanjem, zlasti hipofizo in ščitnico.

Motnje delovanja ščitnice so ob zdravljenju z *imunoterapijo* nekoliko pogostejše kot v splošni populaciji. Pri manjšem odstotku bolnikov se že nekaj tednov po pričetku zdravljenja razvije hipertiroza, ki je običajno prehodna in traja nekaj tednov. Najpogosteje je ne zdravimo ali pa zdravimo simptome (pogosta simptoma sta razbijanje srca in tresenje). Po nekaj tednih se lahko delovanje ščitnice spontano normalizira, pogosto pa imunski odziv v nadaljevanju povzroči zmanjšano tvorbo ščitničnih hormonov in hipotirozo, ki običajno v nadaljevanju zdravljenja z *imunoterapijo* ne izzveni. Pri nekaterih bolnikih se hipotiroza pojavi brez predhodnega obdobja hipertiroze. Hipotirozo vedno zdravimo z *L-T4*, med zdravljenjem pa moramo pogosto preverjati *serumsko koncentracijo*

*TSH*. Motnje delovanja ščitnice se ob zdravljenju z *imunoterapijo* veliko pogosteje pojavijo pri bolnikih, ki imajo avtoimunsko bolezen ščitnice. Zanimiva je tudi ugotovitev nekaterih raziskav, da predstavlja pojav imunske pogojenih neželenih učinkov med zdravljenjem z *imunoterapijo* ugodni napovedni dejavnik za uspeh zdravljenja.

## SPREMLJANJE DELOVANJA ŠČITNICE PRI BOLNIKI, KI PREJEMAJO ONKOLOŠKA ZDRAVILA

Ščitnične bolezni so v splošni populaciji pogoste, kar zlasti velja za *Hashimotov tiroiditis*. Ob zdravljenju z nekaterimi onkološkimi zdravili se lahko pojavijo motnje v delovanju ščitnice. Pogosteje se to zgodi pri bolnikih, ki že imajo ščitnično bolezen. Zato *tirologi* priporočamo, da vsak bolnik pred uvedbo zdravljenja z zaviralci tirozin kinaze ali pred uvedbo *imunoterapije* opravi celosten pregled pri tirologu. Ta običajno vključuje klinični pregled, *meritev serumske koncentracije TSH*, ščitničnih hormonov in protiteles, ultrazvok ščitnice ter včasih še *scintigrafijo ščitnice*. S pomočjo opravljenih preiskav lahko tirolog oceni tveganje za pojav motenj v delovanju ščitnice ob zdravljenju z onkološkimi zdravili ter priporoči način in pogostnost spremljanja. Novoodkrita ali že znana ščitnična bolezen sicer nista zadržka za uvedbo onkoloških zdravil. Med zdravljenjem z zaviralci tirozin kinaze so običajno potrebne kontrole *TSH* enkrat mesečno, med zdravlje-



njem z *imunoterapijo* pa na 2 do 4 tedne v prvih šestih mesecih zdravljenja, nato pa enkrat mesečno oziroma kadarkoli, če se pojavijo simptomi in znaki motenj v delovanju ščitnice. Če se med zdravljenjem z onkološkimi zdravili pojavijo motnje v delovanju ščitnice, jih opredeli tirolog, ki je vsak delavnik na voljo za telefonski posvet z izbranim zdravnikom ali onkologom. Zaradi ščitničnih bolezni zdravljenja z onkološkimi zdravili ni potrebno prekinjati, saj jih tirologi običajno dobro obvladujemo.

*Katica Bajuk Studen,  
Katja Zaletel in Simona Gaberšček*



FOTO: MILENA PARTELI

## UVEDBA NOVEGA SODOBNEGA MODELA PLAČEVANJA MOLEKULARNE GENETSKE DIAGNOSTIKE V ONKOLOGIJI

LJUBLJANA, 14. JULIJ 2020

**B**OLNICAM Z RAKOM DOJKE IN DRUGIMI RAKAVIMI BOLEZNIMI NE BO TREBA VEČ PLAČEVATI ZA SODOBNO GENETSKO DIAGNOSTICIRANJE, KAKOR JE BILO V PRAKSI DO SEDAJ, ZDRAVSTVENA BLAGAJNA PA JIM JE KASNEJE DENAR VRNILA. OD PRVEGA JULIJA JE NAMREČ PLAČEVANJE MOLEKULARNIH GENETSKIH TESTIRANJ SISTEMSKO UREJENO. SLOVENIJA JE TAKO MED ŠESTIMI DRŽAVAMI V EVROPI, KJER IMAJO BOLNIKI DOSTOPNOST DO ZDAJ POZNANE GENETSKE DIAGNOSTIKE PRI RAKAVI BOLEZNI. MNOGIM MED NJIMI BODO NOVE DIAGNOSTIČNE MOŽNOSTI POMAGALE DO HITREJŠEGA IN BOLJ UČINKOVITEGA ZDRAVLJENJA BOLEZNI.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Univerzitetno kliniko za pljučne bolezni in alergologijo Golnik in Univerzitetnim kliničnim centrom Maribor pripravil nov sodoben model plačevanja diagnostičnih storitev v specialistični zunajbolnišnični dejavnosti za onkologijo (*molekularno genetska diagnostika v onkologiji*). Nov model plačevanja je bil sprejet s Splošnim dogovorom 2020, izvajalci zdravstvenih storitev pa od 1. 7. 2020 dalje izvajajo te storitve v breme ZZSZ.

*Molekularno genetska diagnostika* na področju onkologije je nepogrešljiva za opredelitev diagnostičnih, prognostičnih ter napovednih dejavnikov za izbiro in izvajanje najustreznejšega zdravljenja s tarčnimi zdravili. Z vzpostavitvijo novega modela plačevanja je izvajalcem omogočeno evidentiranje in obračunavanje opravljenih diagnostičnih storitev. Cilj njihovega izvajanja je ugotovitev sprememb v genih, ki so spremenjeni pri določenih vrstah tumorjev. Glede na ugotovljene spremembe se izbere ustrezno zdravljenje s tarčnimi zdravili. Pacienti so tako deležni bolj usmerjenega in učinkovitega zdravljenja.

Nov seznam storitev vključuje preiskave za vse diagnoze, za katere se trenutno izvaja diagnostika (rak debelega črevesa in danke, rak dojke, rak želodca, rak jajčnikov, melanom, limfom, sarkom, rak materničnega



telesa, rak ščitnice, rak prostate, rak ledvic, rak trebušne slinavke, karcinom pljuč in drugi raki). V seznam storitev je vključena tudi storitev **MDO018** »Genetski testi za opredelitev potrebe po dopolnilni sistemski kemoterapiji pri zgodnjem raku dojk«. Genetski podpis raka dojk je diagnostična preiskava pri zgodnjem hormonsko odvisnem, HER2 negativnem raku dojk. Uporaba temelji na dognanjih kliničnih raziskav *TailorX* (za *Oncotype DX*) in *Mindact* (za *Mammaprint*). S tem testom lahko za tiste bolnice, za katere se na podlagi patohistoloških značilnosti tumorja ne more odločiti, ali je res potrebna dopolnilna kemoterapija, pridobi dodatno informacijo. Če test pokaže, da je tveganje za ponovitev bolezni majhno, se lahko kemoterapija varno opusti.

Glede na kadrovske strukture timov, ki izvajajo storitve, potreb-

nega časa za izvedbo storitev, materialnih stroškov in amortizacije so opredeljene cene diagnostičnih preiskav. Izračun cen temelji na osnovi podatkov izvajalcev (tako v povezavi s stroški dela kot tudi materialnih stroškov in amortizacije). Predvideno število preiskav v letu 2020 je določeno glede na realizacijo testiranja bolnikov v obdobju enega leta in ocenjene minimalne letne rasti števila testiranih bolnikov. Predvidena rast temelji na povečanem številu istovrstnih testov ter na račun novih patoloških lokalizacij (diagnoz), ki se vključujejo v testiranje. Pomembna spremenljivka je tudi diagnostična uporaba širših genskih panelov, s katerimi je mogoče pokriti več možnih tarč (genov). V oceno rasti je vključeno tudi uvajanje novih genskih označevalcev, kot je **TMB** (*Tumor Mutational Burden*), ki so odločilni za zdravljenje z

Od prvega julija je namreč plačevanje molekularnih genetskih testiranj sistemsko urejeno. Slovenija je tako med šestimi državami v Evropi, kjer imajo bolniki dostopnost do zdaj poznane genetske diagnostike pri rakavi bolezni.

imunoterapijo, ne glede na vrsto raka. Pri opredelitvi števila preiskav v letu 2020 so bili upoštevani tudi podatki iz *Nacionalnega registra za rakava obolenja*. Paciente na genetsko testiranje napoti njihov lečeči onkolog skladno s sprejetimi kriteriji in strokovnimi smernicami.

V sodobni obravnavi bolnikov z rakom so molekularna diagnostika in genetski označevalci nepogrešljivi za natančnejšo opredelitev tumorjev ter za izbiro najustreznejših zdravil in protokolov za zdravljenje, ki so prilagojeni posameznemu bolniku in njegovemu tumorju – t. i. *personalizirano* (individualizirano) zdravljenje. Molekularna diagnostika omogoča tudi prognozo bolezni, napovedovanje ponovitve bolezni ali odgovora na zdravljenje.

Izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OI, ob tem pravi: »Na Onkološkem



Na sliki z leve: znan. svet. dr. Srdjan Novaković, spec. lab. med. gen., vodja Oddelka za molekularno diagnostiko na Onkološkem inštitutu Ljubljana, Anka Bolka, direktorica Področja za analize in razvoj pri ZZZS, izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OIL, dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine in internistične onkologije, in Amela Duratović Konjević, univ. dipl. kom., s Službe za odnose z javnostmi, obe z OIL.

*Po besedah sogovorcev ne gre za povečanje sredstev, pač pa za stroškovno učinkovito porabo denarja; zaradi sodobnih testov bodo namreč prihranili pri stroških zdravljenja, bolniki ne bodo toliko bolniško odsotni z dela, pa tudi kakovost življenja bolnikov z rakom se bo izboljšala.*

inštitutu smo ponosni, da smo omogočili razvoj molekularne diagnostike na Oddelku za molekularno diagnostiko, ki je po zahtevnosti in kakovosti preiskav primerljiv z največjimi centri po svetu. S tem smo našim bolnikom omogočili izvajanje molekularnogenetskih preiskav doma in tudi v instituciji, v kateri se izvaja njihovo zdravljenje.«

Anka Bolka, direktorica Področja za analize in razvoj pri ZZZS, dodaja: »Nov model plačevanja je bil sprejet s Splošnim dogovorom 2020, izvajalci zdravstvenih storitev pa od 1. 7. 2020 dalje izvajajo te storitve v breme ZZZS. ZZZS izvajanje storitev molekularne genetske diagnostike plačuje po t. i. dejanski realizaciji, torej količinsko neomejeno. Na letni ravni bo opravljenih predvidoma 3634 diagnostičnih storitev, za

kar bo ZZZS zagotovil dodatnih 3,072.299 evrov. Storitve izvajajo Onkološki inštitut Ljubljana, Klinika Golnik, UKC Ljubljana in UKC Maribor. Kljub visokim stroškom testov je njihova uvedba stroškovna učinkovita zaradi bolj usmerjenega in učinkovitega zdravljenja pacientov.«

Dr. Srdjan Novaković, spec. lab. med. gen., vodja Oddelka za molekularno diagnostiko, ocenjuje, da »bomo na Onkološkem inštitutu testirali med 1500 in 1600 bolnikov na leto. Je pa trend v onkologiji takšen, da se pričakuje molekularnogenetsko testiranje prav pri vseh bolnikih z rakom že ob postavitvi diagnoze in tudi kasneje v različnih fazah poteka bolezni. Število testiranih bolnikov se bo tako iz leta v leto povečevalo skladno z novimi dognanji in vpljavo le-teh v klinično prakso za potrebe tako diagnostike kot zdravljenja bolnikov z rakom. Ureditvev plačevanja molekularnogenetskih preiskav je pomembna tudi s stališča nadaljnega razvoja molekularne diagnostike v Sloveniji ter s stališča večje preglednosti in varnosti nad ravnanjem z vzorci bolnikov in s podatki o bolnikovi bolezni.«

Po besedah zdravnice dr. Simone Borštnar, specialistke interne medicine in internistične onkologije, lahko pri bolnicah z rakom dojke, pri katerih s standardnimi patohistološkimi preiskavami tumorja ne morejo zanesljivo opredeliti potrebe po kemoterapiji, z molekularnim genetskim testiranjem preverimo tveganje ponovitve bolezni. »Če rezultat testa pokaže nizko tveganje ponovitve bolezni, lahko pri teh bolni-

cah opustimo kemoterapijo. S tem najbolj koristimo bolnicam, ki jim odvezamo težji del sistemskega zdravljenja – kemoterapijo in z njo povezane zgodnje in kasnejše neželene učinke. Kljub razmeroma visoki ceni testa ob prihranku kemoterapije in z njo povezanih stroškov zdravljenja in plačila odsotnosti z dela to ne bo dodatno obremenilo zdravstvene blagajne,« je dejala dr. Borštnarjeva in dodala, da določitev »genetskega podpisa« potrebuje med pet in deset odstotkov vseh bolnic z rakom dojke. Ob tem vidi priložnost, da bomo lahko pri bolnicah z zgodnjim rakom dojke z molekularnogenetskim testiranjem, ki ga sicer izvajajo v tujini, preverjali tveganje za ponovitev bolezni.

Ena od prednosti izvajanja molekularne diagnostike je tudi dostopnost do še neregistriranih zdravil. Kakšen je postopek za dajanje takega zdravila?

»Nekaj zdravil je v fazi pred registracijo, so pa že končane klinične raziskave, ki kažejo učinkovitost zdravila. V tej fazi lahko pridobimo tako imenovane programe sočutne uporabe zdravila, in ti programi običajno delujejo preko neke tarče. Torej potrebujemo najprej to tarčo, da sploh lahko zaprosimo za zdravilo. Ko pride zdravilo v rutinsko uporabo in ga evropska agencija za zdravila odobri, ZZZS pa plačuje, je seveda določitev tarče predpogoj, da lahko zdravila dajemo,« je vsestransko nujno po diagnostiki pojasnila dr. Borštnarjeva.

## UTRINKI PRIJAZNOSTI



**Dr. Polona Gradišek**

**Dr. Polona Gradišek** je psihologinja, zaposlena na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani. Ukvarja se s pedagoško in pozitivno psihologijo in je predstavnica Slovenije v Evropski mreži za pozitivno psihologijo. Preučuje dejavnike, ki pomagajo ljudem, da živijo zadovoljno in izpolnjujoče življenje.

**V** ČASIH, ZAZNAMOVANIH Z EPIDEMIJO IN Z NJO POVEZANIMI IZZIVI, STISKAMI IN STRAHOVI, JE ŠE POSEBEJ POMEMBNO, DA SE POSVETIMO DRUG DRUGEMU TER DA SEBI

IN DRUGIM TUDI Z MAJHNIMI PRIJAZNIMI DEJANJI POSKUŠAMO POLEPŠATI ŽIVLJENJE. V TOKRATNEM PRISPEVKU SEM ZBRALA NEKAJ NAVDIHUJOČIH UTRINKOV PRIJAZNOSTI, DA V VAS SPROŽIJO PRIJETNE OBČUTKE IN VAS MORDA SPODBUDIJO, DA TUDI SAMI STORITE KAJ LEPEGA ZA SVOJE BLIŽNJE IN TUDI ZA TISTE, KI JIH NE POZNATE.

### OTROŠKO PRESENEČENJE

Med karanteno, ko so vrtci zaprti, je triletna deklica močno pogrešala druženje s svojimi prijateljčki. Za prijateljico je narisala risbico ter mami narekovala, naj nanjo napiše: »Živijo, Nika! To sem jaz, tvoja prijateljica Lana. Zate sem narisala solato. In nalepila sem nalepke na papir. Ti si lepa punčka. Kdaj prideš z mamo k meni na obisk, da se bova skupaj igrali?«. Risbico sta z mamo vstavili v kuverto, dodali liziko in paketek po pošti poslali hčerini prijateljici. Ta se je presenečenja zelo razveselila, pošiljateljici pa sta bili srečni, ker sta naredili nekaj lepega.

### PRAVA PRIJATELJICA

Klara si vsak večer pred spanjem rada privošči žlico čokoladnega namaza kot posladek po napornem dnevu. V petek zvečer pred prazničnim vikendom, med katerim so bile trgovine zaprte, je ugotovila, da bo posladka dovolj le še za tisti večer. V pogovoru je prijateljici potožila, da bo težko preživela dva večera brez svojega priljubljenega posladka, ki je postal zanj kar nekakšen ritual za boljše večerno počutje. Naslednje jutro jo je ta prijateljica poklicala in ji rekla, naj pride (z masko) do vrtnih vrat. Pripeljala ji je tri žlice čokoladnega namaza – zadnje tri iz njenega kozarca, da »bo lažje zdržala do ponedeljka«. Klara kar ni mogla verjeti, kako ji je prijateljica polepšala dan in še posebej večer, ki ne bo minil brez posladka.

*Opažam, da nas težki časi še bolj povezujejo in da so številni posamezniki pripravljeni pomagati drugim.*

### KO DVORIŠČE POSTANE IGRIŠČE

Gospod Kovač ima pred hišo veliko asfaltno dvorišče, ki povezuje pločnik in hišo. Na dvorišče ima usmerjeno spletno kamero. Tako je nekoč pri naključnem pregledu posnetkov opazil, da neki deček vsak dan s kolesom zavije s pločnika na njegovo dvorišče, naredi po njem tri velike kroge in se nato priključi svoji mamici z otroškim vozičkom in kužkom, da skupaj nadaljujejo pot. Odločil se je, da dvorišče preoblikuje v poligon za tega dečka. S kredo je čez celo dvorišče narisal cestišče z ovinki, puščicami in prometnimi znaki. Z veseljem je opazoval, kako je deček zapeljal na dvorišče in sledil narisani cesti. Ko se je izbrisala, je narisal novo in vedno več otrok se je vozilo po njegovem dvorišču.

### PRESENEČENJE ZA VZGOJITELJICO

V času karantene in zaprtja vrtcev je vzgojiteljica praznovala rojstni dan. Starši otrok iz njene vrtčevske skupine so doma z otroki narisali risbice, jih fotografirali in jih oblikovali v ličen spletni album. Vzgojiteljici so ga poslali po elektronski pošti skupaj s posnetkom





pesmice Vse najboljše, ki ga je zapela ena od deklic iz skupine. Vzgojiteljica se je zahvalila z besedami: »Ne morem vam opisati občutkov hvaležnosti in ljubezni, ki sem jih deležna od vas vseh. Hvala vam za to.«

## ZAHVALA GIMNAZIJCEV PROFESORJEM

Gimnazijci kranjske gimnazije so se med jesensko karanteno svojim učiteljem zahvalili za ves trud in prizadevanje, tako da so na glavni vhod v šolo prilepili številna sporočila z zahvalami in spodbudnimi mislimi. »Hvala vam za ves trud, energijo in dodaten čas, ki ste ga vložili v poučevanje na daljavo, inovativne rešitve zapletov in soočanje z ovirami. Hvala vam za potrpljenje, vztrajnost in strpnost pri izzivih, nerazumevanju in potrebi po novi razlagi,« so zapisali v elektronskem pismu, v katerem so učiteljem sporočili, da jih na vratih gimnazije čaka presenečenje. »Draga profesorica! Hvala, da ste si v petek zvečer, ko bi lahko imeli cel večer mir, vzeli čas za naju in nama poskušali razložiti celotno snov. Res sva vam hvaležna, saj mnogi tega ne bi storili,« sta zapisala Katarina in Miha.

Profesorji so se odzvali: »Profesorji smo ganjeni in ponosni na svoje dijake. Hvala iz srca.«

Opažam, da nas težki časi še bolj povezujejo in da so številni posamezniki pripravljene pomagati drugim. Na spletu sem zasledila številne pobude s strani posameznikov, ki so ponudili, da komu prinesejo hrano, pomagajo otrokom pri učenju, nekateri so na voljo za pogovor, neka gospa pa je celo ponudila, da z veseljem obišče otroke iz iste občine, ki so dopoldne sami doma, da preveri, če je z njimi vse v redu, če potrebujejo pomoč pri učenju in da jim pripravi kosilo. Kako lep je lahko ta svet, če stopimo skupaj in si med seboj pomagamo!

Naj zaključim z mislijo pisateljice Lea Buscaglie: »Prepogosto podcenjujemo moč dotika, nasmeha, prijazne besede, pozornega poslušanja, iskrenega komplimenta ali najmanjšega pozornega dejanja – vsega tistega, kar lahko obrne življenje na bolje.«. Majhne pozornosti so tiste, ki štejejo. Z majhnimi prijaznimi dejanji lahko osrečimo druge in ko osrečimo druge, hkrati osrečimo tudi sebe.

Polona Gradišek

## PREDANOST BOGATI, ŽRTVOVANJE UBIJA

### ZNATE LOČEVATI MED PREDANOSTJO IN ŽRTVOVANJEM?

**P**REDANO SE POSVEČAM LJUBEMU ČLOVEKU, KI JE TRENUTNO BOLAN. NE ŽELIM SI, DA MI NE BI BILO TREBA Z NJIM K ZDRAVNIKU, SKRBETI ZA HRANO IN NEGO, MISLITI, KAKO SE POČUTI IN KAJ POMAGA. SRCE JE SREČNO, DA LAHKO DELA ZA ČLOVEKA, KI MI JE DRAGOCEN IN ME POTREBUJE. NE OBREMENJUJE ME, DA IMAM S TEM OPRAVKA. KO ZAČUTIM UTRUJENOST IN ŽELJO PO ODDIHU, SI GA ORGANIZIRAM, A NIMAM OBČUTKA, DA IZGUBLJAM DEL ŽIVLJENJA ZARADI DRUGEGA IN DA NI PROSTORA ZA MOJE BISTVENE POTREBE. ZMOREM VELIKODUŠNO LJUBEZEN, SRCE GORI ZA TA CILJ IN OŽIVLJA TUDI MENE.

Tega ne zmore kdorkoli (je sad osebnega razvoja iz egoizma v srčnost). A enako pomembno je, komu se posvečamo. Če nas drugi ne spoštuje in ne ceni, kar prejema, če nenehno zahteva brez sočutja do nas in ga naše potrebe ne zanimajo, predanost postane žrtvovanje.

Žrtvovanju se je prav izogibati, kajti ne srce ne telo ga ne podpi-



rata. Srce je pravično in čuti, da se dogaja krivica in da daje nenasitnemu, telo peša, ker ne prejema topline in sočutja.

Predanost vedno najde poti olajšanja, oddiha in počitka zase, ker neguje tudi lastno živost in je ustvarjalna, žrtvovanje pa nas zazida v dolžnost in ujetost brez izhoda.

Vedno bo kdo potreben naše podpore. Učimo se občutiti in presoditi, komu, kdaj in koliko dati, da bo naše veselje do življenja, sebe in ljubljenih ljudi lahko cvetelo.

Predvsem pa opazajmo sproti, kdaj začnemo drseti v žrtvovanost, kajti po desetletjih odpovedovanja sebi bo zelo težko spremeniti odnos, iz katerega ne želimo, a je postal veriga.

Povezovanje z ljubimi osebami, v katerem bomo predani in obenem dovolj svobodni, je dragocen dosežek, vreden vseživljenjskega učenja.

*Josipa Prebeg in Alenka Rebula*

## MOČ JE V NAS SAMIH

**L**ETOŠNJI SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA (10. OKTOBER) OBELEŽUJEMO V ČASU, KI JE ZA VSE NAS PRECEJ NAPONEN. ZNAŠLI SMO SE V PRIMEŽU PANDEMIJE VIRUSA COVID-19 IN NAŠE VSAKDANJE ŽIVLJENJE SE JE ZELO SPREMEMILO. VIRUS JE MOČNO ZAREZAL V VSA PODROČJA NAŠEGA ŽIVLJENJA, VSE BOLJ PA SE KAŽEJO TUDI POSLEDICE, KI JIH »NOVA REALNOST« PUŠČA NA DUŠEVNEM ZDRAVJU LJUDI. DNEVI NEGOTOVOSTI, KI SMO JIH DOŽIVLJALI MED PANDEMIJO, SO VPLIVALI NA DUŠEVNO ZDRAVJE SKORAJDA VSEGA ČLOVEŠTVA. POJAVLJALI SO SE OBČUTKI TESNOBE, STRAHU IN ŽALOSTI. POVEČALE SO SE STISKE MED VSEMI GENERACIJAMI, TAKO MLAJŠIMI KOT STAREJŠIMI. V RAZLIČNIH DRUŠTVIH IN ORGANIZACIJAH – TUDI NAŠEM – SE ZAVEDAJO, DA SE JE POTREBA PO SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE IN PSIHOSOCIALNI PODPORI V TEH MESECIH POVEČALA. ZATO SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA PREDSTAVLJA PRILOŽNOST ZA OZAVEŠČANJE IN IZOBRAŽEVANJE O POMENU, IZZIVIH, PA TUDI O POMANJKLJIVOSTIH NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA. 10. OKTOBER SMO V NAŠEM DRUŠTVU OBELEŽILI Z ZAPISOM BRALKE, KI JE DEPRESIJO IZKUSILA NA LASTNI KOŽI IN OB TEM UGOTOVILA, KAKO POMEMBNI STA V NAŠIH STISKAH BLIŽINA IN TOPLINA SOČLOVEKA; OPOZORILA PA JE TUDI NA NAŠO NOTRANJO MOČ, KI JO VČASIH TAKO RADI SPREGLEDAMO. PA TUDI NA POMOČ STROKOVNJAKOV, NA KATERE SE LAHKO OBRNEMO V PRIMERU HUDE STISKE.

