

**Zakaj**  
Imam nešteto razlogov  
za življenje.

25<sup>let</sup>  
boja proti raku

DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE

Dodaj svojega na [www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si).  
Pošlji SMS z besedo RAZLOG na 1919 in doniraj 1 EUR.

## RAZLOG # 25

### Ker že 25 let pomagamo bolnikom z rakom

To je eden od NEŠTETIH RAZLOGOV ZA ŽIVLJENJE Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ki letos obeležuje svojo 25. obletnico delovanja. Ob tej priložnosti bi radi pokazali, da je Slovenija ZA ŽIVLJENJE. To je sporočilo bolnikov, ki so spoznali, kako lepo je življenje in kako je treba polno živeti vsak trenutek, saj ... vsaka drobna izkušnja šteje.

Koncept komunikacijske kampanje ob 25. obletnici je zasnovan kot dialog, kot generator pozitivnih sporočil in vzora, da je življenjska energija večjega števila ljudi lahko tudi močna vzpodbuda za posameznika, ki se bori z boleznijo. Hkrati pa dokazuje, da ni sam, da ima podporo, tako s strani društva kot tudi s strani vseh tistih, ki čutijo z njim.

Osnovno sporočilo kampanje je beseda **ZAKAJ?** in odgovor, (ker imam) **nešteto razlogov za življenje.**

Želimo, da kampanja postane vseslovenska zgodba in da se vanjo vključi vsakdo, ki je pripravljen razumeti problematiko raka, ima podobno izkušnjo ali enostavno želi pomagati. Ključni namen naših komunikacijskih aktivnosti je informirati o poslanstvu in dejavnostih društva, ki se že 25 let zavzema za krepitev zdravja in čim bolj kakovostno življenje bolnikov z rakom.

Vabimo vas, da nam pri tem poslanstvu pomagate tudi vi. Sodelujete lahko na več načinov.

V okviru akcije Nešteto razlogov za življenje lahko prispevate SMS-donacijo. Akcija poteka od 4. 6. do 4. 10. 2011. Pošljite SMS-sporočilo s ključno besedo RAZLOG na številko 1919 in prispevali boste 1 evro za izboljšanje pogojev bivanja in zdravljenja bolnikov v stavbi C Onkološkega inštituta Ljubljana. Donacijo lahko prispevajo uporabniki operaterjev Mobitel GSM/UMTS, Si.mobil in Tušmobil.

Tokratno Okno je seveda tudi jubilejno obarvano, z bogatimi prispevki in številnimi razlogi za življenje, ki se prepletajo med že znanimi rubrikami in so jih številni obiskovalci že zapisali na našem naslovu: [www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si). Prispevajte še Vi svojega. Želim, da bi bil tokrat naš skupni razlog naslednji:

#### **RAZLOG #2525 – Ker radi beremo Okno**

Iskrene čestitke ob jubileju in vse Dobro Vam želim.

prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.,  
urednica in predsednica društva

10. Ker obožujem sončne zahode, ko sem na morju.
20. Ker mi mama vedno pripravi najboljšo juho na svetu.
26. Ker vedno obstaja možnost, da bo jutrišnji dan še lepši, kot je današnji.
29. Ker se mi oči orosijo, ko vidim dvojno mavrico.
34. Ker je vredno občutiti iskro v očeh.
35. Ker najdem mir in uteho v krogu svojih najdražjih.
38. Ker želim pomagati drugim.
43. Ker nas življenje kliče, nam nudi novo avanturo, novo potovanje, novo zadovoljstvo.
44. Ker je v vsakem srcu prostor za srečo.
45. Ker mi življenje vsak dan znova daje trenutke, za katere je vredno živeti.
56. Ker je polno majhnih in velikih presenečenj, pravih trenutkov in nasmehov.
60. Ker verjamem, da lahko zaživim boljše življenje v novem okolju.
77. Ker nočem, da bi zaradi mene bili prizadeti tisti, ki jim veliko pomenim in me potrebujejo.
78. Ker šele sedaj živim bolj polno.
79. Ker imam rada svojo družino – mojo oporo, drevje, morje in zvezde na nebu.
82. Ker je trava sedaj bolj zelena, rožice na travniku so še lepše, ptički čudovito oznanjajo nov dan, mavrica po dežju pa je čudovita.
83. Ker sem dobila priložnost začeti znova, na novih trdnejših temeljih ... Vsaka negativna izkušnja ima tudi pozitivne strani.
88. Ker zares ljubim življenje takšno, kot je, ki nam je dano le eno in edino.
93. Ker sledim tistemu, kar me osrečuje, navdušuje in vznemirja.
94. Ker vidim, da mi družina stoji ob strani in me imajo otroci radi.
95. Ker sem srečna ob svoji družini – kljub vsakdanjim težavam smo eno.
97. Ker sem postala ponosna mamica hčerke Neje, ki mi daje moč za življenje.
103. Ker vem, da bom spoznal svojo sorodno dušo.
111. Ker znam začutiti pravi dotik.
121. Ker obstaja še veliko neprehojenih poti.
126. Ker mi nasmeh prijatelja pomeni največ.
131. Ker bi rada še toliko ljudem polepšala dan.
133. Ker bi rada skrbela za svoja starša, ko se bosta postarala.
141. Ker želim s svojo družino užiti še veliko lepih trenutkov.
148. Ker je življenje nekaj, kar nam je bilo podarjeno.

Vse prav prisrčno vabimo, da se nam jeseni pridružite na osrednjih jubilejnih dogodkih, ki jih podpira predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk.

### Fotografska razstava Nešteto razlogov za življenje

bo odprta od 9. do 30. septembra 2011 v Mestnem muzeju v Ljubljani.

Priznani slovenski fotografi bodo upodobili svoje RAZLOGE ZA ŽIVLJENJE.

Vabljeni na ogled in slovesno odprtje razstave, ki bo v petek, 9. septembra 2011, ob 18.30.

Vstop je prost.

**Zakaj**  
Imam nešteto razlogov  
za življenje.

25<sup>let</sup>  
boja proti raku

DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE

Otvoritev fotografske razstave Nešteto razlogov za življenje.  
Petek, 9. september 2011 ob 18:30. Atrij Mestnega muzeja, Ljubljana.

### Dobrodelni koncert Nešteto razlogov za življenje

bo zvenel 23. septembra 2011, ob 20.00 v Areni Stožice v Ljubljani.

Nastopili bodo popularni glasbeniki, pevci, plesalci in »stand up« komiki.

Cena vstopnic za člane Društva in skupine bo 25 % nižja.

**Zakaj**  
Imam nešteto razlogov  
za življenje.

25<sup>let</sup>  
boja proti raku

DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE

Dobrodelni koncert Nešteto razlogov za življenje.  
Petek, 23. september 2011 ob 20:00. Arena Stožice, Ljubljana.

### **Drage bralke in spoštovani bralci!**

Hvala vsem, ki ste nam pisali in nas razveselili s svojimi mnenji, pričevanjem in poročanjem pa tudi s pohvalami. Hvala za lepe razglednice s pozdravi z vaših izletov in za praznična voščila.

Žal smo morali tudi tokrat zaradi prostorske omejitve večino prispevkov krajšati. Prosim za razumevanje. Če nam jo je morda zagodel uredniški škrat in se je kakšno pismo izgubilo, nam, prosim, pišite znova.

**Z veseljem pričakujemo vašo novo pošto – do konca oktobra 2011 –, da bo lahko obogatila naslednje Okno.**

Lepo pozdravljeni!