### VČERAJ JE BIL SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Po tem ko se je končala moja 8 let trajajoča poporodna depresija, jasno vidim v največjih padcih v teh 8 letih, da ne bi zmogla brez oseb, ki te ujamejo, da ne pristaneš na tleh, brez oseb, ki pokleknejo in te objamejo, ko si še pristal na trdih tleh, brez oseb, ki te kljub temu, da še ne zmoreš vstati in se postaviti na noge, ne zapustijo, ampak se večkrat usedejo k tebi na tla in le prisluhnejo globinam tvoje duše.

Brez takih oseb bi tema ostala le tema. V objemih in Ljubezni, ki ti jo zmorejo podariti omenjene osebe, pa so padci v globino brez dna in v temino brez luči postali tudi odkrivanje moje edinstvenosti.

Vredna sem, da me opazijo.

Vredna sem, da mi prisluhnejo.

Vredna sem, da zaupajo v mojo notranjo moč.

Vredna sem, da me podprejo na poti, da spoznam ne le, kdo jaz sem v svojem bistvu, ampak tudi, kaj sem.

Luč zase in za druge.

Ni mi treba ostati v temini, v meni je notranja moč, ki je močnejša kot vsaka tema duše.

V meni je Luč Ljubezni, Upanja in Miru.

Ta Luč je v meni, le prevečkrat jo pozabim sama prižgati, zato v določenih trenutkih življenja potrebujemo ljudi, ki nežno vstopijo v globine naše duše in le posvetijo na stikalo, ki prižiga našo notranjo Luč.

V 8 letih poporodne depresije, v katerih sem se srečevala tudi z mislimi na samomor, mi je postalo kristalno jasno, da bi sama težko v sebi zares našla Luč.

Osebe, ki so bile ob meni v *pravih*, tudi najtežjih trenutkih, različni strokovnjaki, sorodniki ali prijatelji, celo znanci in včasih le mimoidoči, so tiste, ki so mi znova pokazale pot iz teme.

Toliko časa so vztrajale, da sem jih končno dovolj jasno slišala, da je v meni Luč, da jo oni v meni vidijo, le jaz vedno znova pozabim na to dejstvo. Kako čudovito edinstvena sem.

*In ko pride kdaj temina dneva, ne pozabite, ve ste Luč, četudi je ne vidite tisti trenutek.*

Vsaka od nas je čudovito ustvarjena, a pozabili so nas spomniti na to, vedno znova in znova, vsakič ko bi na to dejstvo me pozabile ob kaki (novi) napaki.

Pozabili so nam povedati, že kot otroku, misel, ki sem jo včeraj slišala:

*»Največji učitelj je tvoja zadnja napaka.«*

Pozabili so nam povedati, da to, da narediš kdaj napako, prav nič ne znižuje tvoje vrednosti.

Da se za svoje napake ni potrebno kopati v oblakih krivde.

Da so napake del življenja, ker smo tu, da se česa tudi naučimo. In ker nismo nezmotljive, se ravno prek "napak" učimo; tudi kot otroci smo se že.

Res vas bi rada spomnila: ko bo v življenju morda prišel občutek, kako vam nič ne gre, kako vse porušite ali se vam vse ruši, kako nepopolne ste, pomislite na to, da je to predvsem del vašega učenja.

Stopate po poti, da spoznate, kako čudovite ste, ne le danes, ampak že včeraj ste bile, in kako čudovite boste jutri, pa četudi bi ves dan preživele v postelji, kot sem ga jaz mnogokrat.

To dejstvo prav nič ne zmanjšuje vaše vrednosti: ve ste vredne, da vas ljudje spoštujejo, ljubijo in se veselijo, da se lahko tudi oni učijo od vas.

**In ko pride kdaj temina dneva, ne pozabite, ve ste Luč, četudi je ne vidite tisti trenutek; ljudje so vas premalokrat z besedami, predvsem pa z dejanji, spomnili na to dejstvo in to že od rojstva, če ne celo od početja naprej.**

Ko boste osamljene, objemite same sebe, položite dlan na svoje srce.

Šele ko sem se zares naučila sama sebe objeti, do samih globin, in se najprej sprejeti, točno tako, kot sem, z milijon »napakami«, sem začela vse večkrat presegati temo s svojo notranjo svetlobo.

Želim vam čim več svetlobe, da zasije čez vse vaše trenutke. Zaupajte v svojo notranjo Luč.



**OnkoFON**  
pogovor • razumevanje • spodbuda

MODRA ŠTEVILKA  
**080 23 55**

Meti Glavan  
Foto: osebni arhiv



## DNEVI SPOMINJANJA

**L**ETOŠNJI DAN SPOMINA NA MRTVE BO DRUGAČEN. PANDEMIJA, IZOLACIJA, SOCIALNA DISTANCA, ZAPIRANJE PRED DRUGIMI IN VASE ... MAR NI TAKO, KOT DA JE LETOS ŽE SKORAJ VSE LETO NEKAKŠEN PRVI NOVEMBER? BIL JE DAN, KO SMO MORDA PO DOLGEM ČASU SREČALI SORODNIKE, SKUPAJ OBISKALI GROBOVE, SE SPOMINJALI POKOJNIH IN SE TUDI POVESELILI. ZA MNOGE BO LETOS DAN VELIKE OSAMLJENOSTI. BESEDA SPOMIN DOBIVA DRUGAČEN POMEN. NE LE NA TISTE, KI SO ODŠLI, TUDI NA ONE, KI SO, PA JIH DEJANSKO NI. KAJTI BESEDE PO TELEFONU IN SLIKE PO SKAJPU NISO ZARES LJUDJE. ČLOVEKA NAMREČ GLEDAŠ, POSLUŠAŠ, DOJAMEŠ Z VSEMI NJEGOVIMI ČUTI, MIMIKO, KRETNJAMI, Z IZŽAREVANJEM NJEGOVE BLIŽINE, TELESA, DUŠE IN DUHA. BO ZATO LETOŠNJI DAN MRTVIH POSVEČEN TUDI NAM, NAPOL MRTVIM?



FOTO: MILENA PARTELI

Rada grem na grobove. Grob, ki smo ga kupili, da v njem počiva naša draga Lojzka, čedalje bolj postaja moj jutrišnji drugi, zadnji dom. Krasim ga, zasajam, zalivam, mu pravim, da je lep. Oziram se po sosedih. Se razveselim, da bo ta in ona prijetna gospa nekoč moja sosedica, skoraj nejevoljna sem, ko je ona druga v sosednji vrsti zloveščega videza. Sem čudaška ali le udomačujem neizogibno in se na svoj način modro pripravlam za tisto, kar nas vse zanesljivo čaka?

Pokopališče je blizu, v moji občini in smem tudi zdaj tja. Nikogar ni. Jesen diha okrog mene in je tako spokojno, lepo, mirno. Je tukaj in zdaj. V mojih letih je normalno, da je odšlo že veliko dragih in še več tistih, ki sem se jih dotaknila na tak ali drugačen način po službeni poti in med prostovoljstvom. So na nek način postali moji bližnji. Zaživijo

tisti zelo osebni stiski, pripovedi, intimnosti, ki so se razkrivale v zelo posebnih trenutkih. Ko so se dotikala naša srca na posebni frekvenci. Tudi slovo. V teh dneh jih še bolj čutim. Na kamnih in slikah jih iščem. Prepoznavam imena in zgodbe ljudi, ki so se me dotikali na svojstven način. Vedno znova jih zaobjemam v spominjanju. Z izjemno hvaležnostjo. Jih spet priklíčem v življenje. In jih v naslednjem trenutku spet izročam Večnemu. Čutim, da niso zares odšli, da so tu, a v drugačni obliki. Z njimi sem lahko globoko povezana. Pogovarjam se z njimi in slišim njihove odgovore. Čutim njihovo bližino in spremljanje.

Prižgem svečko za vse. Symbolika luči me prek čustev popelje k sebi, k Presežnemu. Njena luč osvetli stvari, da uzrem njihovo bistvo. V ozadju je vedno Ljubezen. V sveči pa je še nekaj posebnega, v njenem izgorevanju jasneje vidim prisposodbo svojega izgorevanja. Tudi naša življenja so lučke, ki bolj ali manj svetijo, izžarevajo, oddajajo energijo in nazadnje dogorijo. Za nami ostanejo drobni trenutki, povezani z ljubeznijo. Ta jaz, ti, to naše bistvo pa je večno.

Premišlujem, kako je nitka med življenjem in smrtjo včasih tanka. Težka bolezen. Tu je bila stroka, seveda. A tudi notranja moč človeka, ki je izjemno pomembna. Videla sem: pride navidez zdrav človek, pregledam vzorček nesumljive spremembe in tu je usodna diagnoza napredovale bolezni. Potem izrežemo, zdravimo, popredalčkamo v svoje kalupe. Še par mescev in bo odšel. A včasih

*Premišljudem, kako je nitka med življenjem in smrtjo včasih tanka.*

*Težka bolezen. Tu je bila stroka, seveda.*

*A tudi notranja moč človeka, ki je izjemno pomembna.*

se zgodi preobrat, neka nevidna sila v človeku, ki nas preseneti in se vse izide drugače, z ozdravitvijo, z novim življenjem. Pa saj ne gre le za bolezen. Usedeš se v avto, poklepetas z znancem in se okužiš, pa te naslednji trenutek ali zelo kmalu ni več med živimi. Tega se moramo zavedati, preprosto ne smemo zaobiti te ponižnosti pred močjo narave, Vseobsegajočega. Hkrati pa se zavedati te sile v nas, Božjega v naših globinah. Izbrskati, uporabiti, zaživeti. Očisti plevel, izluščiti zrnje, se od *imeti* priklicati k *biti*. Kajti življenje je neprecenljivo. Živeti ga moramo polno, živo.

Ja, hudo je ta čas. Vendar zmoremo ljubiti in slaviti to tako brezhibno stvano življenje. Se mu nenehno čuditi. Je hkrati težko in radostno. Tako zapleteno in obenem preprosto. Polno preobratov, padcev in vzponov. V ozadju pa vedno lahko uzreš Ljubezen.

Ja, vedno bo ta dvojnost, na eni strani *smrt*, na drugi *rojstvo*. Oboje je globoka skrivnost. Tudi med pandemijo.

Jadranka Vrh Jermančič

## ISKRICE, KI VLIVAJO UPANJE

**Z**AKAJ TOLIKO ISKRIC? TOKRAT SO NAŠI BRALCI, ČLANI DRUŠTVA IN NAŠI PRIJATELJI RAZPRLI SVOJA KRILA, DA BI NAS S SVOJIM OPTIMIZMOM IN ENERGIJO DVIGNILI NAD NEPRIJAZNI VSAKDANJIK. Z BESEDO IN FOTOGRAFIJO IN OB VEDENJU, DA NAŠE MEDICINSKO OSEBJE PREGOREVA IN SE NA ROBU ZMOGLJIVOSTI SPOPADA Z VIRUSOM COVID-19 IN NJEGOVIMI ZLOVEŠČIMI LOVKAMI. **Z NOVIM UPANJEM ZA VSE NAS.**



FOTO: ARHIV DOBSLO

### MIR

Zelo pogosto slišimo besedo MIR.

Uporabljamo jo prav vsak dan z različnimi nameni.

Mati reče otroku: daj mir, mož ženi, žena možu, učitelj učencem in še bi lahko naštevati ...

Tudi državniki si ob različnih srečanjih zaželi mir.

V cerkvi pa slišimo: SVOJ MIR VAM DAM. In kakšen mir je to? To je spokojen mir, mir duše in srca. Mir, ki ga je zelo malo, pa je vsem tako potreben. To je mir, ki nam pomaga, da lažje premagujemo ovire na poti življenja, to je mir, ki daje upanje in nas dela srečne.

**Želim, da bi v prostorih Onkološkega inštituta Ljubljana, ob ljudeh, ki tukaj delajo, našli svoj mir vsi, ki ga bodo iskali, da bodo vedeli, da niso sami in da bo tudi zanje posijalo sonce.**

Marija Kristl

Vsakič, ko me pot zanese mimo, stopim v tišino kapele na Onkološkem inštitutu Ljubljana in se zahvalim, da sem jaz in moji in mnogi drugi še vedno tu in se lahko soočamo z vsemi preizkušnjami, ki nam jih nalagajo naša življenja. Pomislim tudi na vse tiste, ki mi jih je bilo dano srečati prav zaradi bolezni in z njimi stkati tiste zlate niti srčnega prijateljstva, ki ostaja tudi, ko se poti razhajajo zaradi drugih okoliščin. **Ne srečujemo se toliko, kot bi si sami želeli, saj postavlja življenje pred nas drugačne zadolžitve, a prav nič ne more izbrisati spominov na tista skupna obdobja življenja.**

*Kristina Bajec*

## HVALA, KER SMO

»Zaključena peta nočna po 14 delovnih dneh brez prestanka. Jutri prost dan, nato pa ponovno novim zmagam naproti. Z masko, rokavicami, vizirjem in plaščem smo kot eno. Po mesecu in pol dela s potencialno okuženimi in okuženimi, v domu za starejše občane, čeprav ne na covid-oddelku. V vsem tem času nisem videla nikogar od naših politikov, ministrov, župana, svetnikov ... Da, skozi okno sem videla samo redarje, ki so v okolici doma pisali kazni. Žal vas moram razočarati, naše osebje plačuje parkiranje, čeprav marsikatera negovalka zasluži minimalno plačo. Da, in to zdravstveno negovalno osebje si samo kupuje kavo, čaj, cedevito, da se med odmorom malo okrepčajo. Drage kolegice in kolegi, v drugem valu si bomo zaploskali kar sami. Hvala NAM, ker SMO.

Ker smo tu za naše starostnike, da jim pomagamo, ko so v teh težkih časih brez svojih bližnjih. Hvala za vsako lepo izrečeno besedo, hvala za vsak naš nasmeh, čeprav se ne vidi pod masko, vendar naši stanovalci to čutijo. Hvala za vsak naš nežni dotik, ki ga starostniki potrebujejo. HVALA, KER SMO.«

*Mira Ivković Ivanović*

## JUTRANJA MISELNA TELOVADBA IN VAJA IZ PISANJA IN RAZMIŠLJANJA

Pred zajtrkom zmeraj nekaj manjka. Kaj točno, ne vem. Mogoče le vejice, mogoče katera druga ločila ali pa le privre na dan pomanjkljivi občutek za slovnico. Ne vem. Vem pa, da ljudje berejo in gledajo, radi berejo in gledajo, kar ni kot rja, ki razžira pločevino, kar ni kot gnitje, ki spodkopava korenine, kar ni kot osji pik v grlu, kar

*Hvala za vsako lepo izrečeno besedo, hvala za vsak naš nasmeh, čeprav se ne vidi pod masko, vendar naši stanovalci to čutijo. Hvala za vsak naš nežni dotik, ki ga starostniki potrebujejo.*

je paberkovanje in obreganje na vse okoli nas od bližnjih sosedov do v institucije zaprtih nedotakljivih in predvidljivih. Poleg vsega slabega, grdega, neprijetnega, tega je najmanj za pet pentatevhov, je tudi toliko onega drugega, kar prinaša energijo, kar spodbuja dobre občutke, pospeši korak, ga spremeni celo v tek, odnese pohodnika navzgor, v koraku ali



FOTO: MILENA PARTELI



misli, vzburi ali umiri srčni utrip, požene ali umiri tok krvi po žilah, v človekovo notranjost pa prinese mir, spokoj. Je pogled, je objem, je poljub ali le misel na vse to. Saj konflikt ni le nekaj slabega, je tudi nekaj, kar do določene mere deluje kot gonilna sila. A kdo zdrži iz dneva v dan v spremljanju konfliktnih stanj in samo to, kdo vzdrži gledati in brskati le po tem, kar je lahko slabo, kar lahko sproži žalost ali jezo, po tem, kar človeka vzdržuje v stanju strahu in skrbi, sovraštva in komaj zadržane želje ali celo potrebe po ravnanih, ki lahko le škodijo drugemu. Mislim, da redki, in mislim, da jih je veliko, ki DOBRO ne jemljejo le kot redek dar, ampak dobremu pripisujejo enako moč in vztrajnost kakor slabemu. Oboje je in tudi neko vmesno stanje je, stanje, ki povezuje skrajnosti. Res pa je tudi, da obilica enega ali drugega opozarja, da je nekje tudi ono drugo.

Tako razmišljam v tem jutru, v katerem mislim kot včeraj in bom tako mislil tudi jutri. Nosim masko, umivam si roke, ohranjam razdaljo, ne glede na to, da ni zagotovila, da to rešuje vse probleme; nekaj jih zagotovo. In tudi danes me najbolj gane požrtvovalnost ljudi, ki pomagajo tistim, ki jim neznano ali neobstoječe streže po življenju. Vem, da si lahko pomagamo, drug drugemu in vsakdo samemu sebi. Z dobro mislijo in hvaležnostjo predvsem do tistih, ki že dneve in dneve mislijo in delujejo predvsem v dobro drugih.

*Jurij Popov*

FOTO: MARTINA KRAPEŽ



Čakanje. Na izvid korona testa. Na prazno posteljo v bolnišnici. Respirator.

Iskrico v utrujenih očeh skozi vizir. Nasmeh izpod maske. Na poslednji dih.

Čakanje. Napetost, nemir, osredotočenost na tisto, kar bo, ko bo. O, da bi že bilo!

To zdaj je zgolj čas, ki ga je treba preživeti. Čas na poti k cilju.

Advent. Čas pričakovanja.

Ni zdaj ravno pravnjki čas, da si zastavimo vprašanja o naši poti? Da izbrskamo v skrivnem kotičku svoje duše vsaj malo vere.

Prikličemo Dete v svoj nič in se ob njem raznežimo.

Izročimo mu svoje strahove, nemir, samoto, beganje, iskanje.

Predajmo mu vse svoje pretekle zgrešene poti.

Prepustimo mu vajeti svojih proti prepadam drvečih vozov.

Povejmo mu o svojih hrepenenjih, praznih upih, neizpolnjenih pričakovanjih.

Potožimo mu o razrahljanih odnosih, pretrganih vezeh, razočaranjih, celo sovraštvu.

Sklonimo glave zaradi laži, grdih misli in besed, žalitev, preklinjanja.

Sramu ob razuzdanosti, lakomnosti, pohlepu.

Zjočimo se ob jaslicah zaradi neljubezni.

In potem nič ne počnimo, čisto nič.

Preprosto se prepustimo miru Božične noči.

Se potopimo v čistost, milino Novorojenega deteta.

Zacelil bo naše rane, zapolnil, zaokrožil, dodal, gnetel, mesil, preoblikoval, dogradil.

Pocukal vajeti, ustavil konje, jih pognal v drugo smer, proti pravi ciljem.

Naravnal naša pota, zgladil grbine, zapolnil udorine, zgradil nove poti za jutrišnji korak.

Enkrat za vselej bo zapolnil naša hrepenenja.

Nas zaokrožil v LJUBEZNI.

Potem bo tudi ta grozni virus za vselej odšel od nas.

Naj se že enkrat zgodi!

*Jadranka Vrh Jermančič*

# PREHRANSKA PODPORA ONKOLOŠKEMU BOLNIKU, KI IZGUBLJA TEŽO



FOTO: OSEBNI ARHIV

**Eva Justin, mag. dietetike,**  
Onkološki inštitut Ljubljana

**O**NKOLOŠKA ZDRAVLJENJA, KOT SO KEMOTERAPIJA, RADIOTERAPIJA IN KIRURGIJA, NEGATIVNO VPLIVAJO NA UŽIVANJE HRANE IN PREHRANSKO STANJE ONKOLOŠKIH BOLNIKOV TER POGOSTO VODIJO V PODHRANJENOST, KI JE DOKAZANO POVEZANA S SLABŠIMI IZIDI ZDRAVLJENJA. PREHRANSKA INTERVENCIJA PRI PREHRANSKO OGROŽENIH BOLNIKI JE DOKAZANO POVEZANA Z IZBOLJŠANIM PREHRANSKIM STANJEM, VEČJIM VNOSOM HRANE, BOLJŠIM FUNKCIONALNIM STANJEM IN KAKOVOSTJO ŽIVLJENJA, ZATO JO JE

POTREBNO IZVAJATI KOT ENAKOVREDEN PROCES ZDRAVLJENJA.

Za odkrivanje prehransko ogroženih bolnikov se priporoča uporabo presejalnih orodij z različnimi prehransko-presejalnimi parametri (antropometrične meritve, izguba telesne mase, prehranjevalne in prebavne težave, zmanjšan vnos hrane itd.), saj vodijo do prehranske ocene in razvoja načrtovanega prehranskega ukrepa. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana uporabljamo standardni presejalni vprašalnik NRS 2002, ki ga izvaja medicinska sestra in pri ogroženem bolniku že prične s prehransko podporo. Kadar pa je bolnik že podhranjen, zdravnik predpiše oralni prehranski dodatek (OPD9) in izda napotnico za specifično obravnavo v prehranskem timu, pri katerem se mora naročiti. Dietetik opravi natančno oceno

*Sedaj, med epidemijo Covid-19, naj se bolniki in njihovi svojci zavedajo, da je najučinkovitejša obramba imunskega sistema zadosten vnos hranil, še posebej beljakovin, in s tem preprečevanje izgube mišične mase, tudi s telesno dejavnostjo.*

prehranskega stanja in individualno svetovanje s prehranskim načrtom; predvidi tudi kontrolne preglede za evalvacijo ukrepov.

Dietetiki oceno vnosa hrane izvedemo z metodo bolnikovega prehranskega dnevnika ali s priklicem včerajšnjega jedilnika. Izmerimo tudi njegovo telesno sestavo in ocenimo funkcionalno stanje. Na osnovi teh ocen svetujemo spremembe, pri podajanju prehranskih nasvetov in tudi prehranske terapije pa upoštevamo veljavna priporočila. Bolnikom svetujemo, kako energetsko in beljakovinsko bogati obroke ter kako prilagoditi količino in vrsto hrane/živil ob upoštevanju prisotnih težav in vrste onkološke bolezni.

Želena je, da je pri svetovanju prisotna oseba, ki je bolniku blizu in mu pomaga pri pripravi obrokov. Pri podhranjenih bolnikih je kognitivna funkcija slabša, pogosta je depresija, zato si slabše zapomnijo, če je novih informacij veliko. Dobro je, da jih bližnji spodbujajo, da bi jedli več, a naj jih v to ne silijo. Lahko se znajdejo tudi tako, da ob slabši toleranci OPD tega vključijo v pripravo obroka, jih vmešajo ali ponudijo v bolj privlačni obliki. Bolnik mora razumeti, kakšen vpliv imajo na njegovo prehranjenost in zdravljenje. Dietetik izbere za bolnika najbolj ustrezen OPD, lahko je tudi v obliki praška, kar omogoča večji kalorični in beljakovinski vnos. Poleg prehranskega stanja je nujno upoštevati tudi značilnosti posameznika, zato je ključna individualna prehranska obravnava in prehransko spremljanje.

Prehranski nasveti, kadar ima bolnik prehranske ali druge težave, ki vplivajo na zmanjšan vnos hrane:

- uvedba OPD, ki ga izbere zdravnik ali klinični dietetik,
- uživanje hrane, ki ima visoko energetska in hranilno vrednost,
- izbira živil z visoko biološko vrednostjo beljakovin (živila živalskega izvora, soja),
- več majhnih obrokov (goste konsistence, če je možno) in izogibanje pitju tekočine pri obroku,
- dodajanje juham oz. tekočim obrokom več zakuhe, jajce, *ogljikohidratni prah* (npr. *maltodekstrin*), posneto mleko v prahu, beljakovinski prah,
- dodajanje živil z visoko energijsko gostoto (veliko kalorij na majhen volumen), npr. sir, sadna skuta, namaz iz oreščkov, sirni namaz, olje, avokado, puding, maslo, smetana, med, sadni sirup,
- dodajanje kakovostnih rastlinskih olj (oljčno, repično, laneno) v majhnih količinah,
- izbira živil z dodanimi beljakovinami in boljšo sestavo hranil (nekatera funkcionalna, obogatena živila),
- pitje več kaloričnih tekočin: razredčen sok, iztisnjen sadni sok, mleko, jogurt,
- uživanje zelenjave, stročnic, polnovrednih žit, sadja, oreščkov in semen v manjših količinah pri obroku (če ni posebej odsvetovano), več pa hitro prebavljivih živil, ki dajejo manjši občutek sitosti.



FOTO: PIXABAY

Sedaj, med epidemijo Covid-19, naj se bolniki in njihovi svojci zavedajo, da je najučinkovitejša obramba imunskega sistema zadosten vnos hranil, še posebej beljakovin, in s tem preprečevanje izgube mišične mase, tudi s telesno dejavnostjo. Med hranili bi lahko izpostavili tudi uživanje terapevtskih količin omega-3 maščobnih kislin in vitamina D, ki jih predpiše zdravnik.

*Eva Justin*

## KO ZATAJI- JO BESEDE, SPREGOVORI GLASBA

V ČASIH SE ZGODI, DA SE PRI VSAKDANJIH OPRAVILIH NENADOMA OGLASI GLASBA, KI NAS PRESTAVI V NEK DALJNI TRENUTEK. MORDA V SEBI ZAČUTIMO MIR, MORDA OBČUTKE SREČE IN ZADOVOLJSTVA, MORDA PA NAS POTISNE V GLOBOKO ŽALOST. VSAKDO MED NAMI JE VERJETNO ŽE DOŽIVEL PODOBNE TRENUTEK. TAKA OBČUTJA SE OB DOLOČENI GLASBI V NAS ROJEVAJO SPONTANO. NAPEV IZ NAŠE GLOBINE POTEKNE DOLOČENA ČUSTVA, A NAM SE NE SANJA, ZAKAJ.

DA JE GLASBA ZA NAŠA ŽIVLJENJA NEKAJ ZELO POMEMBNEGA, JE ZNANO ŽE TISOČLETJA. DA JE ČLOVEK TAKO ALI DRUGAČE POTREBOVAL GLASBO, PRIČAJO GLASBILA, KI JIH JE ČLOVEŠTVO IZDELOVALO ŽE V PRADAVNINI.

### O OSEBNI IZKUŠNJI

Moja izkušnja z glasbo je stara prav toliko kot jaz. In menda sem se že od rane mladosti radostno odzivala na lepe melodije. Moja mati je imela čudovit glas in vsepovsod so jo spodbujali k pevskim nastopom, tako doma kot tudi drugod. Kot deklica je pela solo v cerkvi, nastopala na šolskih prireditvah in zelo verjetno je ni nič ustavilo tudi tedaj,





Biser trenutkov, ki mi jih je podarila glasba, je bil obisk ene najbolj zaželenih opernih hiš v Bayreuthu, na Wagnerjevem griču. Gledališče ima neverjetno akustiko, ki ji ni para na svetu. Čakalna vrsta za vstopnice je 10 let.

ko je pričakovala mene, čeprav je zunaj divjala vojna vihra. Petje mi je bilo položeno v zibelko. In odkar pomnim, je bila glasba zame nekaj najpomembnejšega. Še posebej sem se od malega navduševala nad klasično glasbo, zlasti opero, ki združuje tako gledališče kot poezijo, glasbo in ples ter zato deluje na vsa naša čutila. Bogati um in duha. In ker moja mama v najstniških letih nikakor ni mogla doseči mojih visokih standardov, sem v operi našla svojo idealno mamo, ki je na domačem odru podajala niz prelepkih likov, ki so oblikovali moje vrednote in v meni spodbujali prelepa doživetja. Opera je bila

tedaj moja prijateljica, učiteljica in tolažnica v žalostnih trenutkih. Vživljala sem se v zgodbe, prelepe melodije pa so spodbujale najbolj vzvišeno čustvovanje. In tako ostaja z menoj tudi danes. Odpira mi vrata v svet na tuje odre, kjer lahko spoznavam čudovite umetnike, nove kulture in običaje. Glasba mi je bila v oporo v naporih trenutkih; spominjam se, da sem si, ko sem morala nastopiti pred javnostjo, v mislih prepevala zmagoslavno koračnico iz opere *Aida*, ker mi je vlivala pogum. Še posebej mi je ostal v spominu dogodek, ko sem se pred mnogimi leti vračala iz avstrijske prestolnice. Bilo je sredi zime, moj

*Glasba deluje kot plast miru v kaosu naših življenj, ki ga povzročajo tablice in pametni telefoni. Če je skrbno izbrana, je uporabna pri zmanjševanju tovrstnih dražljajev in pri prečiščevanju naših misli.*

avto je imel letne gume in zapeljala sem v hud snežni metež. Veter je bril kot za stavo in na gosto je snežilo. Sneg se je hitro lepil na cestišče, po avtocesti smo vozili počasi, v treh kolonah. Zaradi mraza in vetra so se mi brisalci zlepili na steklo. S težavo sem se ustavila pod nekim nadvozom. Veter je bil tako močan, da sem se morala z eno roko oprijemati vrat avtomobila (ker bi me sicer odneslo), z drugo pa loviti brisalce. Moja občutja so nihala med hudo prestrašenostjo in pravo paniko. Nisem več vedela, kaj naj storim (mobilnih telefonov tedaj še ni bilo), ko se je na radijskem programu oglasila vesela in spodbudna glasba kralja valčkov. *Johannu Straussu* sem od nekdaj rada prisluhnila. V tistem trenutku pa je bil moj rešitelj. Že ob prvih taktih se je v meni zgodil preobrat; preplavila sta me radost in pogum, smelo sem nadaljevala pot. Ves čas težkih razmer me je glasba bodrila in mi govorila, da zmorem. In res sem.

## O TERAPIJI Z GLASBO

Nič čudnega torej, da so glasbo že od nekdaj uporabljali tudi v terapevtske namene. Francoski pesnik *Baudelaire*, ki je oboževal skladatelja *Richarda Wagnerja*, še preden je ta zaslovel, in bil eden redkih, ki ga je podpiral že tedaj, je nekoč izjavil: *Tja, kamor jaz z besedami več ne morem, nas popelje Wagner s svojo glasbo*. Izraža neizrekljivo. In še danes velja, da v pogovorni terapiji glasba nemaleokrat doseže globine čustvovanj in zakopane dogodke, ki jih ne moremo in ne znamo ubesediti. Angleški pisatelj *Aldous Huxley* pa je menda menil, da je poleg

tišine le še glasba tista, ki lahko izrazi neizrekljivo.

V terapevtske namene so glasbo uporabljali že zelo zgodaj. Pri starih Grkih je *Pitagora* z glasbo zelo uspešno lajšal tako fizične kot psihične težave. V bibliji naletimo na *Davida*, ki je bil več glasbenik (lira, harfa) in je pozdravil depresijo kralja *Savla*. Bolj profesionalno pa so se začeli ukvarjati z glasbeno terapijo po obeh svetovnih vojnah, ko so poskušali zmanjšati negativne učinke vojnih travm. V času vojn je ta bodrila vojake po vsem svetu, v najrazličnejših situacijah, pri nas na primer partizanske pesmi, v Nemčiji pa sporna

*Lili Marlen*, ki je imela izredno močan vpliv na vojake.

V svetu izvajajo terapijo s glasbo bodisi posebej izurjeni terapevti, ki delujejo izključno s pomočjo glasbe in to vsepovsod, v šolah, bolnišnicah, centrih za mentalno zdravje in domovih za ostarele. Lahko pa so to običajni psihoterapevti, ki so posebej usposobljeni za vključevanje glasbe v pogovorno terapijo.

Tradicionalna psihoterapija se običajno naslanja na *besedno procesiranje* ali *pogovorno terapijo* in tako razrešuje probleme. Ljudje največkrat vstopajo v terapijo, ker nek del njihovega življenja povzroča težave in je potrebno nekaj spremeniti. Glasba pospeši ta proces, ker je sposobna odkleniti vrata, ki bi sicer ostala zaprta. Lahko pomaga sprožiti preobrat v blokiranih čustvih in lažje najti pot do globljih in bolečih čustev.

Včasih se ljudje preveč znajdejo v razmišljanju o svojih težavah, ne zmorejo pa se povezati s tem, kar čutijo. Glasba potrka na naše najgloblje občutene izkušnje in ponuja način, da izrazimo to, česar um ne zazna. Posreduje nam koristna sporočila za sam terapevtski proces. Podobno velja tudi za druge oblike umetnosti (slikarstvo, besedna umetnost), ki lahko v enaki meri pomagajo pri analizi čustvenih travm ali težav. Glasbo, kakor tudi druge oblike umetnosti, lahko spremljamo aktivno ali pasivno. V tem primeru ima predvsem vlogo prodiranja do skritih kotičkov naše duševnosti. Lahko pa se je lotimo aktivno, na primer z igranjem instrumen-



Covid-19 je pripomogel, da smo letos poleti na Festivalu Ljubljana lahko občudovali najboljšega tenorja današnjega časa Jonasa Kaufmanna ...  
Na tiskovni konferenci v Križankah.



tov, petjem ali ustvarjanjem (skladanjem). S pomočjo aktivnega delovanja pa nezavedno razkrivamo, kje tičijo naše težave in kako se kažejo. Seveda je potrebna izkušnost terapevta, da jih zazna, da spodbuja bolnika k analizi s pomočjo asociacij, ki jih glasba sproži. Glasba se zmore dotakniti našega srca, duše, duha in uma veliko bolj učinkovito kot pogovor. Bolnik ne potrebuje predhodnega glasbenega znanja za sodelovanje v takšni terapevtski seansi. Dopolnjevanje terapevtskih seans z glasbo je torej drugačen način naslavljanja čustev, deluje tudi razbremenilno v težji situaciji. Odklepa vrata, ki bi sicer morda ostala zaprta. Pomaga vstopiti v blokirana čustva in najti način za posredovanje globokih in bolečih občutij.

Večina ljudi ima vsaj do neke mere oblikovan odnos do glasbe. Od tega, da jo poslušajo v avtu, do tega, da obiskujejo koncerte, glasbene festivale, ali da sami igrajo na instrumente posamično ali v glasbeni skupini. Zato vključevanje glasbe v terapijo sproži domačo in udobno izkušnjo, ki prinaša takojšnji psihološki odziv, ki je lahko zdravilen. Dandanes,

• • • • •  
***Če bi želeli enake učinke pri globokih travmah doseči s pogovorno terapijo, bi potrebovali veliko več časa.***  
 • • • • •



Richard Wagner je svoje dolgoletne sanje o lastnem gledališču naposled uresničil proti koncu svojega življenja. Gledališče je v celoti zgrajeno iz lesa (100 let stare smreke je dal pripeljati s Pokljuke), zaradi česar dosega čisto poseben zvok – nihče še do danes ni razvozlal uganke, kako deluje. Skladateljeva glasba tam zveni popolnoma drugače; glasni deli imajo žameten ton, subtilne melodije pa zvenijo kot svila. Glede na dolžino njegovih oper (tudi 6 ur), sta običajno dva odmora po eno uro, ko se obiskovalci precej sprostitjo. Nekateri večerjajo kar na trati, drugi v sosednji restavraciji. Ker se razpršijo po griču, na katerem gledališče stoji, jih k nadaljevanju predstave povabi del pihalne sekcije iz orkestra, ki na balkonu zaigra uvodne takte iz naslednjega dejanja. Nepozabna izkušnja!

ko doživljamo množične tehnološke dražljaje praktično 24 ur na dan in imamo nenehen dostop do spleta, to dejstvo nemalokrat močno zapleta naša življenja. Glasba deluje kot plast miru v kaosu naših življenj, ki ga povzročajo tablice in pametni telefoni. Če je skrbno izbrana, je uporabna pri zmanjševanju tovrstnih dražljajev in pri prečiščevanju naših misli.

Podobno velja tudi za druge oblike umetnosti (slikarstvo, besedna umetnost), ki tudi pripomorejo k boljši analizi čustvenih travm ali težav, ne glede na to, ali jih spremljamo pasivno ali smo udeleženi aktivno (slikanje, pisanje).

Če bi želeli enake učinke pri globokih travmah doseči s pogovorno terapijo, bi potrebovali veliko več časa. Glasbo uvajamo le takrat, ko vidimo, da je to potrebno, in vsekakor ne na silo. Pristop uvajanja glasbe je specifičen za vsakega bolnika posebej. Prilagodimo se njegovim potrebam in položaju, v katerem se v tistem trenutku nahaja. Preklop na glasbo v terapevtski seansi se izvaja zelo subtilno. Če jo uporabljamo skrbno in pozorno, je to tista pika na i, ki odpira vrata v spremembo, zdravljenje in ... zdravje.

Nataša Elvira Jelenc  
 Foto: osebni arhiv



# PRISLUHNIMO SEBI IN IZKUŠENEMU SVETOVALCU

Cvetka Avguštin, dr. med.

**Ž**IVIMO V SVETU, KI OD NAS VSEH ZAHTEVA, DA POSPEŠIMO ...  
KJER BI SE MORALO VSE DOGAJATI ŽE VČERAJ ... VSAK DAN PA  
SE VEDNO VEČ IN VEČ ZAHTEVA OD NAS.

NAŠ ŽIVČNI SISTEM JE NENEHNO PRETIRANO STIMULIRAN. KOT DA ŽIVIMO S HITROSTJO INTERNETA: HITREJE, HITREJE, HITREJE. KAKO DOLGO ŠE? DOKLEJ BO ZMOGLA NAŠE TELO, NAŠ UM, NAŠE SRCE?

PRAVIJO, NAJ SE VSAKE TOLIKO ČASA UPOČASNIMO, USTAVIMO IN POGLEDAMO OKROG SEBE. SLIŠI SE DOBRO.

A KAKO TO IZPELJATI?

RES JE, PROCES UPOČASNJEVANJA ZAHTEVA POGUM IN ZAVEST.

SI PRI TEM ŽELITE PODPORE IZKUŠENEGA SVETOVALCA?

## MATI NARAVA

Pravite, da je pameten nasvet dandanes težko najti. Včasih ne pride pravočasno, spet drugič ni na način, kot ste ga pričakovali.

Morda pa ste, zaradi njegove pristnosti in preprostosti, spregledali svetovalca, ki ima vrata svojega doma vedno široko odprta. Z veseljem vam ga predstavim.

Ime Mati, priimek Narava.

Dovolite Naravi, ki vas pričakuje v domačem okolju, da opravi svoje delo. Podprla vas bo v povezovanju s svojimi čutili, telesom in krajem.



Posledično se boste upočasnili in sprostili. Oživeli. Začutili boste, da ste spet doma.

Elektronske naprave pustite pri domačih. V gozdu namreč ni Wi-Fi povezave. A tam se vsi povežemo.

S sabo. Prek zraka, ki ga vdihujemo, pa tudi z vsemi živimi bitji na zemlji ...

*Tovrstno doživljanje narave je pravzaprav krepitev odnosa med človekom in naravo. In ta dober odnos postane polje zdravljenja in vir dobrega počutja.*

Povabilo za povezovanje z naravo, ki sledi, je preprosto in vam ne bo vzelo več kot 20 minut. Naj vas podpre v utelešenju pozornosti – biti tukaj in zdaj – in v sproščanju. Želim si, da ob tem odkrijete kak nov nivo sebe in katero izmed doslej nepoznanih nians narave.

**Wabi sabi** je koncept, vzet iz japonske kulture, ki uči ceniti tudi tisto, kar je nepopolno, zlomljeno, poškodovano ... Tega je možno prakticirati tudi v naravi.

Poiščite prostor v naravi. Umirite se, občutite trdna tla pod nogami in napravite nekaj globokih vdihov. Počasnih, podaljšanih vdihov in izdihov, če le gre z zaprtimi očmi.



Nato pogledjte naokrog in izberite smer gibanja. Med počasno hojo z očmi poiščite suho, staro, nepopolno v okolju. Ko vas kaj zares povabi, se približajte in opazujete vzorce, teksturo, barvo, gibanje, zvok, ki ga proizvaja tak delec narave.

Nato počasi nadaljujte pot in vse ponovite ob novem »nepopolnem« delcu narave.

Vprašajte se, zakaj vas je nagovoril ravno ta delček narave.

Vzemite si čas. Hodite naokrog tako dolgo, kot želite. Ko boste želeli zaključiti, poiščite v sebi nekaj, zaradi česa občutite hvaležnost tukaj in zdaj.

To je primer povabila, ki ga po uvodnem povezovanju z naravo in opazovanju gibajočega med počasno hojo rada uporabim, ko vodim gozdno terapijo oz. gozdno kopal.

## GOZDNA TERAPIJA

Gozdna kopal je prevod imena japonske zdravilne prakse *Shinrin Yoku*. V sodobnem času jo je

zaradi njenih dokazanih vplivov na zdravje začel širiti *dr. Qing Li*. Že v osemdesetih letih prejšnjega stoletja je postala na Japonskem pomembna preventivna zdravstvena dejavnost, ki jo svojim pacientom, da bi omilili ali celo odpravili vpliv stresa na zdravje, predpisujejo japonski zdravniki.

Za nepoznavalce: gozdna terapija je povezovanje z gozdom s čutili. Gledati. Poslušati. Tipati. Vonjati. Okušati.

Danes že v mnogo državah preživljanje časa v naravi s certificiranim vodnikom gozdnih terapij velja za zdravljenje. Leta 2018 so pozitivne vplive te naravne terapije na človeka prepoznali tudi zdravniki v nekaterih državah EU. Vplive te naravne terapije na zdravje pa preučujejo znanstveniki po vsem svetu.

V zahodnem svetu gozdne kopeleli z elementi *Shinrin Yoku* od leta 2012 popularizira ANFT - *The Association of Nature and Forest Therapy*. Njen ustanovitelj je *Amos Clifford*. Pri tej ustanovi sem sama, kot prva slovenska

zdravnica, pridobila certifikat vodnice gozdne terapije.

### Nekaj znanstveno preverjenih pozitivnih vplivov gozdnih kopeli:

- znižanje krvnega tlaka in srčnega utripa,
- znižanje ravni kortizola, kar ima za posledico
  - manjši stres,
  - manjše tveganje za bolezni srca,
  - zmanjšanje tesnobe, depresije in težav s težo,
- izboljšanje spomina in koncentracije,
- čvrstejši imunski sistem, vključno s povečanjem števila NK-celic (NK = *Natural Killer*),
- izboljšanje parasimpatične živčne aktivnosti, kar vodi tudi k boljšemu spanju,
- zmanjšanje aktivnosti simpatičnega živca,
- zmanjšanje vplivov stresnih dogodkov,
- izboljšanje splošnega počutja,
- izboljšanje pozornosti in osredotočenosti.

Gozdna terapija je torej izkušnja, dobra za telo, um in duha. Študije potrjujejo, da na čuječe bivanje v naravnem okolju reagirajo hkrati telo in možgani. Tovrstno doživljanje narave je pravzaprav krepitev odnosa med človekom in naravo. In ta dober odnos postane polje zdravljenja in vir dobrega počutja.

Cvetka Avguštin  
Foto: osebni arhiv



## ROŽNATI OKTOBER

**K**LJUB ZAZNAMOVANOSTI NAŠEGA ČASA S KORONAVIRUSOM, SMO SI V OKTOBRU, MEDNARODNEM MESECU OZAVEŠČANJA O RAKU DOJKE, NA PRSI PRIPENJALI ROŽNATE PENTLJE. DA BI SEBE IN DRUGE OPOMINJALI NA RAK DOJK. KER JE IN BO MED NAMI. VENDARLE PA SE MU VČASIH LAHKO IZOGNEMO Z IZBIRO PRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA. ALI PA MU Z ZGODNJIM ODKRITJEM NAPOVEMO ZMAGO. POMISLIMO TUDI NA VSE TISTE, KI SE ŠE SOOČAJO S TO BOLEZNIJO. ALI PA SO JO ŽE PREMAGALI, SO MED NAMI IN SE MORDA SKUŠALO SPET VKLJUČITI V NAŠ VSAKDAN.

Zamisel o Rožnatem oktobru se je rodila leta 1998 v Ameriki, z namenom da poveča ozaveščenost žensk o pomenu samopregledovanja dojk in rednega opravljanja mamografije. Hitro je zaživela tudi v drugih državah in prerasla v mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk. **V ospredju tokratnega rožnatega oktobra je ponovno poudariti pomen rednega mesečnega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.**

Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah, redko zbolijo tudi moški. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2017 zbolelo 1399 žensk in 10 moških. Tega leta je za rakom dojk umrlo 433 žensk in dva moška. Preveč!

Za uspešno zdravljenje in zmanjševanje umrljivosti je pomembno predvsem ozaveščanje o zdravem načinu življenja, zgodnjem odkrivanju in takojšnjem učinkovitem in vsaki bolnici prilagojenem zdravljenju. Ob

*V ospredju tokratnega rožnatega oktobra je ponovno poudariti pomen rednega mesečnega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.*

zoperstavljanju bolezni je dobro poznati dejavnike tveganja, nekaj znati in vedeti ter to tudi v življenju upoštevati. Število primerov raka dojk z leti raste. Zelo redko se pojavi pred 25. letom, strmo pa narašča po 50. letu. Pogostejši je pri ženskah, ki so imele dolgo rodno dobo, prvo menstruacijo pred 12. letom in zadnjo po 50. letu starosti. Pogostejši je pri tistih, ki so prvič rodile šele po 35. letu starosti ali nikoli. Manj ogrožene so ženske, ki so dolgo dojile. Manj tudi tiste, ki so telesno aktivne. Ogrožajoča pa je debelost, zlasti po menopavzi. Ugotavljajo, da je rak povezan tudi s pitjem že majhnih količin alkoholnih pijač. Nekoliko večja je ogroženost žensk tudi med jemanjem hormonskih kontracepcijskih tablet in nadomestnega hormonskega zdravljenja. Rak dojk je v 5 do 10 % povezan z genskimi spremembami, zato morajo biti bolj pozorne tiste ženske, katerih ožje sorodnice so imele raka na dojkah.

**Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka**



FOTO: MARIA ENA ACOSTA



ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem.

**Da spozna svoje dojke in prepozna morebitne spremembe.**

Do menopavze naj bo to reden pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in pazduhi ter posvetiti pozornost zatrdlinam, spremembam v velikosti in obliki dojk, barvi kože, uvlečenosti bradavice ali izcedku iz nje. Če odkrijemo neobičajne spremembe, se moramo čim prej posvetovati s svojim zdravnikom ali ginekologom.

Tudi med pandemijo koronavirusa ne prezrimo vabil državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaki dve leti povabijo na mamografijo vse slovenske ženske med 50. in 69. letom starosti. Z mamografijo odkrivamo majhne, netipne spremembe v dojki, ki pomenijo bistveno boljše možnosti za uspešno zdravljenje. Poleg tega je zdravljenje manj agresivno, kar prispeva k večji kakovosti življenja bolnic. Ob tem pa lahko bistveno znižamo smrtnost za tem rakom. **S samopregledovanjem nadaljujmo tudi takrat, ko se redno udeležujemo presejalne mamografije.**

**Proč s strahom, ki mnoge prepozno pripelje v ambulante!** O raku dojk veliko vemo, znamo ga sodobno zdraviti in je danes dobro ozdravljiva bolezen. Mnogi med nami pričajo, da se da kljub tej bolezni kakovostno živeti.

*Jadranka Vrh Jermančič*

## NE IZDIHNI. NAVDIHNI.

LJUBLJANA–GOLNIK–MARIBOR,  
12. SEPTEMBER 2020

**V** SLOVENSKEM ONKOLOŠKEM DRUŠTVU ZA MOŠKE ONKO MAN SMO SE 12. SEPTEMBRA PODALI NA SVOJEVRSTNO KOLESARSKO ETAPO OD LJUBLJANE PREK GOLNIKA DO MARIBORA, NA KATERI SMO SKUPAJ Z ZVEZO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE, DRUŠTVOM ŠTUDENTOV MEDICINE MARIBOR, DRUŠTVOM ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE IN DRUŠTVOM ŠTUDENTOV FARMACIJE SLOVENIJE POD SLOGANOM NE IZDIHNI. NAVDIHNI OPOZARJALI NA VSE VEČJO PROBLEMATIKO PLJUČNEGA RAKA.

Kolesarska akcija se je začela že v zgodnjih jutranjih urah v Ljubljani, kjer je kolesarje pozdravila **asist. dr. Martina Vrankar, dr. med., vodja tima za zdravljenje pljučnega raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana**, ki je izpostavila problematiko te bolezni, statistiko obolevnosti in uspešnost zdravljenja. Iz Ljubljane smo krenili do Univerzitetne klinike za pljučne bolezni na Golniku, kjer nas je pozdravila **doc. dr. Mateja Marc Malovrh, dr. med.**, ki je opozorila na problematiko kajenja, ki je pri osmih do devetih od desetih osebah s pljučnim rakom vzrok za razvoj te bolezni. Spregovorila je tudi o smiselnosti uvedbe presejalnega programa za iskanje pljučnega raka in poudarila pomen akcij, ki ozaveščajo o tej bolezni. Pot smo nadaljevali proti Trojanam in naprej proti Žalcu, po celem dnevu kolesarjenja in ozaveščanja pa je dvajset kolesarjev, ki so uspešno prekolesarili celotno pot, prispelo na cilj v Maribor, kjer nas je sprejela **dr. Nataša Pulko, spec. radioterapije in onkologije, z Oddelka za onkologijo na UKC Maribor.**

Zakaj smo za širjenje sporočila o problematiki pljučnega raka izbrali prav kolesarjenje? Fantje smo že v preteklosti veliko kolesarili, tudi ob podpori članic in članov Društva onkoloških bolnikov Slovenije. V petih dneh smo prekolesarili Slovenijo, kolesarili smo 24 ur brez prekinitve, zmogli več posameznih kolesarskih podvigov, uspelo pa nam je tudi premagati razdaljo od Goriškega do Pirana, ki smo jo skupaj s paraolimpijcem **Galom Jakičem** osvojili v 24 urah. Naš namen je bil, da po vzoru **Lancea Armstronga** ljudem pokažemo in dokažemo, da se tudi po bolezni da zelo kakovostno živeti – celo bolje kot prej. To tradicijo nadaljujemo tudi z letošnjo akcijo NE IZDIHNI. NAVDIHNI.

In zdaj še nekaj težke statistike, čeprav bi jo kot predsednik OnkoMana najraje zadržal zase: Zaskrbljujoče dejstvo je, da v Sloveniji za rakom letno zbolijo vse več ljudi. Po zadnjem poročilu Registra raka iz leta 2016 je zbolelo skupaj 15.072 ljudi, pljučni rak pa je dosegel povprečno 10,1-odstotno obolevnosti vseh rakov letno. Za pljučnim rakom je tako v letu 2016 zbolelo 1521 ljudi, in sicer 966 moških in 555 žensk, umrlo pa je 814 moških in 392 žensk. Tako po obolevnosti kot umrljivosti



FOTO: ONKO MAN

prednjačijo moški, ki za obisk zdravnika čakajo do zadnjega trenutka, namesto da bi prevzeli nadzor nad boleznijo in čim prej ukrepali. Moški se namreč pogosto držijo svoje možate pogo-  
be, ne govorijo o problemih in odlašajo z obiskom zdravnika do zadnjega trenutka. **Čas je namreč ključnega pomena – sploh pri pljučnem raku, ki je pravi tihi ubijalec, saj se znaki bolezni velikokrat pojavijo šele takrat, ko je razširjena že na druge dele telesa.** V Sloveniji je pljučni rak pri ženskah četrto najpogostejše rakavo obolenje, pri moških pa tretje. Prav zato letos postavljamo problematiko pljučnega raka v ospredje, opozarjamo na znake obolenja in spodbujamo vse moške, da odmislijo svojo lastnost, ki jim narekuje, da o svojih problemih ne govorijo, in se že ob prvih znakih opogumijo za obisk zdravnika.

K zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj pa niso pripomogle razmere v času epidemije Covid-19, kar izpostavlja tudi **doc. dr. Mirjana Rajer, dr.**

**med., strokovna vodja društva OnkoMan:** »Rak pljuč je še vedno ubijalec številka ena med vsemi raki. Zaradi tega smo se v letošnjem letu v društvu OnkoMan odločili večino naših dejavnosti posvetiti ozaveščanju o njem. Žal smo morali zaradi virusa Covid-19 skoraj vse naše dejavnosti odpovedati. Kljub temu ali ravno zaradi tega se še bolj zavedamo, da so naši bolniki v tej situaciji še na slabšem. Zakaj? Ljudje težje pridejo do zdravnika, pravočasne in ustrezne diagnostike ter zdravljenja, zato pričakujemo, da bo v naslednjih mesecih situacija na področju pljučnega raka pora-

zna. Veliko ljudi bo do zdravnika prišlo prepozno, to pomeni v fazi, ko rak pljuč ni več ozdravljiv.«

Dr. Rajerjeva je dodala, da smo z akcijo želeli opozoriti tudi, da druge bolezni ob koronavirusu niso izginile, ampak nas še vedno ogrožajo.

Naj končam optimistično. Izjemno pomembno je, da zdravnika obiščemo že ob prvih znakih, ki kažejo na pljučnega raka (kašelj, težje dihanje, krvav izpljunek, nepojasnjena bolečina v prsih, ponavljajoče se pljučnice, utrujenost, slabo počutje, hujšanje). Za lastno zdravje pa bomo veliko naredili tudi, če bomo opustili kajenje, ki kar v 80–90 % povzroča pljučnega raka. Prav tako je pomembno, da skrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano, redno gibanje, se ne izpostavljam radioaktivnemu sevanju in hodimo na zdravniške preglede. **Ustrezna skrb za telesno in duševno zdravje ter aktiven življenjski slog lahko torej bistveno pripomoreta k preprečevanju nastanka bolezni.**

Gregor Pirc



## ANGELI NA ZEMLJI

**B**OLEZEN NE IZBIRA, PRAVIJO, IN GOTOVO JE BIL VSAK IZMED NAS ŽE KDAJ BOLAN. NEKATERI LAŽJE, DRUGI PA, KI NISO IMELI TE SREČE, SO PRISTALI V BOLNIŠNICI. IN PRVI STIK JE BIL SEVEDA Z MEDICINSKO SESTRO ALI MEDICINSKIM TEHNIKOM, KI NAS JE SPREMLJAL VES ČAS ZDRAVLJENJA, SKRBEL ZATE IN BIL VEDNO PRVI, KI JE OPAZIL TVOJE POČUTJE, IZBOLJŠANJE, VČASIH PA TUDI POSLABŠANJE ZDRAVJA IN ZDRAVNIKOM POROČAL O SVOJIH OPAŽANJIH. KLJUB MOGOČE NAŠI SLABI VOLJI, CELO ZADIRČNOSTI, SEVEDA ZARADI BOLEZNI IN BOLEČIN, KI JIH TE PRINAŠAJO, JE VSE POTRPEŽLJIVO PRENAŠAL Z NASMEŠKOM IN VEDNO NAŠEL BESEDE, KI SO NAM DAJALE POGUM.

Še vedno živimo v času pandemije koronavirusa, ki nas ustrahuje fizično in psihično, izčrpava naše moči in na žalost tudi jemlje življenja. In medicinske sestre in medicinski tehniki so prvi v bojni črti in v nevarnosti okužbe. Ko je bilo najhuje, so se morali odpovedati družinam, partnerjem in otrokom, da jim ne bi prenesli tega zla današnjega časa. Spet potrpežljivo skrbijo za nas, nas tolažijo, opogumljajo in prinašajo optimizem. Torej so res *pravi angeli v belih haljah na Zemlji*. Pravzaprav je njihovo poslanstvo skrb za ljudi od rojstva do smrti.

Marsikdo bo rekel: saj so si vendar sami izbrali ta poklic, vedeli so, kaj lahko pričakujejo. Že res, toda brez empatije, ki je v njih, tega poklica nikakor ne bi mogli opravljati. Sicer pa tudi ves študij ne more prikazati resničnosti, ki se sedaj dogaja. Prav je, da se vsakega 12. maja

spomnimo na njihov praznik, Mednarodni dan medicinskih sester in tehnikov. 12. maja 1820 se je v kraju Florence v Angliji rodila prva medicinska sestra na svetu in velika humanistka *Florence Nightingale*. Njena družina se z izbiro tega poklica ni strinjala, saj je bilo v tistih časih nekaj nepojmljivega, sramotnega, da ženska opravlja ta poklic. Kljub temu je vztrajala, doštudirala in začela javnost seznanjati s slabimi razmerami v bolnišnicah. Predvsem pa je veliko pripomogla k zmanjšanju smrtnosti ranjenec v Krimski vojni, ki so zaradi slabih higienskih razmer in ob pomanjkanju zdravil množično umirali. Iz Turčije, kamor je odšla kot prostovoljka, je v domovino pošiljala pretresljive novice o obupnem stanju v zdravstvu in ljudi ozaveščala o pomembnosti higiene. V njenem imenu so zato ustanovili sklad za usposabljanje medicinskih sester. Z vsem svojim bitjem je bila predana delu.

Pri nas je bila prva šolana medicinska sestra *Angela Boškin*. Rodila se je 6. junija 1886 v Pevmi pri Gorici. Izhaja iz kmečke družine, študirala je na Dunaju in po vrnitvi s Slovenijo dobila službo na Jesenicah. Tam je ustanovila prvo posvetovalnico za matere in dojenčke in otroški dispanzer. S ponosom jo lahko postavimo med najbolj zaslužne v zgodovini zdravstva in zdravstvenega varstva v Sloveniji.

Medicinske sestre in tehniki so pomemben steber zdravstva in prav bi bilo, če bi bili ustrezno plačani.

*Emilijana Crgol*



FOTO: NEVA SUŠEC-JAMBROVIČ



# SOLATE



**Majda Rebolj,**  
strok. učiteljica kuharstva

## SUROVE SOLATE

S PREHRANSKEGA STALIŠČA SPADAJO SUROVE SOLATE MED NAJBOLJ KAKOVOSTNA JEDILA. LISTNATE SOLATE, KI JIH NAJPOGOSTEJE UPORABLJAMO, SO: MEHKOLISTNA ZELENA, LEDENKA, BERIVKA, ENDIVIJA, RAZLIČNE VRSTE RADIČEV, MOTOVILEC, MLADA ŠPINAČA, RUKOLA, REGROT ... V VEČINI PRIMEROV JIH PRIPRAVLJAMO SUROVE, SO PA TUDI IZJEME, NPR. BELGIJSKI RADIČ VITLOF, KI GA LAHKO TUDI PEČEMO. PRI LISTNATIH SOLATAH MORAMO BITI ZELO PAZLJIVI PRI ČIŠČENJU. OTREBLJENIH SOLAT NE

PUŠČAMO V VODI. MED DRUGE SUROVE SOLATE SPADAJO VSE TISTE, KI JIH PRIPRAVLJAMO IZ ZELENJAVNIH GOMOLJEV, PLODOV IN KORENOV. TO PA SO: PARADIŽNIK, PAPRIKA, KUMARE, KORENJE, REDKEV, HREN, KAPUSNICE ... PEREMO JIH V CELEM, DA ZADRŽIMO ČIM VEČ VITAMINOV, MINERALOV IN RUDNINSKIH SNOVI. ČE NI POTREBNO, PLODOV NE LUPIMO, ČE PA, TO STORIMO KAR SE DA NA TANKO. ZLASTI KORENJE JE BOLJŠE, ČE GA TAKO OLUPIMO, KAJTI ČE GA OSTRGAMO, HITRO POTEMNI. PRI TEH SOLATAH JE BOLJE, ČE JIH MARINIRAMO, PRI ZELJU PA JE CELO PIPOROČLJIVO, DA GA PREJ NEKOLIKO POSOLIMO, DA SE ZMEHČA.

## KUHANE SOLATE

PRI KUHANIH SOLATAH UPOŠTEVAMO – TAKO KOT PRI DRUGI ZELENJAVI –, DA JIH MORAMO KUhati ČIM KRAJŠI ČAS. ZELENJAVO DAMO KUhat V VRELO SLANO VODO, KI NAJ ZELENJAVO LE PREKRIJE. ZA KUHANE SOLATE LAHKO UPORABLJAMO BELUŠE, ARTIČOKE, STROČJI FIŽOL, RDEČO PESO, OHROVT, BRSTIČNI OHROVT, POR, CVETAČO, BROKOLI, KORENJE, ZELENO, KROMPIR ... ZAČINIMO JIH NEKOLIKO BOLJ KOT SUROVE IN JIH PUSTIMO NEKAJ ČASA V MARINADI. UPORABLJAMO RAZLIČNE PRELIVE IN SVEŽA ZELIŠČA.

## STROČJI FIŽOL Z ZELIŠČI

*Sestavine: 60 dag stročjega fižola, 30 dag paradižnika, 2 stroka česna, 3 žlice balzamičnega kisa, 20 dag sira brie, po nekaj vejic krebujlice, peteršilja, bazilike in koriandra, sol, poper.*

Stročjemu fižolu porežemo konce in ga skuhamo. Paradižnik nasekljamo. Na malo olja popražimo stisnjen česen in paradižnik, dodamo balzamični kis ter začинimo s soljo in poprom. Pražimo dobrih pet minut. Odstavimo in ohladimo.

Peteršilj, krebujlico, baziliko in koriander drobno nasekljamo in zmešamo z nekaj žlicami oljčnega olja. Odcejen stročji fižol zmešamo s paradižnikom in zeliščno polivko. Potresemo z na kocke narezanim brijem ter postrežemo.

## KUSKUSOVA SOLATA Z ZELENJAVO

*Sestavine: 25 dag kuskusa, 5 mladih čebulic, 20 dag paradižnika češnjevca, rdeča paprika, 20 dag stebelne zelene, šopek mete, pol šopka peteršilja, oljčno olje, limona, poper, sol.*

Kuskus pripravimo po navodilih na embalaži. Čebulice očistimo in narežemo na kolesca.

Papriko narežemo na trakove, paradižnike prerežemo, stebelno zeleno narežemo na koščke. Zelenjavo zmešamo z ohlajenim kuskusom.

Dodamo nasekljan peteršilj in meto ter začинimo z oljem, limoninim sokom, s soljo in poprom. Takoj postrežemo.



## KUHAN POR V SOLATI Z METO

*Sestavine: 80 dag mladega pora, 6 žlic oljčnega olja, 3 žlice kisa, nekaj vejic sveže mete, sol, poper.*

Por dobro očistimo in operemo, nato pa jih kar cele nekaj minut kuhamo v osoljenem kropu. Dobro jih odcedimo in pustimo, da se ohladijo.

Medtem oplaknemo in osušimo meto ter jo drobno nasekljamo. Zmešamo jo z oljčnim oljem in kisom. Polivko začинimo s soljo in sveže mletim poprom ter prelijemo por. Z enako polivko lahko prelijemo npr. tudi mlade čebulice ali drugo mlado zelenjavo.



## SOLATA Z GRENIVKAMI IN MOCARELO

*Sestavine: 20 dag stebelne zelene, 4 rdeče grenivke, 1 rdeča paprika, 20 dag mešane zelene solate in radiča, 25 dag mocarele, 1 šopek drobnjaka, olje, balzamični kis, sol.*

Grenivke olupimo, razdelimo na krhle in poskušamo odstraniti čim več bele kožice. Nato krhle grenivk prerežemo na pol. Stebelno zeleno, papriko, solato in radič očistimo, operemo in narežemo. Mocarelo narežemo na kocke.

Razžvrkljamo pet žlic olja in tri žlice balzamičnega kisa ter prelijemo narezane sestavine.

Solimo, popramo in zmešamo. Potresemo z nasekljanim drobnjakom in postrežemo.

## SOLATA S POMARANČAMI IN Z OLIVAMI

*Sestavine: 3 pomaranče, 20 dag mešane zelene solate, 12 dag oliv, 20 dag stebelne zelene, limona ali limeta, origano, oljčno olje, sol, poper, pečena panceta, kuhano jajce, kruhove kocke.*

Solato očistimo in operemo. Stebelno zeleno operemo in narežemo na koščke ter jo na hitro blanširamo. Limono ali limeto ožamemo, pomaranče olupimo in razdelimo na krhle, ki jim poskušamo odstraniti čim več bele kožice.

Limonin ali limetin sok zmešamo z nekaj žlicami olja, soljo, poprom in četrt žličke origana. Prelijemo solato in zmešamo. Dodamo stebelno zeleno, olive in krhle pomaranč ter takoj postrežemo.

Sok pomaranče, malo nastrgane pomarančne lupinice, sol in poper razžvrkljamo ter prelijemo solato.

Zmešamo in potresemo s panceto in kruhovimi kockami. Obložimo z jajci in postrežemo.

## SOLATA S HRENOVKAMI IN JABOLKI

*Sestavine: 30 dag telečjih hrenovk, 15 dag čebule s stebli vred, 15 dag kisljih kumaric, 20 dag*

*kisljih jabolk, 1,5 dl kisle smetane, 3 žličke naribanega hrena iz kozarčka, šopek drobnjaka, sol, poper.*

Hrenovke skuhamo, odcedimo in narežemo na kolesca. Kumarice in čebuli narežemo na kolesca, jabolka pa na krhle.

Kislo smetano zmešamo s hrenom, nekaj žlicami tekočine, v kateri so bile vložene kumarice, soljo in poprom.

Prelijemo narezane sestavine in zmešamo. Potresemo z nasekljanim drobnjakom.



## SOLATA Z AVOKADOM IN AGRUMI

*Sestavine: 2 avokada, majhna glavica ledenke, 2 pomaranči, 2 grenivki, granatno jabolko, limona, oljčno olje, sol, poper.*

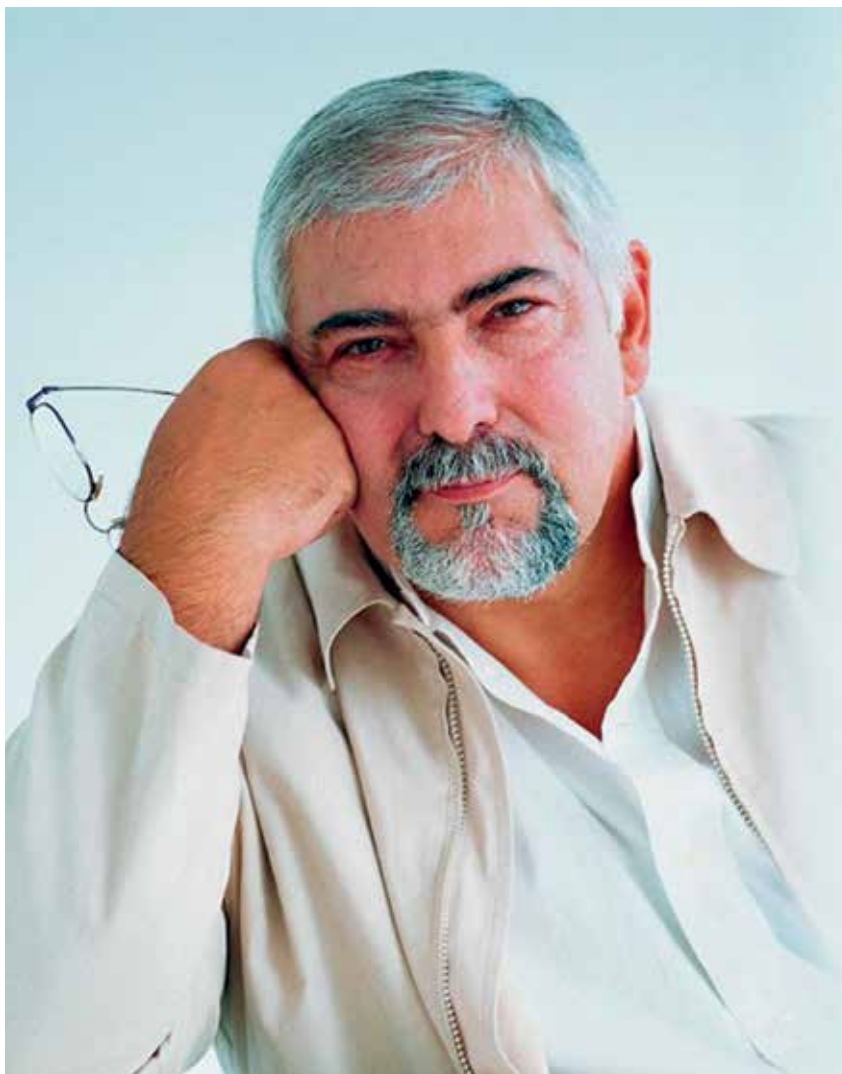
Oba avokada prerežemo in odstranimo koščici. Polovice olupimo in narežemo na krhle. Ledenko očistimo, operemo in narežemo. Granatno jabolko prerežemo in izdobljemo zrnca. Pomaranči in grenivki olupimo.

Krhlem odstranimo vso belo kožico. Limono ožamemo. Avokado in sadje zmešamo.

Pokapamo z oljčnim oljem in limoninim sokom ter začинimo s soljo in poprom.

Zmešamo in takoj postrežemo.

Foto: Pixabay



**A**RGENTINEC JORGE BUCAY, MOJSTER PRIPOVEDOVANJA ZDRAVILNIH ZGODB, JE EDEN NAJBOLJ PRILJUBLJENIH IN BRANIH PSIHOTERAPEVTOV NA SVETU. MED ŠTUDIJEJEM MEDICINE SE JE PREIZKUSIL KOT TRGOVSKI POTNIK, ZAVAROVALNI AGENT, VOZNIK TAKSIJA, KLOVN, UČITELJ IN IGRALEC. DANES ŽIVI V ODMAKNjeni OBMOORSKI VASICI V ŠPANIJI. SVOJ ČAS POSVEČA BRANJU IN PISANJU TER DRUŽINI IN PRIJATELJEM.

ZASE PRAVI, DA JE »POKLICNI POMAGAČ«. POKLICNI ZATO, KER JE TO ŠTUDIRAL, POMAGAČ ZATO, KER NEKOMU POMAGA, DA SE POZDRAVI. TRDI, DA SE ČLOVEK NA PODROČJU DUŠEVNOSTI LAHKO POZDRAVI SAMO SAM, PSIHOTERAPEVT MU LAHKO LE POKAŽE, KAKO NAJ SI POMAGA.

**Tri njegove resnice so:**

**Kar je, je.**

**Sem, kdor sem ali Nikoli ne počni, česar nočeš.**

**Kar je dobro, ni zastoj.**

*Na zalogi ima še mnogo drugih rekov, ki so vredni branja in upoštevavanja:*

Nihče ne more narediti zate tistega, kar lahko sam narediš zase.

Vedeti moraš, da ti nič ni treba storiti.

Gluhi je prepričan, da so tisti, ki plešejo, nori.

Če to, kar vidiš, ustreza temu, kar želiš, ne zaupaj svojim očem.

Eno je sprejeti, drugo pa vdati se.

Najlažje je nalagati tistega, čigar želje se ujemajo z lažjo.

Res je, da nihče ne more vedno storiti tistega, kar hoče, ampak nikomur ni treba nikoli storiti tistega, česar noče.

Resnica je, da sem zase zelo prijazen.

Ne recite, da ste zguba, preden dosežete končno oceno.

Zgodbe pomagajo otrokom spati, pa tudi prebuditi odrasle.

Za letenje morate začeti tvegati.

Kadarkoli je to mogoče, bom videl svoje prijatelje, jih objemal in dovolil, da me objemajo. Če jokajo, tudi jaz jokam.

Želja postane smisel, ko jo lahko spremenim v akcijo.

Vaša pravica in dolžnost je, da ste tisto, kar ste v resnici.



Nisem vedel, ali sem vedno sam slabo izbral ali pa so ljudje drugačni od tistega, kar sem pričakoval.

Ljubiti se morate z odprtimi očmi.

Če pozabiš nase, bodo drugi sledili tvojemu vzgledu; ugotovili bodo, da ne obstajaš.

Dovolim, da sem, in sem, kar sem, namesto da bi kdo drug določal, kje in kako bi moral biti ali ne biti.

Vsi potrebujemo spoštovanje, da bi zgradili lastno samozavest.

Obstajajo trenutki, ko pogledate nazaj in ne veste, kaj se je zgodilo.

Sebi dovolim, da čutim, kar čutim, in ne čutim, kar bi morda drugi čutili v mojem položaju.

Ali lahko resnično verjamem le, če se mi nekaj zdi dragoceno?

Ljubezen je v veselju, ki se pojavi, kadar se zavedamo obstoja drugega.

Ne žrtvujte se za svojega soseda, ampak živite skupaj.

Napake so pomemben del učenja, saj brez njih ni rasti.

Dokler niste vstopili v hišo, se ne morete zavedati razpok in posledic le-teh.

Cesta je veliko daljša od cilja.

Čas, ki ga uživamo, je sestavljen iz trenutkov, ki so se resnično zgodili.

Sreča je gotovost, ko se ne počutite izgubljeni.

Ne pozabite, da se dogajata dobro in slabo.

Življenje, ki raste, je lahko prva opeka, ki gradi srečno življenje.

Čarobnost traja le, dokler traja želja.

Težave so pozitivne življenjske stopnje, saj nam omogočajo, da dosežemo srečo.

Vsakič, ko nekaj izgine, ostane prostor za naslednje.

Samospoštovanje je obramba dostojanstva.

Modra oseba ne zahteva ničesar, ne da bi bila dobra ali močna, ne da bi bila uporna ali protislovna. Preprosto želi biti.

Ne daj mi brez pomisleka vsega, kar prosim od tebe. Včasih je dobro vedeti, koliko je smiselno jemati.

Verodostojnost ni zamenjava za odobritev.

Hočem tvojo pomoč, ne pa odločitev namesto mene.

Da bi lahko leteli, morate ustvariti zunanji prostor, tako da lahko resnično razprete svoja krila.

Ljubiti, pomeni preprosto se veseliti, ker drugi obstaja.

Glavna vrлина heroja je tista, ki mu omogoča, da se sooča s stvarmi, ne da bi se obremenjeval s tem, kaj bodo rekli drugi.

Hočem, da me slišiš, ne da bi mi sodil.

Sem sem odgovoren za svoje odločitve, ker sem se tako odločil ali se ne odločil, vztrajal ali ne vztrajal, tvegaj in iskal ta svet, ki ga potrebujem.

Če bi bil sam zvest, zvest v resnici in nenehno, koliko več prijaznega, srčnega, radodarnega in prijaznega bi lahko naredil.

Svoboda je tisto, kar sem, ne pa kar pričakujete od mene.

Zbrala Jasminka Čišić

## KONJE KRAST

PER PETERSON.

(PREVEDLA MARIJA ZLATNAR MOE). MARIBOR: ŠTUDENTSKA ZALOŽBA LITERA, 2012, 197 STRANI.



**R**edko se zgodi, da kak skandinavski roman osvoji toliko različnih mednarodnih nagrad. Per Petterson (1952) nam v spretno spleteni zgodbi predstavi nekaj različnih življenjskih obdobjih glavnega junaka, ki se je na jesen življenja iz mesta umaknil na norveško podeželje Skandinavskega višavja. Seveda kraj umika ni naključen, saj so se v njegovi bližini, kakega pol stoletja nazaj, v nekem vročem poletju dogajale stvari, ki so usodno zaznamovale njegovo življenje: odraščanje, prijateljstvo, prve erotične izkušnje, preizkušanje lastnih fizičnih sposobnosti ... Zgodba s spretnim prehajanjem iz preteklosti v sedanost in moj-

strski opisi narave, ki jih lahko ne samo vidimo, ampak skoraj zaduhamo, zaslišimo in začutimo, nas posrkajo vase in že smo sredi skandinavskega gozda, od koder si še lep čas ne želimo nazaj.

*Vonj svežega lesa je bil. Širil se je od poti k reki, napolnil je zrak in drsel čez vodo in zavlekel se je vsepovsod in zaradi njega sem bil čisto omrtvičen in omotičen. Bil sem sredi vsega. Dišal sem po smoli, moje obleke so dišale in moji lasje so dišali in moja koža je dišala po smoli, ko sem ponoči ležal na pogradi in spal. Zaspal sem z njim in čutil sem ga ves dan. Bil sem gozd.*

Norveški pisatelj danskih in švedskih korenin Petterson je o pisateljevanju sanjal že v rosnih mladosti. »Bil sem požrešen bralec in biti pisatelj se mi je zdelo nekaj posebnega in čarobnega, a nisem vedel zakaj, zato sem želel to izkusiti na lastni koži.« In res je izkusil. Pettersonov roman z močnimi avtobiografskimi elementi je bil preveden v štirideset jezikov.