Marija Vegelj Pirc, urednica

### **Spoštovani!**

Pošiljam Vam nekaj svojih pesmi, ki nastajajo takrat, ko mi je hudo. Tako lažje premagujem svojo bolezen. Če Vam bo katera všeč, jo objavite.

Sicer pa sem polna energije.

Lep pozdrav,

Marija Marjana Kodrun

### **Pripis uredništva:**

**Gospa Marjana, želimo Vam uspešno zdravljenje. Eno od vaših izpovedi objavljamo v nadaljevanju. Srečno!**

*Pred sedmimi leti*

*sem prvič borila se z rakom.*

*Sedaj se zopet naselil je v meni,*

*zasadil je klešče v moje kosti.*

*Poskušam jih izdreti,*

*a nimam moči.*

*Mladi, prijazni zdravnik se zavzel je zame,*

*mi razložil, da brez kemoterapije ne bo šlo.*

*Sedaj na oddelku vsake tri tedne ležim,*

*v žilo mi teče strup, ki raku ni všeč.*

*Borila se bom, da še enkrat premagam ga,*

*saj zdravnika ob sebi imam,*

*ki mi pomaga karseda*

*in lepo besedo vedno zame ima.*

**Hvala, dr. Škof, za prijazne besede.**



Marija Marjana Kodrun

Tudi gospa Ana Marija Justin iz Celja nam je poslala dajšo domoljubno pesnitev in med drugim zapisala:

*Ljubim svojo domovino.*

*Domovina smo ti, on in jaz, mi vsi.*

*Domovina je naš slovenski jezik,*

*domovina je naša lepa pokrajina,*

*je Triglav, Bled, so mesta in vasi,*

*je naše modro morje,*

*je nežno cvetje velikonočnic na Boču,*

*je cvetoč kotichek na mojem vrtu.*

### **Vabilo k sodelovanju**

Okno naj nas tudi v bodoče vodi, združuje in povezuje v znanju, da bomo s pogumom in z upanjem premagovali težave.

Sodelujte s svojimi mnenji, predlogi, izkušnjami in strokovnimi prispevki, ki jih pošiljajte na naslov:

**Društvo onkoloških bolnikov Slovenije**

**Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana**

ali na elektronski naslov:

***marija.vegelpirc@siol.net***

Prispevkov ne honoriramo, rokopisov ne vračamo, strokovnih člankov ne recenziramo – za vse navedbe odgovarja avtor. Vse delo pri Oknu je prostovoljsko – brezplačno.

Uredništvo

## Po poti stroke in prostovoljstva do ljudi v stiski ali

»Nekaterim je od Boga dano, da so blažilci  
ran in katalizatorji upanja in optimizma«

*Doktorica Anica Mikuš Kos. Prostovoljka. Pediatrinja. Otroška psihiatrinja. Avtorica številnih knjig o duševnem zdravju otrok in drugih ranljivih skupin. Močna osebnost. Velika ženska, ki si ob vsakem svojem koraku prizadeva uveljaviti spremembe na bolje in skuša biti sprememba v svetu ... sama. Le kdo je ne pozna?*

*Po diplomu na Medicinski fakulteti v Ljubljani je specializirala pediatrijo in nevropsihiatrijo, vodila je Svetovalni center za otroke, mladostnike*

*in starše in se ukvarjala s problematiko predšolskih in šolskih otrok s telesnimi in duševnimi motnjami ter učnimi težavami. Ob vojnah v nekdanji Jugoslaviji se je posvetila duševnemu zdravju otrok s travmami in beguncev. Kot predsednica Slovenske filantropije, nevladne organizacije za pospeševanje prostovoljstva, je v njenem okviru razvila center za psihosocialno pomoč beguncem, ki je postal implementacijski partner visokega komisariata za begunce – UNHCR – za psihosocialne programe pomoči otrokom pri premagovanju vojnih travm. V tem okviru je doktorica Kosova vodila in še vodi seminarje za učitelje in zdravstveno osebje na Kosovu, v Bosni in Hercegovini, Makedoniji, Srbiji, na Kavkazu, v Iraku in Jordaniji. Tako leksikon Osebnosti, mi pa smo izvedeli, da že za naslednji teden načrtuje seminar v Kašmirju (Indija). Težko je naštetati vse*



*prim. Anica Mikuš Kos, dr. med.*



*učbenike in knjige, katerih avtorica in soavtorica je. Naj navedemo le nekaj naslovov: Kako doživlja otrok bolezen, Nemirni učenec, Otroci in vojna, Šola in duševno zdravje, Prostovoljno delo v šolstvu, Prostovoljno delo pri varovanju zdravja in v zdravstvu, Nesreče, travmatski dogodki in šola ...*

*Toda naš pogovor se je dotikal predvsem prostovoljstva, saj smo v Evropskem letu prostovoljstva, ko tudi naše društvo praznuje 25. obletnico svojega delovanja. In prostovoljci si imamo kaj povedati. Naša gostja prim. Anica Mikuš Kos, dr. med., se je povabilu takoj ljubeznivo odzvala in nam prijazno odprla vrata svojega doma v Ljubljani, kjer je 13. junija 2011 nastal tale zapis.*

***Spoštovana gospa doktor, v leksikonu Osebnosti smo prebrali, da ste se rodili v srbskem mestu Čupriji. Nam lahko na kratko zaupate zgodbo Vašega življenja?***

V kraljevini Jugoslaviji so gimnazijske profesorje Slovence pošiljali v Srbijo, ker je bilo v Sloveniji težko dobiti zaposlitev. Bolj ko so bili »levi«, dlje so jih poslali. Tako je prišel moj oče, profesor francoskega jezika, službovat v Čupriji. Tam je spoznal mojo mamo, ki je bila Hrvatica. In tako sem se leta 1935 rodila v Čupriji. Prava Jugoslovanka torej. Veliko smo se selili. Vinkovci, Virovitica, Sremski Karlovci, Zemun, Slavonija v času partizanstva in nato Slovenija. V Slovenijo smo se vrnili leta 1945, prej pa sem hodila obiskovat svojo staro mamo, učiteljico v Gotovljah, ki je bila med vojno tudi izseljena v Slavonijo. Povojna leta so bila težka. Živeli smo izredno skromno, veliko je bilo razočaranja. Oče je kot gimnazijski profesor sprva poučeval v prvem razredu osnovne šole, leta smo živeli v eni sobici. Kasneje so se razmere izboljšale, oče je začel predavati na Ekonomski fakulteti.

***In kako se je začela Vaša poklicna pot?***

Odločila sem se za študij medicine. Že med študijem sem zanosila in pri dvajsetih letih rodila prvega otroka. A sem kljub temu diplomirala prva v



*»Res je, kar nekaj knjig se je nabralo, s katerimi želimo pomagati otrokom.«*

letniku – ob močni podpori moje mame. Že med študijem sem razmišljala o psihiatriji, pa nisem dobila specializacije. Zato sem po končani medicinski fakulteti najprej opravila specializacijo iz pediatrije, nato pa še iz psihiatrije in postala otroška psihiatrinja. Zaposlila sem se najprej v Textilindusu v Kranju, kjer sem se naučila veliko »človeškega«, potem sem delala na Debelem rtiču, na Pediatrični kliniki, na Inštitutu za filozofijo in sociologijo in v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

***V Sloveniji ste orali ledino na področju prostovoljstva in ga uvajali na vseh področjih svojega udejstvovanja. Ali je pri tem pomembna tudi kakšna osebna izkušnja?***

Vsekakor. S prostovoljstvom sem se prvič srečala v 70. letih v Londonu v stari bolnišnici, kjer je moj sin čakal na operacijo malignoma. Tam sem spoznala veliko prostovoljcev, ki so v otroške sobe, malim bolnikom z različnih koncev sveta, prinašali sonce, se neobremenjeni z njimi pogovarjali, medtem ko so prestrašeni starši in dosledno medicinsko osebje pogosto dosegali ravno nasprotno učinke. Sprva sem menila, da moj otrok ne potrebuje prostovoljca, saj sva bila oba starša z njim! Ne rabi tujega človeka. Potem pa sem uvidela, da ga midva nisva znala nasmejati. Zato sem prosila prostovoljce za pomoč. Tedaj sem spoznala vrednost prostovoljstva.