Zgodba je okvirna in zajema čas izpred druge svetovne vojne vse do preloma tisočletja. Zagrenjeni Trond po nesreči, v kateri mu je pred leti umrla žena, neustavljivo žaluje in ko mu čez nekaj mesecev umre še sestra, proda svoje podjetje in se preseli v samotno hišo na norveško podeželje. Vsaka prekinitvev rutine ga zmoti, četudi ga obišče lastna hči ... V svojem življenju je Trond doživel vse tisto, po čemer hrepenimo – uspeh, ljubezen, zadovoljstvo, srečo, zdaj pa uživa v prostovoljni osami, popravilih in urejanju

*Zgodba s spretnim prehajanjem iz preteklosti v sedanost in mojstrski opisi narave, ki jih lahko ne samo vidimo, ampak skoraj zaduhamo, zaslišimo in začutimo, nas posrkajo vase in že smo sredi skandinavskega gozda, od koder si še lep čas ne želimo nazaj.*

skromne kočice sredi gozda, ob jezeru, ki ga že od mladih let pomirja. Z ljudmi se srečuje le toliko, kolikor je nujno potrebno. Smrti se ne boji, saj se je z njo že srečal. Nekega večera v njegovo mirno, odmaknjeno življenje vstopi preteklost v podobi ostarele Larsa, dečka iz njegove mladosti, in tako začne podoživljati poletje leta 1948, ki sta ga z očetom še zadnjič pred njegovim odhodom preživela skupaj. Bivala sta na planšariji ob meji s Švedsko; tam se je Trond družil z Jonom, Larsovim bratom, dokler ta po nesreči, za katero se je čutil odgovornega, ni odšel od doma. Med očetom in sinom je poleg močne naklonjenosti tudi veliko neizrečenega, ugibanj in sumničenj. *Morda res ne neha boleti samo zato, ker smo se tako odločili*, je priljubljeni očetov motto. Mladeniča je očaral z vsem, česar

se je lotil, s svojim optimizmom, vzdržljivostjo, vztrajnostjo in s pogumom, ki ga je izkazal zlasti s sodelovanjem v odporiškem gibanju za osvoboditev izpod nemške okupacije med drugo svetovno vojno. Čeprav je družino potem nečastno zapustil in vsem njenim članom povzročil hudo stisko, je sin njegov vzorec vedenja večkrat v življenju ponovil. Tudi on je zapustil družino, tudi on je na koncu srečo našel v osami ... A prav omenjena očetova misel mu je pomagala skozi viharje življenja, tako da trpljenje njegovega življenja ni uničilo. Metaforičen naslov *Konje krast* je torej poklon svobodi, drznosti in samoniklosti. Roman – uvrščamo ga med psihološke – je že drugič izbran za osnovo maturitetnega eseja, ki bo v letošnjem šolskem letu raziskoval razmerja med generacijami, skupaj s slovenskim romanom *Gorana Vojnoviča Figa*.

*Mojca Vivod Zor*

**V**OKTOBRU SMO ČLANI KLUBA LJUBITELJEV KNJIGE DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE IZBRALI ZA KNJIGO MESECA ROMAN PERA PETERSONA *KONJE KRAST*, KI JE NALETEL NA VELIKO NAVDUŠENJE MED ČLANI, NE LE ZARADI SAME ZGODBE IN MEDSEBOJNIH ODNOSOV GLAVNIH JUNAKOV, AMPAK TUDI TEKOČEGA JEZIKA IN OPISA PRELEPE NARAVE NA SEVERU EVROPE. NEKAJ PISNIH REFLEKSIJ SMO ZDRUŽILI V KALEJDOSKOP ODMEVOV, KI BODO GOTOVO NAGOVORIL ŠE KOGA, DA BO POSEGEL PO OMENJENI KNJIGI.

Pri knjigi Pera Pettersona *Konje krast* sta me je presenetili ostrina in mogočnost vsebine, ki jo je v sebi skrivala drobna knjižica. Prebrala sem jo na dušek, tudi zaradi tekočega jezika, ki ga je pisatelj spremenil v čarodejstvo slikovitih besed ob opisovanju prelepe in silovite, na trenutke neizprosne narave, nekje na severu Skandinavije. Po drugi strani pa sem ob umanjkanju besed v dialogih, zaslutila tisoče odtenkov, ki so se risali v barvah odnosov med glavnimi protagonisti, med katerimi izstopata odraščajoči Trond in njegov oče. Dramatičnost se stopnjuje v usodnem prepletanju z družino Haugovih, s katero se Trond bolee poveže v dobi odraščanja in pomiri v starosti, ko se umakne v divjino. Zavestna odločitev po osamitvi se po številnih razočaranjih in padcih zdi na trenutek olajšanje in logična pot iskanja nečesa, kar je že davno izgubil.

*Breda Brezovar Goljar*

Roman *Konje krast* mi je bil zelo všeč; zdi se mi dobro napisan, brez preobilja besed so se mi posamezni prizori in dogodki kar jasno naslikali pred očmi. Največ sem premišljevala o odnosu oče – sin, v smislu, kako je ta odnos pomemben za odraščajočega fanta. Kako se je glavni junak še v starosti učil ročnih opravil po spominu, kakor je to nekoč delal oče. Kako se je spominjal nekaterih njegovih nauk, npr. da sam odločaš, kdaj te boli. Žal je bilo to skupno bivanje očeta in sina zelo kratko, le nekaj poletnih tednov,

*V knjigi so me navdušili čudoviti opisi norveške pokrajine, pa tudi značaj in intimna čustvovanja sicer skromnega števila oseb. Občudovala sem mojstrsko prepletanje ob skoraj 50-letni časovni razliki vzporednih dogajanj.*

potem pa se je za vedno končalo. Sinu je to vse življenje manjkalo.

*Vida Merše*

*Večer. Zaprem knjigo »Konje krast«. Saj ne, da bi me dolgočasila. Nasprotno. Uživam v njej. Zaprem oči, zadiši mi po gozdu, skozi veje vidim reko in ob njej privezan čoln, nad njim sivo, oblačno nebo. Skandinavska pokrajina. Snežilo bo. Nikogar ni, da bi motil sliko. Per Peterson tako slikovito opisuje pokrajino kot bi gledal sliko kakega impresionista.*

Zavidam Trondu njegovo samotarsko življenje, daleč proč od materialnih zahtev. Po smrti žene in sestre se je sam odločil, kako bo preživel odraščanje, pravi, da stara leta. Nihče ne moti njegovega vsakdana, skoraj je pozabil govoriti in to ga ne dolgočasi. Odvisen je več ali manj sam od sebe in svojega dela. Pomislim: po tem slovijo Skandinavci, vsaj tisti



izven mesta. Zaprti so v svoje svetove in tako življenje jim ustreza. Občasno bi tudi nam koristil krajši dopust, da bi sredi tega kričečega sveta spet našli same sebe.

Ko nekoč slučajno sreča soseda, v njem prepozna Larsa, fantiča iz otroških let, in takrat se mu obudijo spomini na življenje pred skoraj pol stoletja, ko sta tu blizu z očetom preživljala počitnice ob drvarjenju. Pisatelj mojstrsko prepleta sedanje dogajanje in spomine.

Trond je odraščal v svetu precej vase zaprtih ljudi. Čeprav je v vsem občudoval očeta in ga posnemal, je bila njegova vzgoja precej stroga, asketska. Bolečine ni smel oz. si ni upal pokazati. Prizadel me je opis dogodka, ko sta Trond in prijatelj Jon plezala na drevo, pa se je Jon na tako okruten način znesel nad ptičjim gnezdrom. Čutil se je namreč kričevga za nesrečo, ki jo je že prejšnji dan povzročil njegov mlajši brat, a kljub temu ves dan ni povedal Trondu, kaj ga teži. Sprostil je svojo jezo nad nemočno življajo, pa ni zmozel povedati, zakaj. Odtujenost in zaprtost je nakazana tudi med Jonovima staršema, ko oče med dolgo vožnjo z vozom ni zmozel ali želel povedati ženi za nesrečo in smrt njenega otroka.

Prizadel me je tudi način, kako je oče, ne da bi povedal, zapustil Trondovo družino. Kljub vsemu pa ga Trond ne v mladosti ne kasneje ni obtoževal. Še vedno mu je bil vzgled dobrega, pogumnega in močnega moža, pa se je tako tudi sam odtujil od svojih hčera in ju zapustil.

Nesposobnost sporazumevanja in kazanja čustev je prisotna tudi v tem, da je kasnejša povezanost Tronda in njegovega očeta ter Larsa in njegove mame ostala neizrečena.

V knjigi so me navdušili čudoviti opisi norveške pokrajine, pa tudi značaji in intimna čustvovanja sicer skromnega števila oseb. Občudovala sem mojstrsko prepletanje ob skoraj 50-letni časovni razliki vzporednih dogajanj. Tudi jezik odstopa od običajnega. Lepa knjiga!

Marjana Rojnik

## IVANA PRED MORJEM

VERONIKA SIMONITI.  
LJUBLJANA: CANKARJEVA  
ZALOŽBA, 2020. 173 STRANI.



**L**jubitelji knjige so v okviru ljubljanske skupine za samopomoč Društva

**onkoloških bolnikov Slovenije v mesecu septembru brali roman Veronike Simoniti *Ivana pred morjem* in bili nad njim navdušeni.**

Miniaturni roman o življenju treh generacij žensk, o družinskih vezeh in njihovih skrivnostih se bere kot napeta zgodba od začetka do konca, ko se razveže skrivnost, kaj se je zgodilo z otrokom noseče babice na orumeneli fotografiji iz leta 1943. Z žensko milino, tankočutno in pronicljivo, avtorica obravnava preplet življenjskih zgodb in mesta-ma drobnih epizod iz življenja treh žensk v povezavi z burnimi dogodki polpretekle zgodovine, ki so vplivale na tok življenja babice Ivane, mame Pine in vnukinje, ki je hkrati tudi pripovedovalka zgodbe.

Zgodba se odvija med Primorsko, Gorenjsko, Ljubljano, Trstom in Parizom in še mnogo kje, grajena tudi s pomočjo pisem, na katera naleti Ivanina vnukinja ob čiščenju stanovanja, ki ga namerava prodati. Čiščenje stanovanja pa pomeni, da se poslavljáš ne le od nekega obdobja, ki si ga preživel v njem, ampak tudi od ljudi in njihovih predmetov, ki so imeli posebno mesto v njihovem in tvojem življenju.

Vprašanja, ki si jih vnukinja zastavlja ob prebiranju pisem, so še kako občečloveška v smislu, ali imamo pravico vstopati v intimni svet dopisovalcev, katerega vrednost so cenili še posebej v času, ko mesece ni bilo nobenega glasu od dragega človeka.

Kako se posloviti od predmetov, ki so bili v določenem trenutku v življenju posameznika ključni, da je lažje preživel trenutke osame? Taka je bila oljna slika morja, ki jo je dobila Ivana v dar ...

*Potem ji pošlje sliko morja, olje na platnu, ki mu jo je podaril Albert, prijatelj slikar iz Križa in spet mu je vse odpuščeno. Sliko, ki je prepotovala iz Šentlenarta, obita z lesenimi letvicami in ohomotana v karton in papir, obesi Ivana na največjo steno v skromni najemniški sobi in vsak dan se večkrat potopi v odseve na vodni gladini: rada ima vodo, ob vodi pod tržaškim Škednjem in v Barkovljah je preživela najmočnejše trenutke z Adrijanom, voda je in bo odplavila vse težave, voda bo rešila vse, voda bo zalila Škale.*

Kako ravnati z kipom glave ženske, ki je povezovala usode ljudi, ki jih je poznala ali šele spoznavala v odkrivanju tančic skrivnosti – bodisi v pogovorih s sorodniki ali družinskimi sopotniki?

Kako ravnati s pohištvo iz češnjevga lesa, ki je v preteklosti pomenilo prestiž in bogastvo in dolga leta odrekanja?

Ko se odpre skrinja spominov, se te nehote dotaknejo nekje globoko in sprožijo plaz občutij in tudi bolečin, kot se je to zgodilo vnučinki ob soočanju in podoživljanju smrti bolne mame, ki je dolga leta bolehalo in se poslavljala tudi z naročilom: *Prosim, uniči babičina pisma, jaz jih ne morem.*

Breda Brezovar Goljar

## VSI SI ŽELIMO NEBES

ELS BEERTEN. (PREVEDLA STANA ANŽELJ). LJUBLJANA: CANKARJEVA ZALOŽBA, 2016, 486 STRANI.



**D**okler nevarnost ne mine, ostanemo v zaklonišču. Ko le ne bi vsakič tako dolgo trajalo. Stene se tresejo, tla se tresejo, lastne roke in noge se ti tresejo, zmanjka luči, vedno znova se sprašuješ, kaj se dogaja zgoraj. Na kaj bomo naleteli, koga smo izgubili?

Els Beerten, sodobna belgijska pisateljica in učiteljica kreativnega pisanja, se je podpisala pod roman *Vsi si želimo nebes* (2008). Flamska mladinska pisateljica in učiteljica angleščine se v svojih knjigah za najmlajše in najstnike pogosto loteva tematike iskanja varnosti, samozavesti in iskrenosti do sebe in drugih. Roman je že

ob izidu postal takojšnja klasika in osvojil številne najvišje nagrade. Dokazal je, da je včasih meja med književnostjo za najstnike in odrasle krhka in tanka, celo nevidna in nepotrebna.

Zgodba je vpeta v čas druge svetovne vojne in se nadaljuje v 70. leta preteklega stoletja. Je sveža, inovativna; pripovedovalec je več, kar prispeva k širini in pisanosti pripovedi. Pred nami se razgrnejo dileme mladih, kako prav sprejemati pomembne odločitve v času, ko je vsaka izjemno težka in je bistveno zgolj preživetje. Avtorica nam približa belgijsko polpreteklo zgodovino, bolj kot bi to uspelo zgodovinskemu priročniku. Na nas naslavlja naslednji nerešljivi vprašanji: *kaj je pogum in kdo je junak*. Glavni protagonisti romana so člani družin Claessen in Dusoleil, prebivalci flamske vasice, ki si služijo kruh z rudarstvom in skušajo preživeti v izrednih razmerah druge svetovne vojne. Kot protiutež vsemu hude mu jim ogromno pomeni glasba in ji posvečajo ves svoj prosti čas. Pronemška duhovščina nagovarja rosno mlada prijatelja Warda Dusoleila in Jefa Claessna, naj se priglasita v nemško vojsko in na ruski fronti branita domovino pred boljševiško nevarnostjo. V Rusijo pa odpotuje le Ward, saj Jefovi starši, izraziti protinacisti, sinu odhod prepovedo. Ward, sicer izjemno nadarjen in priljubljen mladenič, odličen saksofonist, dobi pečat narodnega izdajalca in nima več dostopa do družine Claessnovih, ki jih ima neizmerno rad. Pa čeprav je Renee njegovo dekle in Jef njegov najboljši prijatelj. Roman pa ni

le zgodba o tragičnih posledicah vojnih grozot, ki uničujejo prijateljstva, ljubezni in zaupanj, pač pa tudi pripoved, polna otroške nedolžnosti, miline in dobrote, ki jih uteleša najmlajši sin družine Claessen – Remi, glasbeni čudež, zvedavi opazovalec dogajanja in zgovorni pripovedovalec nemirne zgodbe svoje družine.

V obeh glavnih junakih tli neizmerna želja po dobrem, poti o nje pa so različne:

*»Rad bi naredil nekaj lepega, Jef. Nekaj dobrega. Nekaj, kar mi bo dalo krila.«*

*Veselo sem se nasmehnil. »In potem bova lebdela nad svetom. Kot prava junaka, Ward.«*

Ward Dusoleil zaupa avtoritetam in se prostovoljno priklasi v nemško vojsko, da bi na krvavi ruski fronti branil domovino in vero, Jef Claessen pa se ukloni družini in ostane doma. Po spletu naključij je celo odlikovan za hrabrost, ker je nekaj članov odporniškega gibanja rešil pred gotovo smrtjo. Vsaj vse kaže na to. Seveda pa je resnični pogum povsem nekaj drugega: povedati resnico in z njo rešiti prijatelja pred smrtno obsodbo. Jef tega ne zmore. Kot narodni junak svoje medalje ne bo odložil in raje bo prijatelja pustil na cedilu. Dileme, pred katere so v kaosu druge svetovne vojne postavljeni mladi, sicer potisnjeni ob stran dogajanja s strani odraslih, so včasih zanje prevelike, zato klonejo. Jih smemo obsojati? Jim smemo dati še eno priložnost? In morda se nam zdijo čudeži, ki jih zmoreta uresničiti globoka predanost glasbi in brez-

mejna otroška energija, preredki. Je res tako?

Mojca Vivod Zor

## NA OBISKU

**MARTINA PINTERIČ. MARIBOR: ZALOŽBA LITERA, 2020, 52 STRANI.**



**T**ako, to so moje prve besede tebi. Pogledaj, misli o tebi so me vodile do tu, da ne bom več v precepu ali ti pisati v prozi ali liriki, ker ti bom povedala vse, v obeh! Tam, kjer bo veliko neizrekljivega, ti naklonim pesem in tam kjer moram ujeti misel, ki se, vsaj danes, piše sama, te očrnim v prozi.

*Vem, da ne moreš brati, ampak si (upam, da ne več), bil v meni; zato, če nisi šel do zdaj, upam, da te preženem – vsak delček na katerega si se razbil in kateri je bil*

*scvrt. Upam, da so ostale le sežgane, PRAZNE, luknje.*

*Če se do sedaj še nisi prepoznal, nisi dobro bral.*

*Ampak, ker oba veva, da nihče ne uide ti*

*in težko bi bilo kjerkoli se pred tabo skriti,*

*povejva še ostalim kdo si:*

*»je hitrejši kot korak, ni nekdo in ni vsak, je rak.«*

Prvenec mlade avtorice Martine Pinterič *Na obisku* je vse prej kot le zgodba o prebolevanju Hodgkinovega limfoma. Spada med tiste knjige, ki so pisane za vsakogar. Avtorica je v kratkem romanu skozi svojo izkušnjo z rakom našla način, kako preseči tematiziranje spopadanja z boleznijo in ustvarila zgodbo, ki bo navdušila slehernega bralca. Iskreno, brez zadržkov, pa tudi s polno motivacije, odpira vprašanja in spoznanja, s katerimi se sreča slehernik na točki osebno-stnega razvoja. Zato verjamem, da roman *NA OBISKU* v življenje lahko vrača vsakogar, ne le bolnika, ki se spopada s težko boleznijo. V šestnajstih kratkih poglavjih avtorica ves čas prepleta različne žanre, prestopa mejo med pripovednim in poetičnim, nas sooča z bolečino, njenim prebolevanjem in hvaležnostjo, da lahko začnemo znova.

Kot urednik z dvajsetletno kilometrino sem se nešteto krat srečal z rokopisi, v katerih so avtorji popisovali svoje izkušnje s to ali ono boleznijo. A nikoli nisem bral tako iskrene, poetične in silovite pisave, kot jo zmore Martina Pinterič. V svojem romanu bralca





*Bog v naše življenje ne pošilja samo posebnih angelov, ampak jih včasih celo ponovno pošlje nazaj, če smo prvič pozabili vzeti zapiske.*

Jean Cocteau

## KO V DRUŽINO VSTOPI BOLEZEN



**K**linična psihologinja mag.

**Andreja Cirila Škufca Smrdel, univ. dipl. psih.,** z Onkološkega inštituta Ljubljana je brošuri

*Duševna stiska*

*pri bolnikih z rakom (ponatis!) in Komunikacija v družini* podpisala že v letu 2019. Namenila ju je prepoznavanju in obvladovanju stiske, ki jo v večji ali manjši meri doživlja vsak bolnik z rakom, tudi tisti, ki morajo diagnozo sporočiti svojim otrokom. Tokrat pa se je lotila stisk svojcev in bližnjih bolnikov z rakom, ki jim mnogi ne pripisujemo večjega pomena. Čeprav je njihova duševna stiska povsem naravna, pa se lahko stopnjuje do te mere, da postane premočna, traja predolgo in namesto da bi svojci ali bližnji podpirali bolnika, morajo navsezadnje poskrbeti predvsem zase, saj utrujenost lahko že ovira njihovo vsakodnevno funkcioniranje. Avtorica jim ponuja vrsto nasvetov, kako stisko omiliti. Poudarja pomen pogovora o boleznih v družini, dobro sodelovanje z zdravstvenim osebjem in vrsto praktičnih nasvetov, kako skrbeti

za bolnike in pri tem ne pregoriti. Skrb zase postavlja na visoko mesto, kajti edino energetsko dobro opremljeni lahko poskrbimo za obolelega svojca. Pri tem predstavi tudi oprijemališča za tiste, ki opore svojcem ne zmorejo več nuditi, in jim svetuje, kako si lahko pomagajo na poti lastnega okrevanja.

## PALIATIVNA OSKRBA



**Z**gibanke *Kako Paliativna oskrba* so pripravili člani tima *Oddelka za akutno paliativno oskrbo Jernej Benedik, dr. med., Marjana Bernot, dipl.*

*med. s., univ. dipl. org., Nena Golob, dr. med., dr. Maja Ebert Moltara, dr. med., in Maja Ivanetič Pantar, dr. med.,* z Onkološkega inštituta Ljubljana. Odgovorili so na vprašanja, kaj je paliativna oskrba, komu je namenjena, po čem se razlikuje od drugih pristopov zdravljenja in kateri so nivoji njenega izvajanja. Dodali so vrsto nasvetov o tem, kje vse lahko dobite informacije o paliativni oskrbi. V središče obravnave so postavili obolelega posameznika z vsemi dimenzijami človeškega bitja (telesnimi, duševnimi, socialnimi, duhovnimi), prav tako pa so vključili bolnikove bližnje. Poudarili so cilj paliativne oskrbe, ki je – zagotoviti ustrezen podporni sistem, ki bo omogočil bolniku čim bolj polno, aktivno življenje in mirno, dostojno smrt. Z raziskavami in izkušnjami

so podkrepili dejstvo, da takšna obravnava bolniku ne izboljšuje le kakovosti življenja, temveč lahko vpliva tudi na podaljšanje preživetja.

## KAKO PREPREČIMO LIMFEDEM



**Z**gibanke *Kako preprečimo limfedem* so pripravili **prof. dr. Nikola Bešić, dr. med., doc. dr. Nataša Kos, dr. med., Sanja Đukić, dipl. fizi-**

**ot., spec., in Zlatka Mavrič, dipl. med. s.** Spregovorili so o vzrokih za nastanek limfedema in o njegovem preprečevanju. Veliko pozornosti so namenili navodilom za preprečevanje limfedema, tj. ohranjanju kože v dobrem stanju s pravilno higieno, izogibanju ekstremni toploti ali mrazu (sonce, savna, sopara pri kuhanju, pomivanje z vročo ali zelo mrzlo vodo), uporabi sredstev za zaščito pred soncem in piki insektov, izogibanju jemanja krvi ali nastavitvi kanala na okončini, na kateri so bile odstranjene bezgavke ... Tudi redno izvajanjem vaj za razgibanje zgornje okončine in ramenskega obroča je nujno in mora postati naša vsakodnevna rutina. Dodane so tudi odlične fotografije. Avtorji ponujajo bralkam – bolnicam tudi obilo nasvetov, kako ukrepati ob sumu na nastanek limfedema. Dodane so še druge koristne povezave.

# VALENTINOVO



FOTO: OSEBNI ARHIV

**Lili Sever,**

viš. vzgojiteljica z Dermatovenerološke klinike

**L**EP POZDRAV VSEM, KI STE ZOPET Z NAMI IN BERETE NAŠ OTROŠKI KOTIČEK.

SREČA, SMEH, LJUBEZEN ... KOT SKLENJENI TRIKOTNIK. ČE IMAMO NEKOGA RADI IN ČUTIMO, DA NAM LJUBEZEN VRAČA, SMO PRAV GOTOVO SREČNI. ČE PA SMO SREČNI, SE RADI TUDI SMEJIMO. LJUBEZEN! KOLIKO REČI SE ZGODI SAMO ZARADI NJE! VČASIH PIŠEMO DOLGO LJUBEZENSKO PISMO ALI VERZE, POLNE NEŽNOSTI IN ČUSTEV. VČASIH TRGAMO ROŽICE IN IZBIRAMO DARILA, POJEMO PESMI IN ŽVIŽGAMO. VČASIH RIŠEMO SIMBOLE LJUBEZNI.

VČASIH PA POTOČIMO TUDI KAKŠNO SOLZICO ALI DVE. TO SEVEDA ŠE NI VSE. V TISKARNAH TISKAJO POSEBNO LEPA PISMA IN RAZGLEDNICE, OKRAŠENE S SRČKI, GOLOBČKI, AMORČKI, PTIČKI, ROŽICAMI IN ŠE S ČIM. V CVETLIČARNAH PONUJAJO ROŽICE, RAVNO PRAVŠNJE ZA ZALJUBLJENE. V KINU IN NA TELEVIZIJI VRTIJO LJUBEZENSKO FILME, PO RADIU PA LJUBEZENSKO PESMI.



Naši simboli sreče in ljubezni

Zaljubljeni smo sicer lahko vse leto in prav bi bilo tako! Vendar pa se ljubezni najbolj spomnimo na dan svetega Valentina, 14. februarja. Zakaj ravno ta dan? Po krščanskem izročilu je sveti Valentin zaveznik zaljubljenecv in mladoporočencev. Je tudi prvi *spomladanec* ali *spomladin*, saj po zimskem času prinaša ključke korenin. Je priprošnjik za dober vid, saj nas opozarja, da oči ne smemo uporabljati samo za zunanji svet, temveč tudi za pogled v svojo dušo in srce in v srce in duše drugih. Sveti Valentin naznanja začetek pomladi, čas ljubezni. Ljudi, predvsem mlade, ki so si izpovedali ljubezen, naj bi spodbujal k medsebojni naklonjenosti.

Vendar ne pozabimo – takšno Valentinovo naj bi bilo med nami vsak dan, ne le enkrat v letu, na dan sv. Valentina.