Potem sem tudi sama na Pediatrični kliniki organizirala skupine prostovoljcev, zlasti za otroke s smrtnimi obolenji. Prostovoljci so bili študentje psihologije, medicine, socialnega dela in celo strojništva. Nekaterim zdravnikom in medicinskim sestram se je njihova prisotnost zdela moteča. Včasih tudi snažilkam – me počistimo tla, oni pa vse umažejo. Ob sodelovanju prostovoljcem naklonjenih zdravnikov, medicinskih sester in psihologov, smo izobrazili močno ekipo prostovoljcev in jih usposobili za nudenje podpore in lepšanje življenja hudo bolnim otrokom. Otroci so imeli vsak dan obisk prostovoljke ali prostovoljca. Po dva prostovoljca sta bila zadolžena za enega otroka. Takoj je bilo jasno, da se morajo prostovoljci veliko izobraževati in usposablјati. Spričo čustveno obremenjujočega dela so prostovoljci potrebovali tudi psihološko podporo zase. Bolnim otrokom so obiski prostovoljcev veliko pomagali in tudi prostovoljci so se veliko naučili. Še sedaj se zgodi, da mi kateri izmed njih, zlasti zdravniki, pove, koliko se je naučil ob tem delu.

***Začetek prostovoljskega dela je bil torej na Pediatrični kliniki. In potem?***

Ker še vedno nisem vedela, kakšna bo nadaljnja usoda mojega otroka, sem se, v želji da bi imela več časa za otroka, pa tudi zaradi boljših možnosti, da bi uredila svojo stanovanjsko situacijo, zaposlila za 4 leta na Inštitutu za sociologijo, filozofijo in sociologijo. Tam smo se lotili organiziranega prostovoljskega dela. S sodelavci smo izvajali tri projekte – pomoč otrokom na pediatrični kliniki, pomoč otrokom z učnimi in vedenjskimi težavami in terapevtske kolonije za otroke s psihosocialnimi motnjami.

Potem sem v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike v Ljubljani, kjer sem bila 16 let direktorica, nadaljevala z organiziranim prostovoljstvom. Okrog 100 prostovoljcev je skozi vse leto sodelovalo s terapevti obravnavanih otrok. Nudili so jim prijateljsko čustveno oporo, pomagali so jim pri učenju, bili so jim vzor pri razvijanju socialno ustreznih oblik vedenja, včasih pomemben moški lik v življe-

nju otroka iz nepopolne družine. To je dobro delovalo. Tudi sprva zadržani strokovnjaki so jih sprejeli in spoznali vrednost prostovoljnega dela v procesu odpravljanja in preprečevanja psihosocialnih motenj in učnih težav.

Z balkanskimi vojnami je prišel val beguncev in s tem nov zagon prostovoljstva v Sloveniji. Številni otroci begunci so prejeli pomoč mladih prostovoljcev – pomoč pri učenju, prijateljevanje, organiziranje prostočasnih dejavnosti. Mnogi bosanski otroci, ki so prejeli pomoč prostovoljca, so tudi sami postali prostovoljci. Vključili so se med prostovoljce, ko so prišli v srednje šole. Obiskovali in sprehajali so varovance domov za ostarele in opravljali mnoge



*Prvi Kipec dobrote, ki ga je podelil Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije, je 10. junija 2011 v Slovenj Gradcu prejela dolgoletna predsednica Slovenske filantropije Anica Mikuš Kos.  
»Priznanja so vzpodbuda vsem nam, ki smo skupaj delali.«*

druge dejavnosti. Nekateri – sedaj so to že odrasli ljudje – delujejo v prostovoljski skupini, ki pomaga otrokom iz Gaze, ki so na zdravljenju in rehabilitaciji v Ljubljani.

Mi se sedaj pogovarjamo o organiziranem prostovoljstvu. V tem »hiperorganiziranem« svetu zunaj organizacije vrste stvari ne moreš početi. Ob tem moram poudariti, da je še veliko več spontane prostovoljske pomoči ljudem v stiski, ki jo nudijo ljudje kar tako, zunaj društev in organizacij. O tej nadvse dragoceni dobrini se premalo govori.

***Med razlogi, zakaj se nekdo odloči za prostovoljstvo, velikokrat navajamo lastno izkušnjo stiske, ki je v nas prebudila močno empatijo, in potrebe ljudi, ki nas nekako potegnejo – ob dobrih vzgledih – na pot prostovoljstva. Vidimo, da je tako tudi pri Vas.***

Res je. Vendar so moji motivi izhajali tudi iz mojega poklicnega strokovnega dela. Ko sem delala kot otroška psihiatrinja, sem uvidela, da je domet delovanja strokovnjakov omejen zaradi različnih razlogov. Mnogi otroci ne pridejo k strokovnjakom za duševno zdravje, ker jih pač starši ne pripeljejo. Vzroki so mnogoteri – pomanjkanje energije staršev zaradi preobremenjenosti z reševanjem eksistencialnih vprašanj, pomanjkanje denarja za potne stroške, neuvidevnost staršev, stigmatizacija tistih, ki obiskujejo psihologa ali psihiatra, v okolju in drugi predsodki. Obenem pa sem prepoznala, da številni otroci – moji pacienti – potrebujejo mnogo več kot strokovno terapevtsko pomoč. Zanje je enako pomembna podpora v življenjskem okolju, izboljšanje kakovosti njihovega življenja, pozitivne izkušnje z ljudmi. Pri razmišljanju, kako razširiti domet strokovnega delovanja in kako narediti strokovno znanje širše uporabno, bolje izkoriščeno, sem videla velike možnosti v izobraževanju pedagoških delavcev. Učitelj je poleg družine prvi vir pomoči, v šoli so VSI otroci (poudarek je na VSI), učitelj je vsak dan z njimi in lahko ogromno naredi. Drugi vir pomoči pa so se mi zdeli prostovoljci, ki lahko k otrokom



pristopajo na drugačen način kot učitelj, psiholog, psihiater, so jim starostno in socialno bližji, časovno bolj dosegljivi.

Moje izkušnje z delovanjem prostovoljcev pri varovanju duševnega zdravja otrok so zelo dobre. Doživljam jih kot sodelavce strokovnjakov – pedagoških delavcev, psihologov ... Pri otrocih, ki živijo v zelo neugodnih okoliščinah in so zaradi tega bolj ranljivi in ogroženi, pa tudi pri otrocih s težavami, ki še ne terjajo strokovne pomoči, so prostovoljci lahko varuhi otrokovega duševnega zdravja. Večina prostovoljcev prispeva k psihosocialni dobrobiti otrok tudi brez pomoči strokovnjakov.

Vendar, za dobro delovanje organiziranega prostovoljstva je potreben velik vložek v motivacijo, usposabljanje, podporo prostovoljcem. Da bi vztrajali pri svojem delu, morajo tudi prostovoljci nekaj dobiti. To je občutek koristnosti, občutek, da so nekaj spremenili, pa tudi priznanje za svoje delo, refleksijo novih izkušenj, nova znanja. Brez vlaganja v prostovoljce, jih večina kmalu zapusti delo.

#### ***Kaj pravite o novem zakonu o prostovoljstvu?***

Prostovoljstvo na področju pomoči ljudem v stiski je bila najprej dejavnost karitativnega značaja, v plemenitem smislu dobrote, pomoči drugemu. Postopoma je dobilo še druge usmeritve. Začela se je uveljavljati kombinacija neposredne pomoči posameznikom in skupinam s socialnim aktivizmom, to je prizadevanje za izboljšanje okoliščin življenja na zakonodajni, institucionalni, ekonomski ravni, na področju uveljavljanja človekovih pravic, z zago-



vorništvom. Gre za preseganje pomoči posamezniku in za delovanje v interesu prikrajšanih skupin ali skupnosti, kar je zelo pomembno. V zadnjem času so izrazite težnje po tem, da bi bilo prostovoljno delo transparentno, pravno regulirano in da bi bili njegov obseg in učinki merjeni. Vse to terja veliko administracije in birokracije. Zakon o prostovoljnem delu je odraz težnje po legalni ureditvi procesov prostovoljstva, ki so vpeti v socialno tkivo in za katere so značilni veliko svobode, bogastvo iniciativ, pa tudi precej poljubnosti delovanja. Zakon vnaša red v to dejavnost, toda pretirana zakonska ureditev lahko omejuje delovanje ljudi in zmanjšuje iz prostovoljstva izvirajoči socialni kapital. Zato je treba paziti, da nas preveč ne zanese v birokratsko, zakonodajno smer, pa tudi pod vpliv tržnega gospodarstva, v katerem se vse meri v denarni vrednosti. Spričo današnjih tendenc moramo paziti, da ne pride do razčlovečenja prostovoljskih organizacij. To se je dogajalo in se še dogaja tudi institucijam – denimo v zdravstvu. Spričo naraščajoče vrednosti znanstvenosti in pomena dokazov o znanstveni ravni zdravstvenih delavcev, postaja za zdravnike predvsem pomembno, da imajo magisterije, doktorate ... Človek bolnik in človeška vrednost njihovega dela na nek način stopata v ozadje. Seveda ne smemo generalizirati, to gotovo ne velja za vse zdravstvene delavce. Moramo biti pozorni, da nas od zunaj vsiljene birokratska, zakonska in tržna mentaliteta ne odvedejo s humanitarne ceste na stranpoti.

*Pretresel nas je odlomek iz Vaših dnevniških zapisov, ko ste na Kosovu vodili psihosocialni seminar za učitelje. »Naš program nosi naslov Kaj lahko šola stori za zmanjšanje posledic revščine pri otrocih. V skupinskem delu učitelji govorijo o najbolj revnih otrocih v svojih razredih in kaj so storili, da bi jim pomagali. Govorijo o 11-letnikih, ki vzdržujejo družino s prodajo cigaret ali z drugim delom. O fantu, ki vsak četrtek izostane iz šole, ker gre v sosednjo vas v džamijo, kjer mu dajo nekaj denarja; s tem denarjem vzdržuje družino. Govorijo o otrocih, ki kot matere skrbijo za mlajše*

*brate in sestre. Nekateri otroci ne prihajajo v šolo, ker nimajo čevljev. So otroci, ki jih napadajo divji psi na poti v šolo. So šole, v katerih ob deževju teče voda skozi strop ...«. Kakšno je duševne zdravje teh otrok? Se Vam zdi, da jih bodo te travme neizbrisno zaznamovale za vse življenje, morda še naslednje generacije?*

Mislím, da moramo biti previdni pri tovrstnih trditvah. Na Balkanu so vojne trajno prisotne. Lahko rečemo, da so jih doživele vse generacije. In pripadniki vseh generacij imajo pravico do trajne zaznamovanosti. Gotovo doživetje vojne v otroštvu in v odrasli dobi prizadene človeka, vstopi v skinjo doživetij in vpliva na njegovo notranje in zunanje življenje. Vendar to ne pomeni, da bodo otroci, ki so doživeli vojno, kot generacija psihično moteni ali bolni. Tudi sama sem otrok druge svetovne vojne. Na milijone otrok je v drugi svetovni vojni doživelo grozote. Ne vem za raziskave, ki bi pokazale, da je število psihično motenih ljudi v moji generaciji večje od števila v generaciji mojih sinov. Seveda pa bodo posledice pri posameznikih različne – odvisno od odpornosti, podpore socialne mreže, konteksta, intenzitete in narave izgub in travmatskih izkušenj. Vsi otroci bodo nosili bolečino in izgubo v sebi. Velika večina jih bo uspela psihično okrevati. Mnogim bo uspelo travmo in izgubo prevesti v nekaj pozitivnega, pri nekaterih bodo posledice utrjevanje, krepitev lastnih moči. Žal bo nekatere tudi strlo ali pa bodo imeli težave vse življenje. Vendar še enkrat: ne bi bilo



prav trditi, da bo motena cela generacija. Ko govorim učiteljem na Kosovu in drugod o učinkih travme in izgube na človeka, uporabim primerjavo treh lutk: steklena, plastična in jeklena lutka vsaka drugače reagirajo na enako močan udarec. Steklena se zdrobi, plastična dobi kakšno razpoko, ki se jo da zalepiti, jeklena samo zajoče, zazveni, ostane pa nepoškodovana. Odvisno je torej od človeka in seveda tudi od virov, ki prispevajo k psihičnemu okrevanju. Danes je veliko možnosti za pomoč otrokom pri obvladovanju vojnih travm in izgub. Dolžnost strokovnjakov je, da aktivirajo te vire. Sami z neposredno pomočjo, lahko pomagajo le zelo majhnemu številu iz množice psihično ranjenih otrok. Opozarjam pa, da tudi če vojna ne uniči v psihosocialnem smislu generacije otrok, povzroča trpljenje pri vseh otrocih. Trpljenje samo na sebi terja pomoč odraslih otrokom.

***Kaj Vam daje moč in pogum, da obiskujete svetovna vojna žarišča brez strahu za lastno varnost in življenje?***

Potreba po vračanju. Ko smo bili tri leta v partizanih, v času ofenziv, so me slavonski kmetje nekako posvojili in bili pripravljeni trditi, da sem njihov otrok; bila pa sem partizanski otrok. Tedaj o dogajanju nisem razmišljala, kasneje pa. Ko so prišli prvi begunci v Slovenijo, so prišli prav iz tiste vasi, kjer sem bila jaz med vojno. Čutim in mislim, da sem dolžna vrniti. Drugi razlog pa je bolj egoističen. Delovanje na vojnih področjih in področjih z veliko

revščino me polni z vero v človeka in optimizmom. Ob vsem zlu in trpljenju, povzročenem z nasiljem, ob vseh barabijah, ki večajo število in stopnjo socialne prikrajšanosti, ob nemoči spremeniti nekaj v procesih, ki prizadevajo množice ljudi, so srečanja z mnogimi ljudmi, ki so veliko pretrpeli in izgubili, a ohranjajo veliko dobrote in energije, zdravilna in blažilna. Na svojih potovanjih na Balkanu in na Kavkazu sem srečala toliko občudovanja vrednih učiteljev, zdravstvenih delavcev, slišala toliko zgodb o pogumu in plemenitosti. Polnijo me z optimizmom in pogumom. V Sarajevu sem resnično izkusila nevarnost v času vojne, tudi na severnem Kavkazu je kdaj bilo nevarno. Vendar ne toliko, da bi se hvalila s svojim herojstvom. Pogosto pri svojih 76-ih letih pa tudi pomislim na svojega očeta, ki je večkrat dejal: »Od nečesa je treba umreti.«