»Ko ljubimo, se trudimo biti boljši, kot smo bili pred tem. Ko se mi trudimo biti boljši, tudi svet okrog nas postane boljši.« /Paulo Coelho/

Pa si preberite, kaj mislijo o ljubezni naši mali bolniki, koga imajo radi in kaj jim ljubezen pomeni.

Lili Sever,  
viš. vzgojiteljica z Dermatološke klinike

## LJUBEZEN MOJE MAME

Vse se je začelo maja lansko leto. Imela sem grozno bolečino v kolenu in nisem vedela, kaj naj storim. Morala bi k zdravniku, pa sem želela končati šolo z odličnim uspehom in želela še malo počakati.





»Če nekemu podarimo srce, je to znak, da ga imamo radi.«

Čez nekaj časa sem se le odločila, da ga obiščem, saj so bolečine postale neznosne. Poklicali so me na preiskave. Mama je ves čas upala, da ni nič resnega, na koncu pa se je izkazalo, da imam tumor. Za vso družino je bil to velik udarec, še posebej za naju z mamo. Začela sem se zdraviti in bližala se je operacija. V času zdravljenja, ki je trajalo pol leta, mi je mama vedno stala ob strani, me tolažila in me vsak dan obiskala v bolnišnici. Nikoli ni obupala. Vedno je najbolj izmed vseh upala, da ozdravim, in v to, da se bom kmalu vrnila domov med svoje ljubljene. Sedaj ko je prva operacija mimo in me čaka še ena, vemo, da se bo res kmalu

končalo. Tega si najbolj želim. Pa tudi komaj čakam, da bom šla v šolo, česar si prej nikoli nisem tako želela. Mama je res veliko prestala skupaj z menoj. Zelo jo imam rada, ker mi je vedno stala ob strani in mi vlivala upanje. Zelo sem ponosna nanjo!

Ko se samo spomnim, kakšne težke čase preživlja, se bori skupaj z menoj in še vedno živi v negotovosti, vem, da je to največja ljubezen, ki jo lahko nudi mati svojemu otroku. Vesela sem, da je prav ona moja mama. Zelo jo cenim. Mama je tista, ki jo imam najraje na svetu!

*Amela, 14 let*

## LJUBEZEN

Ljubezen bo večna in  
Jaz bom srečna.  
Upam, da srečni  
Boste vi vsi.  
Edino, kar  
Znamo,  
Edino, kar imamo, je  
Najenostavnejše – ljubezni dovolj  
je za vse!

*Suzana, 10 let*

## LJUBEZEN JE ...

... da se imata dva rada.

*Peter, 11 let*

... da za nekoga kaj dobrega narediš.

*Tina, 10 let*

... da se dva poročita, živita skupaj in imata otroke.

*Žiga, 11 let*

... da ti mami kupi čokolado.

*Maja, 5 let*

... da se imata starša rada.

*Rok, 7 let*

... da si želiš biti z nekom.

*Petra, 9 let*

*Foto: osebni arhiv*



Zaljubljene miške ...



... in labodi

## ONKOFON JE MED BOLNIKI Z RAKOM DOBRO SPREJET

**O**nkoFON – 080 23 55 – je brezplačna telefonska številka Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ki je na voljo bolnikom z rakom in njihovim svojcem. Na telefonski liniji se oglašča več kot 20 prostovoljcev z lastno izkušnjo raka, strokovnjaki psihologi in psihoonkologinja, vse dni v tednu med 9. in 17. uro. Telefon deluje od začetka meseca maja letošnjega leta in je dobro sprejet med onkološkimi bolniki in svojci. Če je bilo v začetnem obdobju več vprašanj v zvezi s koronavirusom, od strahu pred okužbo in dostopnosti do zdravnika, so sedaj v ospredju daljši pogovori o osebnih stiskah ob soočanju z rakom, zdravljenjem, stranskimi učinki zdravljenja, o ponovitvi bolezni in vrnitvi nazaj na delo.

*Ni pravila, na kateri dan je več klicev; bolniki kličejo, ko je stiska velika in ko ne vedo, kam bi se še obrnili pa pomoč, pripovedujejo prostovoljci, ki odgovarjajo na klice. Velikokrat se tudi izkaže, da bolnikom še kako prav pridejo tudi druge informacije, povezane z boleznijo, ki jih bolniki potrebujejo; marsikdo se zahvali za prejetto zgibanko ali brošuro iz obširne strokovne knjižnice publikacij, ki jih je izdalo Društvo onkoloških*

**OnkoFON**  
pogovor • razumevanje • spodbuda

MODRA ŠTEVILKA  
080 23 55

*kih bolnikov Slovenije v sodelovanju s priznanimi strokovnjaki. Predvsem pa gre v večini primerov za iskren in pristen pogovor z nekom, ki se je že srečal z rakom in ga premagal, kar vliva bolniku dodatno upanje in spodbudo za premagovanje stisk in problemov, ki jih nosita s seboj rak in naporno zdravljenje. Stiske ob ponovitvi bolezni niso nič manjše; sledijo vprašanja: *Ali se bom tudi tokrat pozdravil? - Kako bo z mojo službo? - Ne zmorem več, rad bi se upokojil.**

Po več mesecih delovanja lahko ugotovimo, da je telefon v času omejenih stikov zaradi Covida-19 dobrodošla dodatna možnost pomoči onkološkimi bolnikom, še posebej, ker je na voljo tudi med konci tedna in prazniki. Dolgoletne izkušnje, ki so se izoblikovale v programu samopomoči *Pot k okrevanju*, ki se je razvijal znotraj Društva onkoloških bolnikov Slovenije, so prispevale, da so se usposobljeni prostovoljci lažje in hitreje povezali z bolniki in njihovimi stiskami, četudi ni bilo neposrednega stika. Marsikateremu bolniku ali svojcu pa olajšuje stisko dejstvo, da gre za anonimni klic in tako lažje spregovori o svojih najglobljih čustvih in tegobah.

Vsekakor pa si vsi želimo, da bi s skupnimi močmi obvladali situacijo v zvezi s koronavirusom, da bi utečeno potekali vsi programi zdravljenja, ne le na onkološkem

področju, ampak v celotnem zdravstvu, da bi se onkološki bolniki zopet lahko neposredno srečevali na mesečnih srečanjih v skupinah za samopomoč po vsej Sloveniji in da bi bili prostovoljci društva zopet na voljo bolnikom in svojcem v Info točkah na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in UKC Maribor, kot tudi v Bolnišnici Celje. Neposreden stik je nenadomestljiv.

*Breda Brezovar Goljar*

*»Z bolniki in svojci snujemo, kam se še obrniti po pomoč, posredujemo koristne povezave do verodostojnih informacij, telefonske številke ustreznih institucij in hkrati oblikujemo varen prostor za zaupen pogovor v anonimnosti in z občutkom, da je na drugi strani nekdo, ki nas razume, ker je šel skozi strahove soočanja z boleznijo, zdravljenjem in rehabilitacijo. Bolniki to začutijo in potem steče pogovor«, pripovedujejo prostovoljci, ki odgovarjajo na klice na OnkoFONU.*



FOTO: MOJICA VIVOD ZOR

## PREDSTAVITEV PROSTOVOLJK

### »40 LET PRIJATELJSTVA, RAZUMEVA SE NA SRČNI VALOVNI DOLŽINI«

POGOVOR O 40-LETNEM PRIJATELJSTVU MED MARINO BURJAN IN MARIJO TRAVNER JE BIL ZAMIŠLJEN KOT SKUPNO SREČANJE OB KAVI, NEKJE V CELJU. ZARADI KORONAVIRUSNE BOLEZNI SEM MORALA POGOVOR OPRAVITI PO TELEFONU LOČENO, KAR PA DAJE PRIČEVANJU POSEBEN POMEN.

GRE ZA DVE POTI IZJEMNIH ŽENSK, PROSTOVOLJK DOBSLO, KI STA SE SREČALI V BOLEZNI IN IZGRADILI GLOBOK, ZAUPEN IN ISKREN ODNOS V DESETLETJIH SREČEVANJ, TELEFONSKIH POGOVOROV, IZLETOV IN USPOSABLJANJ. DVE POTI V ENI!

## MARINA BURJAN

**M**arina Burjan, doma iz Pongraca blizu Celja, je članica upravnega odbora Društva onkoloških bolnikov Slovenije, prostovoljka, aktivna upokojenka, vdova. Raka dojk so ji odkrili pred 40 leti. V času zdravljenja s kemoterapijo je spoznala višjo medicinsko sestro Marijo Travner. Od takrat se njuni življenjski poti tesno prepletata in stkalo se je desetletja dolgo prijateljstvo.

*Pred časom smo zasledili na družbenem omrežju, da ste objavili fotografijo Vaju z Marijo Travner in ob njej zapisali: »40 let prijateljstva! Tista, ki je dajala kemoterapijo, in tista, ki jo je prejemale.« Gre za visok jubilej tesnega prijateljstva, ki se je začelo v najbolj težkem obdobju*

*bolnika z rakom, ko se sooči z diagnozo in s procesom zdravljenja. Kako se danes spominjate teh časov?*

Še danes mi je težko, ko se tega spomnim; stara sem bila 29 let, doma sem imela petletno Boženo, delala sem v gostinstvu. Bilo je



več vprašanj kot odgovorov. Rak v tedanjem času je bil tabu, sama sem poznala zgolj dva človeka, ki sta imela to bolezen in kmalu tudi umrla. Operirana sem bila v Bolnišnici Celje in že takrat sem globoko v sebi želela, da bi spoznala bolnico, ki se je zdravila pred mano in ki bi mi rekla: *Prebolela sem raka in sedaj živim naprej.* Po operaciji sem pričela s kemoterapijo; velikokrat me je spremljala hčerka Božena, ker nisem imela varstva. Tam sem spoznala tudi Marijo Travner, ki mi je dajala kemoterapijo, pa tudi kasneje sva se videvali na kontrolnih pregledih. Najina srečanja so se nadaljevala znotraj Skupine za samopomoč Celje in tako se je počasi izgrajeval tudi najin odnos.

Po zdravljenju sem se hitro vrnila v službo; rada sem delala v gostinstvu in hotelirstvu, vedno me je veselilo delo z ljudmi in tako je tudi danes. **Po naravi sem altruistka, rada pomagam ljudem v stiski. Rekla bi, da raje pomagam, kot prejemam pomoč.**

*Prav gotovo je čut za stisko sočloveka pomemben pri odločitvi za prostovoljstvo. Kako je prišlo do Vašega sodelovanja z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije?*

K sodelovanju sem bila povabljena, potem pa sem se prostovoljstvu predala z vsem srcem. Po naravi sem človek, ki ga je potrebno malo vzpodbuditi, potem pa sem pri stvari 200-odstotna; tako je bilo tudi v tem primeru. Pomembno oporo pri delu prostovoljke za individualno pomoč mi predstavljajo izobraževanja, še posebej pa cenim srečanja na supervizijah, kjer prostovoljci





»Srečanja skupine mi veliko pomenijo, saj me člani sprejemajo tako, kot sem, z dobrimi in slabimi lastnostmi.«

izmenjamo izkušnje, »odložimo« kakšno težko zgodbo, ki se nas je še posebej dotaknila. Hkrati pa se tudi dodatno izobražujemo. Opažam pa, da so se zadeve na onkološkem področju v vseh teh desetletjih zelo spremenile, od velikega napredka medicine in zdravljenja, do tega, da so danes bolniki in njihovi svojci mnogo bolj informirani in »onkološko« izobraženi. Rak danes ni več tak tabu kot je bil v času, ko sem sama zbolela. Kot prostovoljka delam že več kot 20 let. Niti sama ne vem točnega datuma – meni osebno se bolj kot datumi vtisnejo v spomin vsebine časa in zgodbe bolnikov in njihovih svojcev, manj pa obrazi. S svojo izkušnjo raka lažje razumem bolnike, saj sem se sama srečala z vsemi odtenki čustev – od jeze, zanikanja, žalosti in negotovosti, predvsem pa sem se srečevala z vprašanjem, ali bom doživela hčerkin zaključek osnovne šole. Ta misel me je marsikdaj držala nad vodo. Še več, kljub slabi prognozi na začetku zdravljenja, živim že 40

let in z možem sem pripeljala hčerko do kruha. Zanimivo je, da se je Božena zaljubila v poklic medicinske sestre, ko je z mano hodila v ambulanto, in danes je diplomirana medicinska sestra. **Moja bolezen tako ni imela zgolj senčnih plati; spoznala sem tudi veliko sončnih ljudi, ki pomagajo drugim, in se znašla v njihovem zdravilnem krogu.** Vpeta sem tudi v celjsko skupino za samopomoč bolnikov z rakom, ki se srečuje enkrat na mesec. Srečanja skupine mi veliko pomenijo, saj me člani sprejemajo tako, kot sem, z dobrimi in slabimi lastnostmi. Ko sem soočena s kritično mislijo sočlana, se zamislim

*Skupina je moje zrcalo in velikokrat mi zna dobro svetovati ali pogledati situacijo z druge plati.*

in ne zamahnem z roko. Skupina je moje zrcalo in velikokrat mi zna dobro svetovati ali pogledati situacijo z druge plati. Po srečanjih sem na voljo tudi za individualne pogovore za člane skupine in njihove svojce; delujem tudi v celjski bolnišnici za individualno pomoč bolnikom z rakom dojke – med njimi so, sicer redko, tudi moški – ter v Info točki UKC Maribor.

*Poudarili ste, da ste v času zdravljenja in znotraj prostovoljstva spoznali veliko sončnih, dobrih ljudi, med katerimi Marija Travner prav gotovo zaseda posebno mesto, saj sta prijateljici že več desetletij.*

**Marija Travner** mi je bila že v začetku všeč s svojo mešanico topline in energičnosti, zelo jo spoštujem tudi zaradi njenega strokovnega znanja, marsikatero zdravstveno težavo zna razložiti na bolj poljuben način, predvsem pa jo cenim zaradi njene srčnosti, pravičnosti in humorja. **Na skupini ji včasih rečemo, da odleže za 3 zdravnike.** Z njo delim podoben pogled na svet, vrednote, medsebojno se spoštujeva in si zaupava. Veliko mi pomeni, da me razume in mi ne daje napotkov in receptov, ampak me usmeri v reševanje težav, problema. Razumeva se na srčni valovni dolžini.

*Vaše kolegice v skupini pravijo, da ste zelo zaposlena upokojenka. Nam zaupate, kakšne hobije imate in kakšna veselja vam osmišljajo življenje?*

**Družina mi zelo veliko pomeni, zlasti moja dva vnuka Tilen in**

**Rene, in ponosna sem, da sva s hčerko stkali globok in ljubeč odnos.** Zavedam se, da tak odnos ne nastane čez noč in brez vztrajnega in dolgotrajnega negovanja.

Rada imam svoj vrt z ribnikom, rožami, cvetočimi grmi in sadnim drevjem in ponosna sem na svoj skoraj samooskrbni zelenjavni vrt. Prav posebno veselje je, ko vidiš, kako raste, kar si zasejal in posadil; sama tudi vzgajam seme na za prihodnje leto. Sem zvesta abonentka gledališča v Žalcu, sodelujem v skupinah za starejše ljudi, udeležujem se vodene telovadbe, oskrbujem tudi grobove talcev ZZB NOB, skratka dela in veselja ne manjka. V času korone sem sicer manj med ljudmi, večkrat na mesec pa dežuram na OnkoFONU, kjer prostovoljci s pogovorom in z informacijami lajšamo stiske bolnikov in njihovih svojcev.

*Gospa Marina, je kakšen dogodek, zgodba ali doživetje, ki ga še niste podelili z nami?*

Oja je, rada bi izpostavila, da sem kar nekaj časa živela v ZDA, na Floridi. Najbolj me je bilo strah, kako bom vozila vnuka na treninge nogometa z avtomobilom, ki je »avtomatik«. Uspelo mi je in na tiste mesece bivanja v ZDA imam še posebej lepe spomine. **In na koncu bi rada rekla – po bolezni življenje dobi drugačen smisel ali pa ga vsaj bolj globoko začutiš.**

*Pogovarjala se je  
Breda Brezovar Goljar  
Foto: osebni arhiv*

## MARIJA TRAVNER

**M**arija Travner je višja medicinska sestra, strokovna vodja Skupine za samopomoč Celje DOBSLO, ki jo težko opišeš z eno besedo, saj je izredno energetična osebnost in hkrati zelo empatična, čeprav na prvi pogled ne daje takega vtisa. Zase pravi, da je na zunaj trdna, znotraj pa mehka. Marija je aktivna upokojenka, zelo radovedna, saj jo zanima veliko področij, obžuje knjige, gledališče in filme. **Prisega na fizično aktivnost, pozimi teče na smučeh, drugače pa veliko hodi. Posebno veselje pa ji pomenijo družina in štirje vnuki.**

*Po poklicu ste višja medicinska sestra in to delo opravljate še danes. Bi se strinjali s trditvijo, da je to poslanstvo in ne zgolj poklic?*

Izhajam iz skromne družine in čeprav sem si po gimnaziji v Celju želela nadaljevati študij medicine ali psihologije, sem nadaljevala šolanje za višjo medicinsko sestro. Danes lahko rečem, da sem se odločila prav, saj mi je poklic omogočal, da sem ostala tako v strokovnih medicinskih vodah, hkrati pa sem zaradi svoje naravnosti do bolnikov večkrat v vlogi »psihologa«. Zaradi svojega odnosa do njih in zavedanja, da bolnik potrebuje poleg strokovne medicinske obravnave tudi pogovor in empatijo, so mi številni zaupali več, kot so zaupali svo-

jim domačim in tudi zdravniku. **Vedno sem globoko v sebi čutila, da je potrebno dati bolniku, človeku v stiski, nekaj več.**

Večino svoje profesionalne poti sem preživela na kirurškem oddelku v Bolnišnici Celje, hkrati pa opravljala delo tudi v ambulantah za rak dojke in prebavil. Po drugi strani pa sem se lahko vživela v kožo bolnika, saj sem bila v preteklosti pogosto bolna. Veliko mi pomeni, da lahko pomagam sočloveku.

*Delo na onkološkem področju je gotovo prispevalo k temu, da sta se Vajini poti – z Marino Burjan – križali in prepletli. Kako se spominjate Vajinega srečanja in tkanja tesnejših vezi prijateljstva?*

Zdravljenje onkoloških bolnikov s kemoterapijo se je v poznih 70.



Prijateljici in soborki Marina Burjan (levo) in Marija Travner (desno): »40 let prijateljstva! Tista, ki je dajala kemoterapijo, in tista, ki jo je prejela.«



Marija Travner je že dolga leta strokovna vodja Skupine za samopomoč Celje: »Spoznanje, da v stiski nisi sam, je eno najmočnejših veziv skupine.«

letih pričelo tudi v celjski bolnišnici. Sama sem zelo radovedne narave in rada se učim novih stvari. Kot tako me je prepoznala tudi prim dr. Jelka Petrič, dr. med., ki me je uvedla v postopke kemoterapije, kar je bilo za celjsko bolnišnico velika novost. Bolnikom ni bilo treba več v Ljubljano. Tako sem pred desetletji spoznala tudi Marino. Še danes se živo spomnim, kako je Marina, takrat še zelo mlada, vstopila v ordinacijo in za roko držala svojo petletno hčerko. **Marino sem občutila kot veliko borko, nikoli ni bila obupana.** Kasneje sva se bolj spoznali tako znotraj Društva onkoloških bolnikov Slovenije kot tudi v skupini za samopomoč v Celju. **Po dolgoletnem poznavanju in prijateljstvu lahko rečem, da je Marina izjemno altruističen človek, usmerjena v pomoč sočloveku, dinamična in hkrati topla oseba.** Zdi se mi, da sva obe se povezali tudi v tem, da čutiva potrebo, da sočloveku daš nekaj več. Predvsem pa jo zelo cenim kot osebo, ki je vredna zaupanja,

odprta in strpna, predvsem pa ne beži pred problemi, ampak jih po svojih najboljših močeh rešuje. Marina je zame prava borka.

*V celjski skupini za samopomoč ste že vrst let strokovna vodja. Kaj vam osebno pomeni delo v skupini in kaj je tisto, kar skupino drži skupaj že vrsto let, če se ne motim od leta 1994?*

Celjska skupina je nastala na pobudo treh bolnic z rakom dojke in v začetku so skupini pri snovanju pomagale prostovoljke iz Velenja, kasneje pa smo same nadaljevale pot tudi z veliko podporo tedanje predsednice društva prim. Marije Vegelj Pirc, dr. med. Najprej sem se skupini pridružila kot zunanja opazovalka, leta 2000 pa sem prevzela strokovno vodenje. V veliko pomoč so mi bila supervizijska srečanja in dodatna izobraževanja tako znotraj društva kot tudi širše.

**V skupini smo močno povezani tudi zaradi podpore, ki si jo nudimo v težkih življenjskih preizkušnjah; spoznanje, da v**

**stiski nisi sam, je eno najmočnejših veziv skupine.** Seveda nas družijo tudi druge stvari – od pohodov, izletov, skupnih kavic in pogovorov, četudi zgolj po telefonu. Zavedamo se dragocenosti skupine, ko se ljudje s podobno izkušnjo raka povežejo in si nudijo podporo. Preprosto gre za to, da bolnik ve, da ga drugi s podobno izkušnjo razume in to je veliko. Gre za sočutje, empatijo. **Delo v skupini se še kako obrestuje tudi v času korone, ko so srečanja skupine začasno prekinjena.** Brnijo telefoni, na drugi strani pa glas, ki pravi: *Kaj misliš o koroni, strah me je ...*

**In tu nastopijo povezanost, zaupanje in podpora. Skupaj nam je lažje, pa čeprav samo po telefonu.** Marsikom je skupina pomembna socialna vez in mreža, saj rešujemo različne probleme, od ponovitev raka, odnosov v družini, dostopa do specialistov ... Skupaj iščemo rešitve glede na izkušnje, dobre prakse. Vedno pa spodbujam člane skupine, da se povezujejo tudi izven skupine, saj se zavedam, kako pomembne so različne socialne mreže za bolj kakovostno življenje. Vedno poudarjam, naj se ne zapirajo doma. Meni veliko pomeni družina, prijateljstvo z Marino in Faniko in seveda z mojo dolgoletno prijateljico Hyacinto, s katero sem povezana že skoraj 50 let.

*Rekla bi, da vam družbe in aktivnosti ne manjka. Kaj je tisto, kar vas še navdihuje?*

Oh, veliko je tega, da bom gotovo kaj izpustila. Še vedno sem delovno aktivna na strokovnem področju. Predana sem poklicu z



vsem svojim bitjem, rada delam to, kar delam, in hkrati imam dober občutek, da sem še vedno koristna.

Po naravi sem izredno radovedna in zato tudi rada potujem. Spoznavam nove dežele in se hkrati učim. Še posebej veliko lepih spominov imam na potovanja in izlete v okviru Društva medicinskih sester. Prav posebno potovanje sem si privoščila za sedemdesetletnico, in sicer potovanje v Baltske države in Sankt Peterburg. Za okroglo obletnico pa so mi »punce« v skupini pripravile tudi posebno presenečenje in od ganjenosti sem se zjokala.

Drugače pa me navdihuje veliko stvari, od knjig, gledaliških in filmskih predstav. Zelo cenim zdravje, saj sem bila v preteklosti pogosto bolna in to, da lahko pomagam drugim ljudem. Večkrat si rečem: ***Dobro je, da ima človek pogum, ko se sooči s problemom, če ga pa nima, naj si poišče pomoč.*** V zadnjih desetletjih je medicina zelo napredovala, tudi na onkološkem področju, z novimi pristopi, zdravili, z bolj individualno obravnavo pacientov. **Vendar še vedno velja, da bolnik potrebuje poleg medicinske obravnave tudi psihosocialno podporo in to ne le onkološki bolniki, ampak prav vsi.** In na tem področju prostovoljci Društva onkoloških bolnikov Slovenije pomembno prispevamo svoj delež.

*Pogovarjala se je  
Breda Brezovar Goljar  
Foto: osebni arhiv*

## SKUPINA ZA SAMOPOMOČ ČRNOMELJ

### V ČASU PANDEMIJE

**D**ružili smo se kljub razmeram, ki jih je v naše življenje prinesla pandemija virusa Covid-19. Skupina se je sestala januarja in februarja, potem pa v takšni obliki nič več. Stiske so bile še večje, zato smo po prvem valu že razmišljali o druženju v naravi.

V juniju smo bili na pohodu in jogi v prečudoviti naravi v Ponikvah pod Mirno goro in zaključili srečanje na turistični kmetiji Plut v Rožnem dolu. Vzdušje je bilo čudovito in odločili smo se, da se podamo na izlet v dolino Vrat. Bil je čudovit sončen dan in nabrali smo si novih moči ob prekrasni naravi

in lepotah pri slapu Peričnik, reki Triglavska Bistrica, v Planinskem muzeju in ob spomeniku padlim partizanom gornikom. Okrepčali smo se v Aljaževem domu. Nekateri so bili prvič tako blizu našemu očaku Triglavu. Veseli in zadovoljni smo se na poti domov ustavili še ob Zbiljskem jezeru. Več o tem v članku Vesne Gregorič in ob fotografijah.

Običajno se v poletnem času nismo srečevali, pa vendar je leto 2020 nekaj posebnega, zato nismo mirovali in smo se 15. julija podali še na pohod ob naši lepi reki Krupi v občini Semič, se poveselili in že načrtovali nove izzive. V avgustu smo se zbrali v Gribljah in pot nadaljevali ob naši najtoplejši reki Kolpi do ribnika v Prilozju, malo posedeli, poklepetali in se okrepčali. Še pred trgatvijo v naši vinorodni deželici smo se povzpeli iz Radovice na Krašnji vrh in od tam občudovali naravo naše lepe Bele krajine vse do sosednje Hrvaške. Naša potepanja smo nameravali zaključiti



Izvir Krupe

še ob druženju peke kostanja, pa nam je pandemija to preprečila.