***V Sloveniji je izjemno veliko prostovoljcev, še zlasti izstopajo gasilci. Številke gredo v tisoče. Se vam zdi, da ima prostovoljstvo pri malih narodih večjo težo?***

V prostovoljstvu se odraža v ljudeh vrojena težnja po povezovanju, po skupnem delovanju, po zaščiti koristi skupnosti, zlasti če je ta majhna, in solidarnost do ljudi v stiski. Gasilstvo je dober primer tega. Ljudje se tudi radi povezujejo skozi neko smiselno delovanje, kar jim daje občutek pripadnosti. Pri tem se aktivirajo njihove najboljše notranje sile. Možno je, da mali narodi v večji meri potrebujejo kohezivnost in socialni kapital, ki jim pomagata preživeti.

***Kaj pa naši bolniki – prostovoljci v organizirani samopomoči Pot k okrevanju. Kaj menite o njihovi vlogi? So lahko dobri prostovoljci?***

Doživeli so bolezen, jo preživeli, predelali travmo in so živi dokaz, da je telesno in psihično okrevanje možno. Mislim, da je to zelo, zelo pomembno. Podobna vprašanja so mi zastavljali tudi med vojno v zvezi z učitelji – ali oni, ki so doživeli vojno in toliko hudega, lahko pomagajo otrokom. Seveda lahko. Mnogi ljudje, ki so sami doživeli hudo, bodo lažje in bolj učinkovito pomagali drugim, ob psihološki pod-





*Ob slovesu smo se pomudili še pri nakitu. »Rada imam kamne, od vsepovsod jih prinesem.«*

pori in podpori znanja o delu z ljudmi. Nekaterim pa je od Boga dano, da so blažilci ran in katalizatorji upanja in optimizma.

***V Vaši definiciji prostovoljstva pravite, da prostovoljec tudi veliko prejme zase: zavest koristnega delovanja, osebnostno rast, vpetost v socialno mrežo, možnost sovplivanja na dogajanja v svojem okolju. Omenjate tudi »socialni kapital«. Ta pojem je sodobni družbi še vedno tuj. Zdi se, da razume le kapital v materialnem smislu.***

Izraz »socialni kapital« je kar dobro sprejet in njegov vpliv se širi. Socialne mreže dobivajo vedno večjo moč, so tkivo in generator socialnega kapitala. Skupnosti in strokovnjaki spoznavajo njihovo pomembno vlogo.

***Geslo Evropskega leta prostovoljstva 2011 je: Bodi prostovoljec, spreminjaj svet! Se Vam zdi, da je to mogoče?***

Tudi jaz se sprašujem, ali je to mogoče. Spremeniš lahko situacijo posameznika, vplivaš na manjši podsistem, toda kako spremeniti velike sisteme, ki določajo kakovost življenja ljudi? Moje večno vprašanje je, kako da ta množica dobro mislečih in pametnih ljudi ne uspe spremeniti sistemov, krutih dogajanj, ki jih vodi peščica? Gotovo ima prostovoljstvo kot oblika delovanja civilne družbe vedno večje možnosti.

***In nazadnje – Vaša priznanja. Častni znak Republike Slovenije leta 1999 za zaslužno delo na področju zaščite duševnega zdravja otrok, 1000 žensk za Nobelovo nagrado 2005, priznanje ACS (Andragoškega centra Slovenije) za promocijo učenja in znanja 2006, kjer je v isti dvorani tudi naše društvo dobilo priznanje ACS, številna druga priznanja, ki jih je na enem mestu težko naštet. In letošnji »Kipec dobrote«, najvišje priznanje za humanitarne delavce. Kaj Vam pomenijo?***

Ko prejemam kako priznanje, mi je vselej nerodno. Mislim, da je dodelitev priznanja prav meni posledica spleta okoliščin. Ker več pišem, več govorim, sem bolj opazna. Toliko »nevidnih« ljudi je pri vsakem dobrem projektu, ki si bolj zaslužijo priznanje kot jaz. Toliko bi jih moralo stati pred menoj na odru. Obenem pa doživljam priznanje kot vzpodbudo vsem nam, ki smo skupaj delali; jaz sem le nek eksponent dogajanja. Na našem področju ne moreš delovati sam ... Osebnost vsako priznanje čutim kot priznanje za vse tiste, s katerimi smo skupaj dosegli nek pozitiven rezultat.

***Za konec našega pogovora Vas, spoštovana gospa doktor, prosimo še za kakšno »lepo misel«, ki naj nas vodi skozi včasih težak in naporen vsakdanjik in nam vliva voljo, vsaj približno tako, kot jo imate Vi.***

Tudi meni se kdaj zgodi, da bi najraje vrgla puško v koruzo. Tedaj pomislim na ljudi, ki so doživeli veliko več hudega, prevar in razočaranj kot jaz in vztrajajo v življenju, vzajemnem dajanju in podpiranju, na ljudi, zaradi katerih je življenje bolj varno in lepše.

***Spoštovana gospa doktor, prisrčna hvala za pogovor. Hvala za Vaša bogata spoznanja in vzpodbude k dobremu. Še veliko uspešnih popotovanj in obiskov pomoči potrebnih Vam želimo.***

Pogovarjali sta se

Mojca Vivod Zor in Marija Vegelj Pirc

Fotografije: Janez Platiše

## Nevroendokrini tumorji pljuč



mag. Mirjana Rajer,  
dr. med.

*O raku pljuč smo že pisali (Okno 23/2, 2009 in 24/1, 2010), in sicer o »klasičnem« pljučnem raku, ki ga pozna mnogo ljudi, in o mezoteliomu, ki se pojavi na ovojnici, ki obdaja pljuča. Vemo, da v pljučih lahko vznikne več vrst tumorjev. Obstajajo pa tudi taki, ki širši javnosti niso poznani. Med slednjimi so tako imenovani neuroendokrini tumorji. Zato smo znova zaprosili mag. Mirjano Rajer, dr. med., specialistko radioterapije in onkologije z Onkološkega inštituta Ljubljana, da naše bralce podrobneje seznanimo s to vrsto pljučnega raka in tako pomagamo bolje razumeti bolezen predvsem tistim bolnikom in njihovim svojcem, ki se s to vrsto tumorjev srečujejo.*

### Kaj so neuroendokrini tumorji pljuč?

Nevroendokrini tumorji so raznolika skupina bolezni, katerim je skupno to, da izvirajo iz neuroendokrinih celic v pljučih. To so celice, ki jih najdemo posejane po celotnem poteku dihalnih poti. Celice so razvojno zelo stare, našli so jih pri organizmih izpred 400 milijonov let in od tedaj se niso mnogo spremenile, kar nam kaže na to, da imajo v naših pljučih zelo pomembno vlogo. Največ jih ima dojenček ob

rojstvu in so ključnega pomena pri razvoju njegovih pljuč. Kasneje te celice v pljučih delujejo kot čuvaji, ki zaznajo in reagirajo na dražljaje, kot so pomanjkanje kisika ali mehansko draženje, in reagirajo tako, da sprostijo različne hormone, ti pa zaradi bližine delujejo na gladke mišice v dihalnih poteh in tako uravnavajo krčenje žil in malih dihalnih poti. Vse njihove funkcije še niso popolnoma pojasnjene.

### Katere vrste neuroendokrinih tumorjev poznamo?

Poznamo štiri vrste, ki se med seboj zelo razlikujejo po izgledu celic pod mikroskopom in njihovi malignosti: To so:

**tipični in atipični karcinoid**, ki sta najmanj maligna med neuroendokrini tumorji. Čeprav je pri atipičnem karcinoidu prognoza bolnikov nekoliko slabša, pa ima večina bolnikov s temi tumorji dobro prognozo.

**Velikocelični neuroendokrini tumor** je po malignem potencialu in prognozi nekje med karcinoidi in drobnoceličnim rakom pljuč, ki velja za najbolj malignega med neuroendokrini in med vsemi pljučnimi tumorji.

### Zakaj nastanejo?

Na to vprašanje je v celoti težko odgovoriti. Vemo, da je kajenje glavni vzrok za nastanek drobnoceličnega raka pljuč. Povezava med kajenjem in drugimi tumorji iz te skupine pa ni tako jasna in na vprašanje, zakaj nastanejo, zaenkrat še ne znamo odgovoriti.

### Kako pogosti so?

Nevroendokrini tumorji (z izjemo drobnoceličnega raka) so redke bolezni; predstavljajo 1,2 % vseh primarnih tumorjev pljuč. Število novih bolnikov v zadnjih 30 letih strmo narašča (6 % na leto). Tipični in atipični karcinoidi se najpogosteje pojavljajo med 50. in 60. letom, lahko pa tudi v kateremkoli starostnem obdobju. Velikocelični tumorji vzniknejo nekoliko kasneje, med 70. in 80. letom življenja.



Drobnocelični rak pljuč ponavadi odkrijemo pri ljudeh, starih od 60 do 70 let, in predstavlja 9,8 % vseh pljučnih tumorjev.

### Kakšne simptome imajo ljudje s to vrsto tumorjev?

Večina bolnikov pride k zdravniku zaradi enega ali kombinacije simptomov iz tako imenovane »klasične triade«: **kašelj, krvav izpljunek in pljučnica**.

Poleg tega ti tumorji izločajo vrsto substanc, zato se pri obolelih ljudeh lahko pojavijo simptomi, ki niso neposredna posledica rasti raka, ampak delovanja teh substanc drugje v telesu. Tak bolnik ima lahko npr. nevrološke simptome, pa pri njem ne bomo ugotovili možganskih metastaz. Takim pojavom pravimo »paraneoplastični«.

Drobnocelični rak pljuč običajno odkrijemo v bolj napredovali fazi bolezni, zato ima bolnik poleg klasičnih simptomov še simptome, ki kažejo na rast tumorja v sosednje organe, npr. motnje požiranja, če tumor raste v požiralnik, ali motnje glasu, če tumor vrašča v živec, ki oživčuje glasilke.

### Katere preiskave opravimo za potrditev diagnoze?

Podobno kakor pri drugih boleznih, nam tudi pri odkrivanju teh tumorjev zelo pomagata dober pogovor in zdravniški pregled. Temu sledijo laboratorijske preiskave krvi in slikovna diagnostika. Običajno rentgensko slikanje pljuč ne zadostuje in je potrebno opraviti še CT-preiskavo. S tem določimo velikost in razširjenost tumorja v pljučih, prizadetost bezgavk in morebitne oddaljene zasevke. Pri drobnoceličnem raku pljuč je potrebno opraviti tudi CT-glave, saj pogosto zaseva v glavo.

Pri pljučnih karcinoidih opravimo še tako imenovani *octreoscan*. Pri tej preiskavi v telo vbrizgamo radioaktivni analog hormona, ki se veže na receptorje v celicah in jih tako označi, saj ima večina celic

izražene receptorje za ta hormon, ki se imenuje *somatostatin*.

Neinvazivnim preiskavam sledi bronhoskopija in odvzem koščka tumorja, ki ga zdravnik patolog pregleda pod mikroskopom in poda dokončno diagnozo.

### Kako zdravimo neuroendokrine tumorje pljuč?

Glavni način zdravljenja tipičnih in atipičnih karcinoidov je operacija. Velikocelične in drobnocelične tumorje pa običajno odkrijemo v napredovali fazi, zato je primarno zdravljenje teh tumorjev zdravljenje s kemoterapijo, ki ji glede na bolnikove potrebe dodamo še obsevanje.

Pri drobnoceličnem raku se velikokrat odločimo za tako imenovano »profilaktično obsevanje glave«, to je obsevanje glave, čeprav bolnik še nima možganskih metastaz. To naredimo zato, da se metastaze ne bi pojavile, saj je dokazano, da s takim obsevanjem zmanjšamo tveganje za njihov nastanek in celo podaljšamo preživetje bolnikov.

V zadnjem času prihaja v ospredje zdravljenje s tarčnimi zdravili. Žal je bilo v dosedanje raziskave vključenih zelo malo bolnikov s pljučnimi neuroendokrinimi tumorji, tako da bo učinkovitost tarčnih zdravil pri teh bolnikih še potrebno potrditi z nadaljnjimi raziskavami.

### In še za zaključek ...

Neuroendokrini tumorji pljuč niso pogoste bolezni, a vseeno moramo biti nanje pozorni. Potrebno je, da v primeru, če opazimo katerega od prej naštetih simptomov, čim prej obiščemo zdravnika, ki nas bo napotil na ustrezne preiskave. Zdravnika je potrebno obiskati tudi, če opazimo spremembo v počutju, nepojasnjeno hujšanje, vročino, potenje ali težave, ki si jih ne znamo povsem razložiti.

Z zgodnjim obiskom zdravnika si lahko rešimo življenje.

Mirjana Rajer

## Družinska medicina ali

### Kdo je moj osebni zdravnik



Alenka Nadler  
Žagar, dr. med.

*Vsakdo potrebuje svojega osebnega zdravnika, še posebej potrebujejo njegovo skrbno vodenje in pomoč bolniki z rakom. Marsikateri bolnik toži nad razmerami v zdravstvu; predvsem pogrešajo sprejetost, razumevanje in pripravljenost, da zdravnik prisluhne in resno obravnava vsako njihovo težavo. Kljub pomanjkanju zdravnikov pa imamo celo vrsto dobrih zdravnikov, ki zvesto sledijo Hipokratovi prisegi in zaslužijo vso pohvalo. Da bi bolje spoznali poslanstvo družinske medicine in vlogo osebnega zdravnika, smo za prispevek zaprosili specialistko splošne medicine Alenko Nadler Žagar, dr. med., iz Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma Ribnica. Avtorica je dejavna tudi pri našem društvu in je strokovna vodja skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Ribnica vse od njene ustanovitve leta 1990.*

Družinska medicina je področje medicine, s katerim se najprej in najpogosteje srečujemo. **Evropska definicija družinske medicine** to področje zelo natančno opiše.