**Srčno upamo, da bo leto 2021 bolj mirno in da bodo naša druženja še lepša in bolj vesela, tako v skupini, kakor tudi izven rednih srečanj, saj se šele sedaj prav zavedamo, kako pomembni so pristni človeški stiki in svoboda.**

*Nada Pezdirc*

## SKUPAJ POD TRIGLAVOM

**VRATA, 4. JULIJ 2020**

**S**ončne julijske sobote smo se članice Skupine za samopomoč Bela krajina, ki deluje pod okriljem Društva onkoloških bolnikov Slovenije, skupaj z članicami Združenja Europa Donna Slovenija odpravile na izlet na Gorenjsko. S pravo gorniško malico so nas prijazno pozdravili v Slovenskem planinskem muzeju na Mojstrani. V njem nas je domačin skozi igro in lik Požganca, Aljaževega prijatelja, popeljal v stare čase in prikazal celotno muzejsko zbirko. Domoljubna zavest je Jakoba Aljaža vodila, da je zgradil stolp in kočo na Triglavu (2864), na najvišjem vrhu v Sloveniji, ki je danes simbol slovenskega naroda. Tik nad muzejem smo občudovali številne planince na vrhu zelo strme atraktivne ferate, dolge 550 m. Pod pravim gorniškim vtisom nas je pot vodila naprej, v dolino Vrat do slapa Peričnik. Večina se nas je povzpela na zgornji in spodnji slap, na najvišji slovenski »dvojček«. Vožnjo z avtobusom smo nadaljevali



Vrata

do Aljaževega doma v Vratih. Kar obstali smo ob pogledu na mogočno steno Triglava; nekateri so se z njim spogledali prvič. Na trati pred domom je idilična kapelica sv. Cirila in Metoda ter balvan z učno ferato v ozadju. Pogumna dekleta so kar splezala nanj in veselo pomahala v dolino. Tudi to je doživetje! Nato smo pot po dolini nadaljevali peš do spomenika padlim partizanom gornikom v obliki ogromnega klina. Dolina nikogar ne pusti ravnodušnega; v njej obstaneš kot objekt z hribi in očakom Triglavom v sredi. Po pol ure hoda smo prispeli do Luknje; nekateri so posedeli ob ledeno mrzli rečni strugi Triglavske Bistrice, občudovali naravo, opazovali gamsa na pečinah ... Dolino smo zapustili prežeti s soncem in dobro voljo. Na poti domov smo imeli krajši postanek ob Zbiljskem jezeru, ki je v tišini in lepoti dom številnim labodom in račkam. Lepo.

Veseli me, da smo lepote naše domovine približali tudi drugim članicam po Sloveniji s pomočjo besede in fotografije.

*Vesna Gregorič*

*Foto: Vesna Gregorič*



Slap Peričnik



## SKUPINA ZA SAMOPOMOČ KOPER

### VESELO SREČANJE

KOPER, 17. JUNIJ 2020

Vprašali se boste, zakaj poudarjam ta datum. Po dolgih štirih mesecih se je naša skupina za samopomoč onkoloških bolnikov v Kopru namreč ponovno srečala. Seveda smo bile vse članice tega snidenja vesele, saj se že predolgo nismo videli. Virus Covid -19 nam je prekrižal vse načrte.

Pripravljale smo se, da dostojno proslavimo 10. obletnico skupine, vendar se ni izšlo. Namesto veseliga druženja in majhne proslave, smo vse obtičale doma v karanteni. Smo bile pač spoznane za rizično skupino z vsemi našimi boleznimi in glavno opozorilo je bilo, da izhod za nas ni priporočljiv. Virus naj bi čakal prav na nas, da bi napadel z vso svojo močjo in si potešil neizmerno lakoto po naših življenjih.

Kaj naj rečem? Prej živahne, nasmejane in klepetava vajene smo naenkrat ostale v osami; ni bilo več sogovornika, s katerim bi premlevali običajne trače in se pri tem neizmerno zabavale. Kaj nam je preostalo drugega, kakor poseči po kakšni knjigi, za katero prej ni bilo časa. Televizija je skoraj pregorela, neprenehoma smo pogle-

dovale na uro, če je že čas za naš izhod – no, samo v trgovino po najbolj nujne stvari (na voljo smo imele samo dve uri). Preizkusile smo vse svoje kuharske veščine in tako tešile tek družine in tudi svojega. Obvezne zaščitne maske so nas močno omejevale; izogibale smo se druga drugi in v mislih premlevala, kdo je okužen in kdo ne, ter razdaljo med nami še povečevale. Vsakdanja kava ni imela nobenega okusa, saj ni bila začinjena s klepetom.



FOTO: IRENA KRAŠOVEC

Končno je prišlo jutro, 14. maja. Zazvonili so zvonovi, fanfare so naznanjale, da je epidemije konec. Dirka po stanovanju: *le kje je moja lepa obleka, samo še frizuro si popravim ...* in že nas ni bilo več doma. Terasa lokalov so se kar hitro polnile, dišeča kava se je kadila na vseh mizah. Bila je opojna, čarobna in naše brbončice so bile presrečne.

Še bolj pa nas je razveselila pošta naše koordinatorke Gabrijele, ki nas je obvestila o ponovnem srečanju. In že je bil tu 17. junij, ki smo ga čakale kot obljubljeni deželo. Počasi smo se zbirale v piceriji v Žusterni. Oči so nam žarele od veselja; končno se spet vidimo, sicer ni bilo običajnih poljubov in objemov, še vedno

smo rizična skupina, pa kljub temu veselja ni zmanjkalo, kakor tudi ne klepetava. Prehitevale smo druga drugo, še premalo časa je bilo, da bi si vse povedale. In že smo kovale načrte za našo 10. obletnico skupine. Rade bi šle na izlet, skratka, želja je bilo veliko. Sedaj lahko le še upamo, da bo zapihala zelo močna burja in da bo ta ubijalski virus zaplesal v vrtincu svoj poslednji ples in se izgubil v vesolju.

Malo smo bile sicer razočarane, ker se druženja ni mogel udeležiti naš vodja Domen Hartte, toda delo je pač delo. Sicer pa smo se posladkale s čokoladicami, ki nam jih je poslal.

Moram povedati še, da nas je Gabrijela seznanila tudi z brezplačnim telefonom – OnkoFONom, ki je na voljo za telefonsko svetovanje za bolnike z rakom in njihove svojce. Marsikdo je namreč v času osame doživel tudi kakšno travmo in ker je odhod k psihologu, ko te vsi vidijo, na žalost še vedno stigma, je to zelo dobra rešitev. Še vedno obstaja miselnost, stara stoletja, da se ti ljudje nekako izogonejo, kakor da si kužen, če vedo, da iščeš pomoč, in na tebi ostane pečat. Zatorej, kar pogumno, zau-pajte strokovnjakom svoje težave, kajti če je duša umirjena, tudi telo lažje prenaša bolečine. Je pa tudi naš vodja vedno na voljo za pogovor.

Druženje je bilo prijetno; želimo si čimprejšnjega ponovnega snidenja.

Emilijana Crgol



## SUPERVIZIJA

LJUBLJANA, 16. JUNIJ 2020

Supervizijsko srečanje smo letos namenili izmenjavi izkušenj pri delu z bolniki v času koronavirusa ter komunikaciji z bolniki in svojci preko telefona OnkoFON. Z nami je bil prvič tudi strokovni vodja Skupine za samopomoč bolnikov z rakom Koper, psiholog Domen Hartte.



Foto: arhiv DOBSLO

## JOGA MED TRAVNIKI

PONIKVE, 15. JUNIJ 2020

Sončen, topel veter in ptičje petje sta nas pospremila na prostrane travnike Ponikev pod Mirno goro. Naša želja je bila

doživeti dan z jogo med travniškimi rožicami, v sožitju z naravo. Mojca, mentorica joge, nas je skozi gibalne vaje popeljala v notranji mir in v stik z naravo. V stari Kočevarski vasi smo občutili čas preteklosti bivanja. V Ponikvah je bilo nekoč 16 hiš, tam je živelo 99 prebivalcev; vas je nastala daljnega leta 1450, imela je parno žago in številne vodnjake, ki so se skupaj s hišami vse do danes ohranili le kot ruševine. Žal pa se s skodlo krita cerkva Sv. Trojice ni ohranila. Nepozabno



lep dan smo zaključili z druženjem na bližnji turistični kmetiji.

Članice Združenja Europa Donna in Društva onkoloških bolnikov Slovenije Bela krajina

Foto: arhiv DOBSLO

## MOVEMBER, MESEC OZAVEŠČANJA O RAKU PROSTATE IN MOD

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije se je v mesecu novembru pridružilo ozaveščanju javnosti o rakah pri moških, še posebej o raku prostate in raku mod. Register raka 2017 je poročal, da je v Sloveniji za rakom zbolelo skoraj 8000 (7974) moških in umrlo več kot 3500 (3570). Najpogostejši rak pri moških je

rak prostate, in sicer ga je okoli 20 %. Rak mod ogroža predvsem mlajše moške, lahko pa za njim zbolijo tudi moški v zrelih letih.

V okviru kampanje *Pravi moški skrbi zase* je Društvo onkoloških bolnikov Slovenije skupaj z Ministrstvom za zdravje, Onkološkim inštitutom Ljubljana, Fakulteto za šport in NIJZ pripra-



vilu vrsto strokovnih informacij o preventivi in simptomatiki najpogostejših rakov v Sloveniji, med njimi tudi o raku prostate in mod. Med drugim lahko izveste več o pozitivnih učinkih telesne dejavnosti, s poudarkom na hoji, uravnoveženi prehrani in simptomatiki najpogostejših rakov pri moških.

Več na [www.izogniseraku.si](http://www.izogniseraku.si) in [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org).

## PREDAVANJE O MOŠKIH RAKIH IN MINI TURNIR

SLOVENSKA BISTRICA, 1. SEPTEMBER 2020

V prostorih *Teniškega kluba Slovenska Bistrica* je potekalo predavanje o boleznih raka pri moških, ki ga je pripravilo *Društvo onkoloških bolnikov Slovenije*. Predavateljica, podpredsednica društva Breda Brezovar Goljar, je v sklopu projekta **Prisluhni telesu, poskrbi zase** predstavila nekatera dejstva, ki jih tako radi pozabljamo, da namreč v Sloveniji letno za rakom zbolijo približno 16.000 moških. Najpogosteje gre za rak prostate, rak pljuč in rak prebavnega trakta. Znano je, da se moški veliko težje kot ženske odločijo za pregled pri zdravniku, tudi v okviru programa *Svit* bi pričakovali boljši odziv v zvezi s presejalnimi testi. S tovrstnimi predavanji želi *Društvo onkoloških bolnikov Slovenije* dodatno spodbuditi in



ozaveščati ljudi o pomenu pravočasnega obiska pri zdravniku in opravljanja ustreznih medicinskih pregledov, po že uveljavljenem načelu, da je boljša preventiva kot kurativa oziroma kasnejše

zdravljenje, ki je pogosto neuspešno. Pred predavanjem so člani *Teniškega kluba Slovenska Bistrica* odigrali simbolični mini turnir.

Foto: Aleš Kolar

## MISLI OB ROŽNATEM OKTOBRU NEKDAJ IN SEDAJ

V časih je dobro, da se zazremo nazaj in obudimo spomine na neke lepe dni in obdobja. Oktober je že tak mesec, ki mi prav sedaj vzbuja mnoge spomine. *Rožnati oktober*, mesec boja proti raku dojk, je postal razpoznaven s svojim plemenitim poslanstvom že pred leti, ko je bilo vedenje o raku dojk in njegovem zdravljenju razmeroma skromno in je vzbujalo hude stiske in strahove pri obolelih in njihovih najbližjih. **Prvič smo ga obeležile z doma narejenimi pentljicami in natisnjenimi pojasnili o njegovem pomenu in o koristnosti pregledovanja dojk na Festivalu za 3. življenjsko obdobje v Cankarjevem domu prav članice programa »Pot k okrevanju« l. 2004.** Naša tedanja predsednica *prim. Marija Vegelj Pirc*, je že 10 let pred tem vizionarsko podprla in v slovenski prostor pripeljala

Združenje *Evropa Donno*, ki je bilo sprva del Društva onkoloških bolnikov. Od leta 2001 pa ga je kot samostojno Združenje vodila pokojna *prim. dr. Mojca Senčar* s svojimi sopotnicami, somišljenicami in požrtvovalnimi pomočnicami. Ostajajo mi v lepem spominu na tiste sedaj oddaljene, a prijaznejše oktobrske dni, tako različne od letošnjih.

Naša prostovoljka *Majda Šmit*, ki se je udeležila obeleževanja Rožnatega oktobra v Italiji, je vsa navdušena prinesla to lepo idejo k nam. O tem govori njen prispevek v *OKNU* v 2. številki l. 2003. Prostovoljke programa »Pot k okrevanju« v DOBSLO pa smo l. 2004 prvič postavile stojnico v Cankarjevem domu, poudarjale preventivno samopregledovanje in ga na modelih dojk tudi demonstrirale, pripenjale rožnate pentlje in jih delile tudi

v drugih okoljih, kjer je bilo le možno. Naslednje leto so se nam pridružile tudi članice *Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna*, s katerimi smo posebno tiste, ki smo bile članice obeh društev, tvorno sodelovale v različnih skupnih akcijah še naslednja leta. Prav tako smo se povezali tudi z Zvezo društev za boj proti raku. Na skupnem sestanku vseh treh društev so se kresale ideje, ki smo jih uresničili, ko smo obiskali Državni zbor, na katerem so bili tudi predstavniki medijev. Te prve skupne aktivnosti so pripomogle, da se je Rožnati oktober »začel prijemat« v slovenskem prostoru.

Morda je bilo namenjeno, da prav v našem društvu DOBSLO pričnejo svojo pot tudi tedaj še mladi, na novo oboleli bolniki in bolnice, ki so prinesli svežino in mnoge nove ideje. Številne dejavnosti društva, kot so *Kolo življenja*, *Stopimo skupaj*, *Nešteto razlogov za življenje*, *Znanilci upanja* in druge, so plod sodelovanja mladih bolnic in bolnikov npr. Jake Jakopiča in Gregorja Pirca ter njihovih vrstnic in vrstnikov s starejšimi članicami in člani društva. Počasi so se ustanavljala nova društva; naj izpostavim le društvu *Limfomi&Levkemije* in *OnkoMan*, ki pomagata bolnikom s specifičnimi raki. Njihovi člani in članice še bolj razumejo stiske in probleme obolelih, saj imajo z njimi osebne izkušnje. Veselimo se njihovih društvenih uspehov, osebne sreče in uspeha pri srečevanju z novimi izzivi, ki jih prinaša življenje.

**Onkološki bolniki so še kako ranljiva skupina bolnikov in glas nas, ki smo se s to izkušnjo že**



FOTO: KRISTINA BAJEC

**soočili, se trudi biti močna podpora strokovnjakom v njihovih opozorilih pred vsem, kar nas še čaka v času pandemije virusa Covid-19.** Enako bodo s časovnim zamikom prizadeti – zaradi podaljševanja čakalnih dob – tudi bolniki z drugimi kroničnimi boleznimi. Naši znani onkologi, pulmologi, hematologi, infektologi, travmatologi, kardiologi in epidemiologi so se že pred drugim valom pandemije javno izpostavili v prizadevanjih, da v tej krizi njihovi bolniki ne bi doživeli usodnih posledic. Splošni zdravniki pa v prvih vrstah, preobremenjeni z delom, skupaj s požrtvovalnimi medicinskimi sestrami, prevzemajo ogromno breme podpore njim zaupanim bolnikom. Večina, posebno starejši, pa je izgubljena v množici priporočil, navodil, spreminjajočih se prepovedi in doživlja hude osebne stiske.

Zaradi pandemije koronavirusa so zdravniki po svetu – in morda kmalu tudi pri nas – postavljeni pred težke odločitve, koga zdraviti. Pred skoraj 15 leti se je s podobnim vprašanjem soočal naš znani onkolog in kirurg dr. Erik Breclj in nas, obolele, in javnost opozoril na tedanje stanje v stavbi A. Hvala mu in vsem, ki so prispevali k izboljšanju bivalnih razmer na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Hvaležni smo vsemu medicinskemu osebju, ki v teh težkih časih bije bitke na OI v Ljubljani, Mariboru in drugod po

Sloveniji; naše in druga društva bolnikov izjemno cenimo njihovo delo in prizadevnost. Sedaj je čas, da se ljudje povežejo med seboj in z vso strokovno zdravstveno srenjo, ki je tudi sama kadrovske podhranjena in ogrožena prek vseh meja. Prislunimo vse večjemu številu opozoril in napotkov uveljavljenih strokovnjakov. Tudi mi, sleherni izmed nas, upoštevajmo njihove ugotovitve, kako nujno je, da se držimo priporočenih in odrejenih ukrepov, ki jim zaposleni v zdravstvu sledijo z vso odgovornostjo.

*Društvo onkoloških bolnikov Slovenije* je meni in mojim s svojimi tedaj dejavnimi članicami in programi ob strokovnem delu zdravnikov in medicinskega osebja pred več kot 25 leti pomagalo in nam olajšalo marsikatero stisko; za nas in za mnoge druge rak sedaj ne pomeni več skorajšnje smrti.

Prepričana sem, da bo tudi ta koronavirusna mora sčasoma obvladljiva, tako kot postajajo obvladljivi tudi včasih skoraj neozdravljivi raki. Od vseh nas pa je odvisno, kako se bomo s tem spopadali. Letos sem pogrešala tiste roje pripetih rožnatih pentljic, ki sem jih prejšnja leta srečevala in tudi delila v naših okoljih – žal se je večina dejavnosti morala umakniti v spletno in medijsko sfero. **Morda se v naslednjem letu rožnati pentljici pridruži tudi podobna pentljica kake druge barve, ki bo opozarjala na to, kako se lahko zavarujemo pred virusom Covid-19, da ne okužimo ne sebe ne drugih, in življenje bo, čeprav prilagojeno novim zakonitostim, ponovno teklo dalje.**

*Kristina Bajec*



## SVETOVNI DAN OZAVEŠČANJA O RAKU TREBUŠNE SLINAVKE

19. NOVEMBER 2020

**O**b svetovnem dnevu ozaveščanja o raku trebušne slinavke se *Društvo onkoloških bolnikov Slovenije* pridružuje številnim organizacijam po svetu, ki spodbujajo višjo raven ozaveščenosti o tej bolezni. Želimo opozoriti na to diagnozo z neznačilnimi bolezenskimi znaki, saj obolenje v Evropi narašča. V zadnjih 10 letih se je število na novo obolelih podvojilo. S to diagnozo živi v Evropi več kot

*Priložnost imamo, da dvignemo svoj glas za vse, ki so zboleli za rakom trebušne slinavke, in da ozaveščamo o tem raku. Čas je, da svet o njem izve čim več – s pomočjo naših zgodb, zbiranja denarja za raziskave in s sporočili bolnikom, da se ne bomo predali.*



Čas je že ...

100.000 bolnikov, v Sloveniji okoli 400. Pod vodstvom mednarodne skupine organizacij bolnikov, ki se zavzemajo za boj proti raku trebušne slinavke, je leta 2015 zaživela ideja, da se obeleži dan raka trebušne slinavke. Po vsem svetu se tega dne odvijajo številni »vijolični« dogodki. V vijolično svetlobo se ovijajo številna evropska mesta.

Medtem ko pri drugih rakih opazimo večanje odstotka petletnega preživetja, ostaja ta pri raku trebušne slinavke enak že nekaj desetletij, kljub uvajanju novih zdravil in novih metod zdravljenja, kot je *imunoterapija*. In prav zato so se v zadnjih letih oblikovale različne organizacije, ki želijo prispevati k boljši diagnostiki, uspešnejšemu zdravljenju in čim manjši smrtnosti za tem rakom, npr. *Svetovna zveze za raka trebušne slinavke – World Pancreatic Cancer Coalition, CECOG* –

*Central European Cooperative Oncology Group*. Vključeni so tudi predstavniki našega društva, ki se udeležujejo srečanj z željo po sodelovanju pri pospeševanju in izboljšanju stanja na področju odkrivanja in zdravljenja tega raka.

Svetovni dan ozaveščanja o boleznih raka trebušne slinavke smo letos obeležili 19. novembra. Vsako leto so mestne občine poskrbele za osvetlitev različnih stavb v vijolični barvi, to leto, tako drugačno od prejšnjih, pa je prineslo tudi manjše število osvetlitev. A ljudje so sodelovali drugače, posamezniki so svoja bivališča osvetlili z vijolično barvo, prižgali svečko na okenski polici, ovili svetilko v vijolično ruto, se oblekli v vijolično. Vse vijolično je bilo sporočilo našim bližnjim, prijateljem, znancem o večjem ozaveščanju o rakah prebavil, zlasti o enem najbolj smrtonosnih



Opera v Sydneyju v vijoličnem

rakov na svetu – raku trebušne slinavke.

Priložnost imamo, da dvignemo svoj glas za vse, ki so zboleli za rakom trebušne slinavke, in da ozaveščamo o tem raku. Čas je, da svet o njem izve čim več – s pomočjo naših zgodb, zbiranja denarja za raziskave in s sporočili bolnikom, da se ne bomo predali. Delimo zgodbe bolnikov, pripravljamo odmevne dogodke. Govorimo o simptomih, dejstvih in tveganjih za razvoj tega raka, govorimo o zdravem življenjskem slogu, bodimo dobri opazovalci in poznavalci svojega telesa, kajti zgodnje odkrivanje te bolezni rešuje življenje. Vsak dan namreč po svetu zboli več kot 1257 ljudi, smrtnost pa narašča v nasprotju z drugimi raki. Seveda na nekatere dejavnike tveganja ne moremo vplivati (starost, spol, rasa, krvna skupina in genetika), lahko pa vplivamo na zdrav življenjski slog. Napovejmo boj debelosti in telesni neaktivnosti, prehrani z visoko vsebnostjo nasičenih maščobnih kislin ali mesa, predvsem prekajenega oz. procesiranega, alkoholu, kajenju, tudi pasivnemu. Vedno več raziskav kaže na zaščitni učinek uživanja svežega sadja in zelenjave. Tudi vitamin D znižuje tveganja za raka trebušne slinavke. Še bolj pozorni pa moramo biti pri bolezenskih znakih, kot so nenadno slabo počutje, ki ne poneha, izrazito temen

• • • • • • • • • •

*Kar dve slovenski društvi sta včlanjeni v Svetovno zvezo za raka trebušne slinavke – World Pancreatic Cancer Coalition, in sicer Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in EuropaColon Slovenija. Obe se z ozaveščanjem, kampanjami, izdajo zgibank, knjižic in vodnikov trudita, da bi tudi pri diagnostiki in zdravljenju tega raka čim prej prišlo do preboja.*

• • • • • • • • • •

urin, skoraj sivo blato, naglo, nenamerno izgubljanje telesne teže, splošna oslabeledost, anksioznost, bolečine (v zgornjem delu trebuha pod žličko, na hrbtu pod levim rebrnim lokom) in porumenela koža.

Kot velja za vse onkološke bolnike, je tudi pri obolelih za rakom trebušne slinavke imunski sistem zelo oslabeled, kar lahko povzroči večje tveganje za okužbo z virusom Covid-19. Tudi samo zdravljenje, npr. kemoterapija, lahko dodatno poslabša imunski odziv.

Zato je izjemno pomembno, da v tem nelepem času pridobimo čim več informacij o bolezni in se strogo držimo predpisanih ukrepov, v stiski pa se z vprašanji obrnemo na zdravnike, zdravstvene delavce ali društva bolnikov. V našem društvu so na voljo prostovoljci trenutno le na OnkoFON-u, vsi pa komaj čakamo na ponovno vključitev Info točk na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v UKC Maribor, ki zaradi epidemije trenutno ne delujeta.

Kar dve slovenski društvi sta včlanjeni v Svetovno zvezo za raka trebušne slinavke – World Pancreatic Cancer Coalition, in sicer Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in EuropaColon Slovenija. Obe se z ozaveščanjem, kampanjami npr. Skupaj smo v tem!, izdajo zgibank, knjižic in vodnikov npr. Rak trebušne slinavke (v soavtorstvu s prof. dr. Borutom Štabucem, dr. med.) trudita, da bi tudi pri diagnostiki in zdravljenju tega raka čim prej prišlo do preboja.

Mojca Vivod Zor

## RACE FOR THE CURE

SPLET, 25., 26. IN 27. SEPTEMBER 2020

**R**ace for the Cure® je največji evropski športni dogodek za ozaveščanje o zdravju žensk. Pomaga organizacijam in ustanovam pri zbiranju sredstev za boj proti raku dojk. Vsako leto je namreč v Evropi na



Tek za zdravje

novo diagnosticiranih 500.000 primerov raka dojk in zaradi te diagnoze umre 130.000 ljudi, zato so ta sredstva ključnega pomena. Danes še bolj kot kdaj koli prej. Vsak tek *Race for the Cure*® združuje bolnice, njihove družine in prijatelje pri hoji na 3 km ali teku na 5 km. Ozdravljenke praznujejo svojo zmago nad rakom dojk, udeleženci podpirajo svoje najbližje, ki jih je prizadela bolezen, in se spominjajo ljubljenih, ki so jih izgubili.

Za leto 2020 je *Think Pink Europe*, krovna organizacija, ki povezuje klinike in podporne skupine bolnikov v boju proti raku dojk po vsej Evropi, nameravala izvesti 30. tek *Race for the Cure* s 300.000 udeleženci v 22 evropskih državah. Zaradi pandemije Covid-19 pa so bili športni dogodki prestavljeni ali odpovedani. Čeprav so bolnice z rakom dojk in ozdravljenke v tem času najbolj ranljive in potrebujejo vso možno podporo ... A koronaviрусna kriza je organizatorje prisilila, da so združili moči in postavili *Race for the Cure* na spletni nivo. Pozvali so k prijavam na hojo na 3 km ali tek na 5 km v domači soseski, vasi ali mestu, skupaj s prijatelji, družino, kolegi, sosedi in v povezavi s tisoči ljudmi po

vsej Evropi. Lahko gremo, kamor koli nas nesejo noge, upoštevati pa moramo ukrepe in navodila proti virusu Covid-19, ki veljajo za našo državo ali regijo. Lahko tečemo v dvorani, na tekaški stezi ali v telovadnici, pomembno je le, da se iz vseh evropskih dežel v zadnjem vikendu septembra pridružimo teku ... Povezavo z organizatorji je pri nas prevzelo *Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna*. Po nam znanih podatkih se je iz Slovenije teka udeležilo 372 oseb, iz vse Evropa pa 41.089. Iz naše sosesčine se je – npr. na Hrvaškem – na vabilo odzvalo 858 oseb. Skupaj

so zbrali 539.655 evrov sredstev za ozaveščanje o raku dojk in podelili 1017 medalj za zmago osebam, ki se dogodka niso mogle udeležiti, a so jim sodelujoči namenili svoj tek.

*Think Pink Europe* si prizadeva za izboljšano in pospešeno izmenjavo informacij in najboljših praks na področju zdravstvene oskrbe in raziskav na področju onkologije. Osredotočajo se na zmanjševanje razlik v dostopnosti do zdravstvene oskrbe med evropskimi državami. Stopnje preživetja pri raku dojk se namreč razlikujejo tudi do 30 % glede na državo bivanja. **In to ni sprejemljivo. Zato – srečujmo se na družbenih omrežjih, navdušujmo druge, da se nam pridružijo. Gibajmo se, delimo veselje in podpirajmo zdravje žensk v Evropi!**

Nasvidenje na teku *Race for the cure 2021*.

Mojca Vivod Zor





## DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana

**Uradne ure: od 9. do 13. ure,  
od ponedeljka do petka**

Tel.: (01) 430 32 63, 041 835

460; faks: (01) 430 32 64,

OnkoFON 080 23 55.

E-mail: dobslo@siol.net

Spletna stran:

[www.onkologija.org](http://www.onkologija.org)

Člani društva so lahko zdravljeni in ozdravljeni bolniki,

njihovi svojci in prijatelji, zdravstveni strokovnjaki in vsi, ki so zainteresirani za reševanje problematike raka. Za organiziranje samopomoči se lahko člani združujejo tudi po vrsti obolenja. Programe samopomoči izvajajo posebej usposobljeni prostovoljci/ke in zdravstveni strokovnjaki.

### Postanite član tudi Vi!

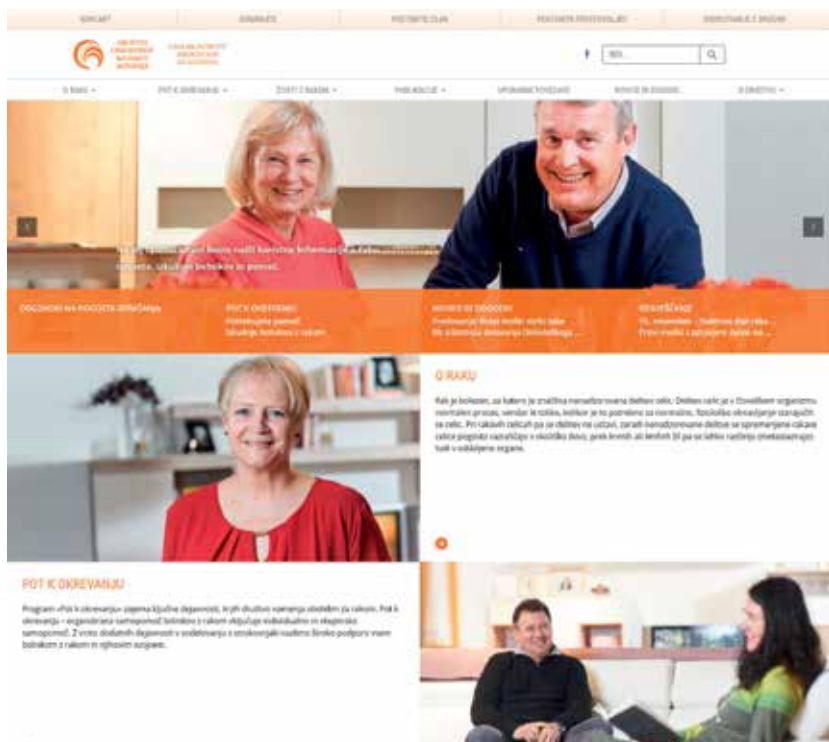
Za včlanitev v društvo izpolnite prijavnico, ki jo dobite v pisarni društva, v skupini za samopomoč ali na naših spletnih straneh. Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino,

so tekoče obveščeni o delu društva in redno prejemajo društveno glasilo Okno, ki izide dvakrat letno.

### Postanite prostovoljec/prostovoljka tudi Vi!

Društvo vabi vse, ki so uspešno zaključili zdravljenje raka, prebrodili težave in bi želeli pomagati drugim kot prostovoljci v programu Pot k okrevanju, kot tudi tiste, ki imajo strokovno znanje ali izkušnje in bi jih lahko razdajali v humanitarne namene tudi v drugih društvenih programih. Vabljeni!

## SPLETNO MESTO DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE [WWW.ONKOLOGIJA.ORG](http://WWW.ONKOLOGIJA.ORG)



### Na našem spletnem mestu vam ponujamo več sklopov:

**O raku** – informacije in opisi različnih vrst raka in slovarček medicinskih izrazov.

**Nasveti in komentarji** – lahko zastavljate vprašanja strokovnjakom, najdete nasvete za vsakdanje življenje in obisk pri zdravniku, pregledate literaturo (knjižice in Okno), poiščete informacije o medicinskih pripomočkih, brezplačni pravni pomoči in pregledate zanimive povezave.

**Pogovori in komunikacija** – sklop je namenjen stikom, zato so na njem forum, informacije o individualni in skupinski samopomoči, sogovornikih, kot tudi društvene novice in dogodki ter pričevanja bolnikov.

**O nas** – zbrane so informacije o društvu, njegovem delovanju in poslanstvu ter donatorjih.

**POZOR!**

**Audio vodnik: Poti k zdravju** na spletnih straneh – vsebuje vaje spositve in nazornega predstavljanja po Simontonovi metodi avtorice Marije Vegelj Pirc, povzete po knjigi Carla Simontona Ozdraveti. Audio posnetke vaj v WAV formatu si lahko predvajate prek spletne povezave ali prenese-te na svoj računalnik s povezave

[http://www.onkologija.org/sl/domov/pogovori\\_in\\_komunikacija/pot\\_k\\_okrevanju/poti\\_k\\_zdravju/](http://www.onkologija.org/sl/domov/pogovori_in_komunikacija/pot_k_okrevanju/poti_k_zdravju/).

## DRUŠTVO NA SOCIALNEM OMREŽJU FACEBOOK

[WWW.FACEBOOK.COM/  
DRUSTVO.ONKOLOSKIH.  
BOLNIKOV](http://WWW.FACEBOOK.COM/DRUSTVO.ONKOLOSKIH.BOLNIKOV)

V spodbudo večji interaktivnosti je vzpostavljena spletna stran društva tudi na socialnem omrežju facebook. Z njo dosegamo večjo obveščenost širše javnosti in prepoznavnost tudi na spletu.

Obiščite nas na [www.facebook.com/drustvo.onkoloskih.bolnikov](http://www.facebook.com/drustvo.onkoloskih.bolnikov) in se pridružite izmenjavi mnenj, ogledjte si slike dogodkov in dodajte svoj komentar.

[www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/](http://www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/)

Obiščite tudi novo spletno stran [www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/](http://www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/), vzpostavljeno ob 30. obletnici društva.

**KORISTNE INFORMACIJE TUDI NA:**

- [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org) – Društvo onkoloških bolnikov Slovenija,
- [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si) – Onkološki inštitut Ljubljana,
- [www.dpor.si](http://www.dpor.si) – Državni program obvladovanja raka,
- [www.ezdrav.si](http://www.ezdrav.si) – Nacionalni projekt eZdravje,
- [www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si) – Metulj, projekt za bolnike z neozdravljivo boleznijo,
- [www.izogniseraku.si](http://www.izogniseraku.si) – Družbenoodgovorna akcija ozaveščanja o raku pri moških.

## ČLANSTVO V MEDNARODNIH ORGANIZACIJAH

- Pot k okrevanju – mednarodna organizacija za samopo-

- moč žensk z rakom dojk Reach to Recovery International – Volunteer Breast Cancer Support – RRI ([www.uicc.org](http://www.uicc.org)),
- Evropska zveza bolnikov z rakom – European Cancer Patient Coalition – ECPC ([www.ecpc.org](http://www.ecpc.org)),
- Srednjeevropska mreža bolnikov z rakom pljuč (Central European Lung Cancer Patient Network / – CELCAPENet ([www.celcapa.net/slovenian/celcapanet/](http://www.celcapa.net/slovenian/celcapanet/)),
- Evropska mreža za raka pljuč – Lung Cancer Europe / glas bolnikov z rakom pljuč, njihovih družin in preživelih v EU – LuCE ([www.lungcancereurope.eu/](http://www.lungcancereurope.eu/)),
- Svetovna zveza proti raku trebušne slinavke – World Pancreatic Cancer Coalition, WPCC ([www.worldpancreaticcancercoalition.org](http://www.worldpancreaticcancercoalition.org)).

## POT K OKREVANJU – ORGANIZIRANA SAMOPOMOČ BOLNIKOV/BOLNIC Z RAKOM

### INDIVIDUALNA SAMOPOMOČ ŽENSK Z RAKOM DOJKE

Redni obiski prostovoljk potekajo v splošnih bolnišnicah v Celju, Izoli, Mariboru, Novi Gorici in Slovenj Gradcu.

### INDIVIDUALNA SAMOPOMOČ ZA BOLNIKE/BOLNICE Z RAKOM IN NJIHOVE SVOJCE

#### ONKOLOŠKI INŠTUTU LJUBLJANA

V prostoru info točke, ki se nahaja na Onkološkem inštitutu Ljubljana v pritličju stavbe D, so prostovoljke/prostovoljci našega društva na voljo ob sredah (9.00–13.00) in ob petkih (9.00–14.30) za informacije, svetovanje in izdajo publikacij.

V info točko lahko pokličete tudi po telefonu: 051 690 992.

## UKC MARIBOR

Društveni info center Maribor se nahaja v UKC Maribor v pritličju nove stavbe oddelka za onkologijo. Prostovoljke so na voljo vsak torek in četrtek med 11. in 13. uro za informacije, svetovanje in izdajo publikacij.

V info center lahko pokličete tudi po telefonu: 051 383 903.

## SKUPINE ZA SAMOPOMOČ BOLNIKOV/BOLNIC Z RAKOM

imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

1. Celje: vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
2. Črnomelj: vsako 2. sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih Osnovne šole Črnomelj.
3. Ilirska Bistrica: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri v prostorih Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica.
4. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Splošne bolnišnice Izola.
5. Jesenice: vsako zadnjo sredo v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Jesenice.
6. Koper: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18.30 uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Koper.
7. Kranj: vsak 3. petek v mesecu ob 16.00 uri v prostorih Zdravstvenega doma Kranj.
8. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Krško.
9. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v seminarski sobi Doma Poljane, Poljanska cesta 14, Ljubljana.
10. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v predavalnici Zdravstvenega doma Maribor.
11. Murska Sobota: vsak 2. petek v mesecu ob 15. uri v Splošni bolnišnici Murska Sobota, kirurška stavba, 5. nadstropje, knjižnica.
12. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 15.45 v učilnici župnišča v Novi Gorici.
13. Novo mesto: vsak 1. torek v mesecu ob 15.30 v prostorih Zdravstvenega doma Novo mesto.
14. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Postojna.
15. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojujencev, Volkmajerjeva 1–3, Ptuj.
16. Ribnica: vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi v 1. nadstropju Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.
17. Sežana: vsak 2. četrtek v mesecu ob 14.30 v prostorih Zdravstvenega doma Sežana.
18. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v Bolnišnici Slovenj Gradec.
19. Trbovlje: vsak zadnji torek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Trbovlje.
20. Trzin: vsak 2. torek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zdravstvenega doma Trzin.
21. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v Zdravstvenem domu Velenje.

Srečanja skupin za samopomoč se lahko udeležite brez predhodne prijave, čeprav še niste včlanjeni v društvo. Vsako skupino vodi prostovoljski tim: prostovoljec/ka koordinator/ka skupine in strokovni/a vodja.

Srečanja skupin za samopomoč bolnikov z rakom in individualna pomoč za bolnike in njihove svojce bomo organizirali le v primeru, da bo izvajanje dejavnosti varno in skladno z navodili, priporočili oziroma usmeritvi stroke v času epidemije virusa Covid-19. Obvestila spremljajte na [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org).

## DRUGA OBVESTILA

### ZASTOPNIKI PACIENTOVIH PRAVIC

Bolnik se lahko kadarkoli obrne na enega izmed zastopnikov pacientovih pravic, ki mu lahko svetuje, pomaga ali ga po pooblastilu celo zastopa pri uresničevanju pravic po Zakonu o pacientovih pravicah.

***Delo svetovanja, pomoči in zastopanja zastopnika pacientovih pravic je brezplačno in zaupno.***

Zastopniki pacientovih pravic uradujejo v prostorih Zavodov za zdravstveno varstvo (Ljubljana, Murska Sobota, Nova Gorica, Celje, Kranj, Ravne na Koroškem, Novo mesto, Maribor in Koper).



Več informacij dobite na spletnem naslovu Ministrstva za zdravje RS: <https://www.gov.si/teme/pacientove-pravice/>

## AMBULANTA ZA ONKOLOŠKO GENETSKO SVETOVANJE

Deluje na Onkološkem inštitutu Ljubljana:

- vsak torek (za dedni nepolipozni rak debelega črevesa) in
- vsak četrtek (za dedni rak dojke in/ali jajčnikov).

Za obisk v ambulanti se je potrebno predhodno naročiti.

Kontaktna oseba je gospa Alenka Vrečar, dipl. med. ses.; dosegljiva je na telefonski številki (01) 587 96 49 (pon., sre., pet. od 8. do 9. ure) ali po e-mailu: [genetika@onko-i.si](mailto:genetika@onko-i.si)

Več o onkološkem genetskem svetovanju na [https://www.onko-i.si/dejavnosti/zdravstvena\\_dejavnost/skupne\\_zdravstvene\\_dejavnosti/genetsko\\_svetovanje/](https://www.onko-i.si/dejavnosti/zdravstvena_dejavnost/skupne_zdravstvene_dejavnosti/genetsko_svetovanje/)

## SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC

Gospodarska cesta 9,  
1000 Ljubljana

Tel.: 01 24 44 493

E-mail: [info@hospic.si](mailto:info@hospic.si)

Spletna stran: [www.hospic.si](http://www.hospic.si)

Društvo spremlja neozdravljivo bolne in njihove svojce in nudi oporo žalujočim.

## PIC – PRAVNO INFORMACIJSKI CENTER NEVLADNIH ORGANIZACIJ

Pravno-informacijski center nevladnih organizacij – PIC nudi

svetovanje in zagovorništvo po nepridobitni ceni, in sicer 18 evrov za vsako začetno polovico ure. Prav tako nudi strokovno svetovanje s področja socialnih zavarovanj predvsem ZPIZ-a.

### KONTAKT

naslov: Metelkova 6,  
1000 Ljubljana, Slovenija  
tel.: + 386 1 521 18 88,  
mobi: + 386 51 681 181  
e-mail: [pic@pic.si](mailto:pic@pic.si),  
stran: <http://pic.si/>

### Vaša donacija

V davčni napovedi lahko 0,5 % dohodnine namenite našemu društvu. Davčna številka je: 75350360. Hvala za Vašo pomoč!

### ZAHVALA ZA DONACIJE IZ DOHODNINE 2019

Vsa sredstva bomo namensko porabili za izvajanje programov samopomoči in svetovanja, šolanje prostovoljcev in izdajo publikacij za bolnike.

Upamo, da boste še naprej spremljali in podpirali naše delo.

Iskreno se vam zahvaljujemo.

*Ana Žličar, predsednica*

## UGODNOSTI V ZDRAVILIŠČIH

za člane Društva onkoloških bolnikov Slovenije

Za uveljavljanje popustov se javite v recepciji; za identifikacijo potre-

bujete člansko izkaznico in osebni dokument.

Ugodnosti vam nudijo v naslednjih zdraviliščih:

### • TERME DOBRNA D. D.

- 30 % popusta na redne kopeli v Zdraviliškem domu,
- 20 % popusta na redne cene kopanja vse dni v tednu in ob praznikih,
- 20 % popusta na redne cene za vstop v Deželo savn vse dni v tednu in ob praznikih,
- 20 % popusta na vseh storitvah lepotnega centra La Vita Spa & Beauty od ponedeljka do četrтка.

### • TERME TOPOLŠICA

- 10 % popusta na cene penzijskih storitev,
  - 10 % popusta na cene zdravstvenih storitev,
  - 10 % popusta na cene vstopnic za bazene,
- Popusti se med seboj izključujejo.

### • TERME KRKA D.O.O.

#### *Terme Dolenjske Toplice:*

- 10 % popust na namestitve in zdravstveni program.

#### *Terme Šmarješke Toplice*

- 10 % popust na namestitve in zdravstveni program.

#### *Talaso Strunjan*

- 10 % popust na namestitve in zdravstveni program.

Dodatnih 10 % popusta se prizna upokojujencem za bivanje nad 5 dni.

- **DRUŽBA SAVA TURIZEM D.D.**
  - 10 % popusta ob nakupu celodnevne kopalne karte za:
  - Terme 3000 Moravske Toplice – Bazenski kompleks,
  - Terme Ptuj – Vodni park,
  - Zdravilišče Radenci,
  - Wellness Živa na Bledu (Sava Hoteli Bled).

Popusti se odobrijo na blagajnah kopalnišča ob predložitvi članske izkaznice. Ena članska izkaznica velja za 10 % popusta za največ 2 odrasli in 2 otroški kopalni karti.

- **GRAND HOTEL ROGAŠKA – ROGAŠKA RESORT**
  - 15 % popusta na vse namestitvene pakete,
  - 25 % popusta na celodnevne vstopnice za kopanje na Rogaški rivieri (april–oktober).

Popusti se med seboj izključujejo.
- **TERME ZREČE IN KTC ROGLA**
  - 10 % popusta na redne cene penzijskih storitev za KTC Rogla in Terme Zreče.

- **THERMANA LAŠKO**
  - 20 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško in v kopalnišču hotela Zdravilišče Laško za vstopne dni od ponedeljka do petka. Popust NE velja ob vikendih ter v času praznikov in počitnic.
  - 10 % popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve.

Izključene so akcijske ponudbe. Popusti se med seboj ne seštevajo.

Člani lahko ugodnosti koristijo le na podlagi predložitve veljavnega osebnega dokumenta, kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Člani se ob prvem prihodu v Thermano (prvem koriščenju ugodnosti) identificirajo s člansko izkaznico društva, na podlagi katere pridobijo brezplačno Modro kartico Thermana cluba.

Pogodbeni popusti veljajo na dan koriščenja storitve in ne veljajo za nakup darilnih bonov.

### DRUGE UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

**Mlekarna Krepko** iz Laz pri Logatcu s svojo razvejano mrežo terenskih prodajalcev in moderno spletno trgovino zagotavlja dostavo svojih vrhunskih mlečnih izdelkov. Za člane Društva onkoloških bolnikov Slovenije ponuja poleg oskrbe na domu z zdravimi, ekološkimi in lokalnimi izdelki mlekarne tudi **10 % popusta pri nakupu** svojih izdelkov. Obiščite spletno stran <https://www.mlekarna-krepko.si/>, pod razdelkom »trgovina« lahko s kodo, kreirano za člane Društva onkoloških bolnikov Slovenije, kupujete s popustom.

**Koda: KD2B8HJS**

## DRUŠTVENE PUBLIKACIJE

Z zbirkami knjižic Dobro je vedeti, Vodniki in Povezave želimo širiti znanje in vedenje o različnih vrstah bolezni in njihovem zdravljenju. Posebej vzpodbudna so pričevanja bolnikov, ki so za Vas iskreno podelili svoje izkušnje z boleznijo.

Knjižice kot tudi zgibanke in brošure lahko dobite v pisarni društva ali jih naročite na našem spletnem mestu: <http://www.onkologija.org/publikacije/>, na katerem jih lahko tudi preberete.

### PUBLIKACIJE NA ZALOGI

#### KNJIŽICE:

Izbrani izdelki za samozdravljenje in pomisleki pri njihovi uporabi v onkologiji, Rak trebušne slinavke, Rak pljuč, Rak ščitnice, Mamografija, Hormonsko zdravljenje raka, Zdravljenje bolečine pri raku, Kirurško zdravljenje raka dojke in rekonstrukcija dojke, Živeti s kostnimi zasevki.

#### ZGIBANKE:

Ko v družino vstopi bolezen, Kako preprečimo limfedem, Komunikacija v družini, Duševna stiska pri bolnikih z rakom, Raki glave in vratu, Rak trebušne slinavke, Rak dojke, Rak pljuč, Rak mod, Rak prostate, Rak ščitnice, Mamografija, Hormonsko zdravljenje raka dojke, Kaj je imuno-onkologija.

# OnkoFON

pogovor • razumevanje • spodbuda

MODRA ŠTEVILKA



OnkoFON							AVTOR: JANEZ DONŠA	SKLADATELJ	PRASKA (ZASTAR.)	CESTNE SMUČKE S KOLEŠČKI	VELIKA PISANA PAPIGA	BANJA
							ELEMENT HOJE					
							POMOČ ZA NASLONITEV					
							MRHOVINA, CRKOVINA					
							HOKEJSKI PLOŠČEK				IGRALEC KUNG-FU FILMOV	RUMENO CVETNA GORSKA ROŽICA
							PERSONA					
							IZTOK ČOP					
POLITIČNI DELAVEC, AKTIVIST MED NARODNOOSVOBODILNIM BOJEM IN PRVA LETA PO 1945		OSTROST	ODPRTINA BUNKERJA SKOZI KATERO SE STRELJA	AVŠA, TRAPA	PTIČ, KI ZARIJE GLAVO V PESEK	ANDRE LOTTERER	AMERIŠKA PEVKA JEDILNA JE BIKARBONA				ROK VALENCIČ	
KRAJ OB SOTOČJU SOČE IN IDRICE										TONSKA LESTVICA		
NAPVEDOVALEC USODE IZ ZVEZD									SOSEDJE IRAČANOV SOLISTIČNO PETJE			
DELOVNA NAPRAVA						DODATEK 24 UR						
VELIKA PTICA UJEDA					ALPINIST KARNIČAR				TENISAČ NOVAK DJOKOVIČ ŽELATINA IZ ALG			
ARABSKA UPRAVNA ENOTA							PISATELJ HANSSON OLAF TUFT			VZDEVEK ALEŠA KERSNIKA	ENRICO LETTA ZAPISEK, ZABELEŽKA	
GLAVNA TIROLSKA REKA				SAMOROG OBRAMBNI IGRALEC, BRANILEC					ESTONSKI ŠAHIST (JIVO) KRASEN			
OSREDNJE SVETIŠČE V MEKI						SENZOR VOTLO MOČVIRSKO STEBLO					TANJŠA, DALJŠA CIGARA S SLAMICO	NOVO SREBRO
Pomoč: SITNIK, EPIKANT, VILAJA,		V DENARJU IZRAŽENA PORABA ČEŠA (MNOŽINA)	STARI DEL MARIBORA MUČILNICA				HERCEGOVSKA REKA SESTAVNI DEL MOLEKULE					
KONTAKT					NAŠ STROJNIK (ZORAN) NAGNJEN SVET				PRANC. PLEMIČ, PER NASPROTJE PASIVE			
BODIČAST IZRASTEK					UPOR LJUDI NAŠ KARDIOLOG (MATJAŽ)					TRŽNICA AMERIŠKI IGRALEC (ALAN)		
NEMŠKI PISATELJ (WILHELM, 1831-1910)						UPADANJE MORSKE GLADINE					ŽIVA EMERŠIČ IGRALKA DJURIČ RIBIČ	
OLIVIER PANIS			URBAN SIMČIČ IZZIDEK IZ STENE			MONICA VITTI POGANJEK IZ SEMENA			KRAJ PRI DOMŽALAH PROIZVAJALEC KRUHA			
NAŠ ŠAHIST (IGOR)						GUBA NA ZGORNJI VEKI ŠPELA TREFALT						
LJUBLJANA (01), MARIBOR (02)												
DELEC Z ELEKTRIČNIM NABOJEM				ŽENSKI PEVSKI GLAS				SVETA DEŽELA PRED ZASEDBO				





***Srečno in zdravo 2021!***



**DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE**

**Izdajo te številke so finančno omogočili:**



FIHO – Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij



Republika Slovenija  
Ministrstvo za zdravje RS

Zahvaljujemo se tudi številnim neimenovanim posameznikom in organizacijam, ki z razumevanjem podpirajo delovanje društva.

**Vabimo Vas, da se pridružite našim sponzorjem in donatorjem!**

**Poslovni račun: 0201 4001 5764 598**

ŽIVLJENJE JE VREDNOTA,  
ZATO Z OSEBNIM SMISLOM VSAKEGA TRENUTKA  
POVEZUJMO GA V CELOTO.

GESLO DRUŠTVA