*Družinska medicina je akademska in znanstvena veda s svojo lastno izobraževalno vsebino, z raziskavami, z dokazi podprto klinično dejavnostjo in*

*s klinično specialnostjo, ki je usmerjena v osnovno zdravstveno varstvo.*

### Značilnosti družinske medicine so v tem, da:

- gre običajno za prvi stik z zdravstveno službo v okviru sistema zdravstvenega varstva, ki svojim uporabnikom zagotavlja odprt in neomejen dostop ter se ukvarja z vsemi vrstami zdravstvenih težav, ne glede na starost, spol ali druge značilnosti obravnavane osebe;
- učinkovito uporablja vire oz. sredstva zdravstvenega varstva, tako da usklajuje oskrbo bolnikov, sodeluje z drugimi strokovnjaki v okviru primarnega zdravstvenega varstva in se povezuje z drugimi specialnostmi ter prevzema vlogo posrednika za bolnika, kadar je to potrebno;
- razvija odnos, ki je osredotočen na posameznika, njegovo družino in skupnost;
- ima edinstven potek posveta med zdravnikom in bolnikom, ki z učinkovitim sporazumevanjem postopoma ustvari povezanost med zdravnikom in bolnikom;
- je odgovorna za zagotavljanje dolgoročne, trajne oskrbe, kot to zahtevajo potrebe bolnika;
- uporablja specifičen način odločanja, ki ga določata razširjenost in pogostnost pojavljanja bolezni v skupnosti;
- sočasno obvladuje akutne in kronične zdravstvene probleme posameznih bolnikov;
- obravnava bolezni, ki se v zgodnjem stadiju svojega razvoja lahko pojavijo na nediferenciran način, kar včasih lahko zahteva nujno posredovanje;
- spodbuja zdrav način življenja in blagostanje bolnikov z ustreznim in z učinkovitim ukrepanjem;
- ima specifično odgovornost do zdravja v skupnosti;

- se ukvarja z zdravstvenimi problemi v psihološkem, socialnem, kulturnem in eksistencialnem okviru.

## Organizacije družinske medicine v Sloveniji:

- Združenje zdravnikov družinske medicine,
- Zavod za razvoj družinske medicine,
- Katedra za družinsko medicino MF Univerze v Ljubljani,
- Katedra za družinsko medicino MF Univerze v Mariboru,
- Razširjeni strokovni kolegij za splošno/družinsko medicino pri Ministrstvu za zdravje RS,
- Odbor za osnovno zdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije.

## Razvoj družinske medicine v Sloveniji

Slovenska družinska medicina se je dolga leta strokovno razvijala v okviru Združenja zdravnikov družinske medicine (prej Sekcije zdravnikov splošne medicine) Slovenskega zdravniškega društva. Ustanovljeno je bilo oktobra 1966. Specializacija splošne medicine je bila uvedena z zakonom leta 1961 in je do leta 2000 ostala kot prostovoljna oblika podiplomskega usposabljanja. Od leta 2000 je opravljena specializacija iz družinske medicine pogoj za delo v splošni ambulanti oziroma ambulanti družinske medicine.

Zdravniki družinske medicine, ambulantne medicinske sestre in patronažne medicinske sestre se srečujejo na skupnih strokovnih srečanjih. Na učnih delavnicah za usposabljanje mentorjev v družinski medicini se izobražujemo mentorji družinske medicine.

Leta 1995 je bila ustanovljena Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani, kjer se je razvila uspešna skupina učiteljev in raziškovalcev. Z ustanovitvijo Medicinske fakultete v

Mariboru, je bila oblikovana tudi tamkajšnja Katedra za družinsko medicino. Vsako leto omenjene organizacije priredijo več strokovnih srečanj (Schrotovi dnevi in Srečanje skupin v osnovnem zdravstvu v Ljubljani, Kokaljevi in Fajdigovi dnevi v Kranjski Gori, Majhnovi, Zdravčevi dnevi, Mariborski kongres družinske medicine) in veliko manjših usposabljanj.

## Kdo je bolnikov osebni zdravnik

*Vsak bolnik si lahko prosto izbira svojega osebnega zdravnika.* To je zdravnik družinske ali splošne medicine, izbrani osebni zdravnik; nekateri ga rahlo ponesrečeno imenujejo domači zdravnik in še bi lahko našla kak izraz. Osebni zdravnik je predvsem zdravnik ali zdravnica, ki je usposobljen po temeljnih načelih stroke. Je odgovoren za zagotavljanje trajne in vsestranske zdravstvene oskrbe vsakega posameznika, ki išče zdravniško pomoč, ne glede na njegovo starost, spol ali bolezen. Nikakor pa ni odgovoren za zdravje posameznika. Zdravstvena oskrba lahko poteka v okviru družine ali neke skupnosti, kot so npr. oskrbovanci doma starejših občanov. Zdravnik družinske medicine spoštuje samostojnost svojih bolnikov, vendar prepoznava strokovno odgovornost tudi do skupnosti. Pri svojem delu poleg znanja medicine uporablja tudi znanje in zaupanje, pridobljeno na osnovi večkratnih stikov z bolnikom. Svojo strokovno vlogo zdravnik izvaja s promocijo zdravja in zdravega načina življenja, preprečevanjem in zgodnjim odkrivanjem bolezni, z zdravljenjem in s paliativno oskrbo neposredno ali s pomočjo drugih dejavnosti oziroma služb (npr. patronažne ali socialne službe).

*V našem zdravstvenem sistemu zdravnik družinske medicine predstavlja prvi stik bolnika z zdravstveno službo.* Glede na težave in klinično sliko lahko bolnika obravnava na primarnem nivoju ali pa ga napoti v nadaljnjo diagnostiko in zdravljenje na sekundarni nivo k specialistom različnih strok.

Pomembno vlogo ima kot usklajevalec pregledov, izvidov, napotitev v specialistične ambulante in na različne diagnostične in terapevtske metode. Osebni zdravnik ni le pisec napotnic za specialiste različnih strok. Premišljeno in strokovno utemeljena pravočasna napotitev v ustrezno pravilno izbrano specialistično ambulanto predstavlja časovno pridobitev glede diagnostike in zdravljenja, bolniku pa prihrani morda prenekatero nepotrebno in neprijetno preglede.

Ob tem seveda ni nepomembna poraba zdravstvenega denarja. Nekako se mi prikazuje slika orkestra s številnimi odličnimi posamezniki, ki so vsak na svojem glasbilu najboljši. Vendar če nimajo dobrega dirigenta, ne morejo zaigrati usklajene melodije. Prav tako pa sam dirigent brez glasbenikov, ki so dobri vsak na svojem področju, ne more spraviti skupaj niti enega akorda.

## Celostna oskrba bolnika z rakom v osnovnem zdravstvenem varstvu

V našem prostoru Zavod za zdravstveno zavarovanje priznava na en tim družinskega zdravnika okrog 1850 opredeljenih oseb, vendar so strokovne usmeritve, da naj bi imel zdravnik okrog 1500 opredeljenih. Glede na starostno strukturo je določeno, koliko glavarinskih količnikov ima priznanih posamezna ambulanta. Realnost pa je, da ima večina osebnih zdravnikov več kot 2000 oz. celo do 3000 zanj opredeljenih ljudi.

**Onkološke bolezni so približno v enakem deležu** kot med prebivalstvom razporejene tudi v ambulantah družinskih zdravnikov. Glede na porast pojavljanja in večjo uspešnost zdravljenja se tudi v ambulantah družinskih zdravnikov vse več ukvarjamo z rakom. Z bolnikom, ki zboli za rakom, se srečujemo v vseh stadijih bolezni. Običajno se njegova pot začne pri osebnem zdravniku, ki bolnika napoti na prve preiskave, potem ko mu le-ta zaupa svoje težave. Včasih so znaki zelo jasni, včasih pa tudi skriti in netipični. Najpogosteje se diagnostični

postopek začne pri osebnem zdravniku s pogovorom in kliničnim pregledom ter z osnovnimi preiskavami krvi, rentgenskimi slikanji in napotitvami na posamezne nadaljnje preiskave.

Zelo je pomembno svetovanje in spodbujanje vključevanja zdravih v presejalne programe, ki jih nudi naše zdravstvo (Zora, Dora, Svit). Preventivno delovanje v smislu spodbujanja zdravega življenjskega sloga, veliko gibanja, svetovanje nekajenja oziroma odvajanje od kajenja, ugotavljanje in svetovanja glede škodljivega uživanja alkohola, zdrave prehrane so stalnica vsakodnevnega zdravnikovega dela z zdravimi in bolnimi. Družinska anamneza oziroma poznavanje pojavljanja določenih rakov v družini veliko pripomore k zgodnjemu odkrivanju posameznih rakov. To je način, ki omogoča, da testiramo ali natančneje pregledujemo bolnike z večjim tveganjem.

**V času zdravljenja bolnika z rakom** je njegov osebni zdravnik vpet v potek zdravljenja. Pogosto pomaga pri lajšanju težav, ki jih povzroča specifično onkološko zdravljenje, ali nadaljuje začeto zdravljenje pri onkologu in predpisuje določena zdravila. V času kemoterapije ali radioterapije spremlja bolnikovo stanje in ukrepa ter se ob zapletih povezuje z lečečim onkologom.

**Osebni zdravnik za bolnika ureja tudi** številne tehnične zadeve, kot je vodenje bolniškega staleža, napotitev k imenovanemu zdravniku na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) za podaljševanje bolniškega staleža in/ali odobritve zdraviliškega zdravljenja in rehabilitacije. Naj pri tem poudarim, da upravičenost do zdraviliškega zdravljenja odobri imenovani zdravnik ZZZS, osebni zdravnik napiše le predlog. Kadar preteče več kot 30 koledarskih dni bolniškega staleža, zdravnik napiše imenovanemu zdravniku predlog za podaljšanje bolniške. Po sedaj veljavnih zakonih je plačnik nadomestila za bolniško odsotnost z dela do 45 dni delodajalec, nato je plačnik ZZZS.

**Kadar zdravljenje traja več kot 12 mesecev**, čeprav še ni zaključeno, je zdravnik dolžan



napraviti predlog na Invalidsko komisijo za oceno delazmožnosti. V kolikor se po končanem zdravljenju izkaže, da je bolnikova zmožnost za delo trajno zmanjšana, se izpelje predstavitev pri Invalidski komisiji Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ). Prav tako se na tem naslovu sprožijo postopki za priznanje odstotka telesne okvare in dodatka za pomoč in postrežbo, kadar je to upravičeno. Vse te postopke urejajo pravni akti, ki jih mora poznati osebni zdravnik, predstavljajo pa denarni dodatek bolniku, ki ga izplačuje pokojninska in invalidska blagajna.

**Bolezen obremeni celotno družino**, zato je prav, da družinski zdravnik sodeluje tudi z družinskimi člani, se z njimi pogovarja in odgovarja na vprašanja o naravi bolezni, poteku zdravljenja, zdravilih in drugih postopkih ter njihovih zapletih in stranskih učinkih. Pomoč nudi pri predpisovanju tehničnih pripomočkov, kot so negovalna postelja, toaletni stol, predloge in plenice, obvezilni materiali, seveda vse v mejah, kot jih postavljajo zelo stroga pravila ZZS, vendar v veliki meri olajšajo nego bolnika. Zdravnik nosi strokovno, pravno in finančno odgovornost, kadar predpisuje recepte za zdravila ali naročilnice za medicinsko tehnične pripomočke. Podvržen je nadzoru ZZS. Zadnja novost je, da je pristojnost za predpis prsnih protez in ortopedskih nedrčkov za ženske z rakom dojke tudi prešla v pristojnost osebnega zdravnika. To je dobra novica za ženske, ki ne opravljajo kontrolnih pregledov pri onkologih, in tiste, ki na te preglede hodijo le redko, pa še tedaj morda pozabijo, da že imajo pravico do predpisa nove prsne proteze.

**Družinski zdravnik se povezuje tudi z drugimi službami**, zlasti s patronažno službo zdravstvenih domov, socialno službo, ki ima organizirano pomoč na domu, z domovi starejših občanov, kadar je potrebno urediti domsko oskrbo, morda s Hospicem, skratka s pomočjo, ki je v določenih okoljih na voljo. Družinski zdravnik, ki pozna razmere v posamezni družini, lahko veliko pripomore k učinkoviti organiziranosti družine, ki se je srečala z rakom.

**Spremljanje bolnika z rakom.** Z razvojem medicine so se zelo izboljšale metode specifičnega onkološkega zdravljenja in uspešno ozdravljenih in zazdravljenih bolnikov je vse več. V začetnih mesecih po končanem zdravljenju lečeči onkolog naroča redne kontrolne preglede, katerih namen je aktivno iskanje ponovitve bolezni. Vendar ima tudi družinski zdravnik v tem obdobju pomembno vlogo pri odkrivanju ponovitve bolezni. Bolnika aktivno vzpodbuja, da je pozoren na vsako spremembo in da mu poroča o znakih, ki bi lahko pomenili ponovitev. Zdravnik vsako sumljivo znamenje tudi razišče. Če posumi na ponovitev bolezni, bolnika po dogovoru z lečečim onkologom pošlje na predčasni pregled.

Po preteku nekaj let po končanem zdravljenju je spremljanje bolnikov zelo različno. Doslej še niso bile izdelane natančne smernice za spremljanje bolnikov po končanem onkološkem zdravljenju. Vsakega bolnika bi bilo potrebno posebej obravnavati, zato menim, da je potrebno upoštevati individualen pristop. Nekateri bolniki se počutijo varnejši, če hodijo na redne letne kontrolne preglede k onkologu, spet drugi odklanjajo celo preglede pri družinskem zdravniku. Znana je tendenca, naj bi po 5 letih po končanem zdravljenju bolnika spremljal le njegov osebni zdravnik. Preden se bo to zgodilo, bo na vsak način potrebno okrepiti ambulante družinskih zdravnikov, tako s kadri, z znanjem, ustreznimi smernicami in seveda z denarjem.

Vsak družinski zdravnik naj bi imel svoj register raka ambulate, v kateri ordinira. Tak register je orodje za spremljanje zdravljenja, morebitno naročanje na kontrole in ugotavljanje družinske ogroženosti za rakavo bolezen.

**V končni fazi bolezni** naj družinski zdravnik ne bi zdravil le bolnikovih telesnih težav, temveč naj bi bil ob bolniku v njegovem okolju. Paliativno vodenje bolnika je ena ključnih nalog zdravnika družinske medicine. Zdravstvena statistika pove, da družinskemu zdravniku umre povprečno 20 opredeljenih bolnikov na leto, od tega 7 zaradi raka. Vsaj polovica jih umre doma, v krogu svojih domačih.

Zdravnik družinske medicine naj bi se zavedal, da zdravi bolnika, ki ni nekakšen objekt, ki mu dajemo zdravila in izvajamo določene medicinske postopke, ampak je bolnik osebnost, ki zasluži spoštovanje tudi v zadnjem obdobju življenja. Žal je v praksi pogosto drugače. Zdravimo bolečino, slabost, bruhanje, težko dihanje, težave z odvajanjem, ne pa bolnika. Zlasti v mestih pogosto prihajajo na obisk ob poslabšanjih dežurni zdravniki z urgence, ki bolnika sploh ne poznajo in se resnično usmerijo le na zdravljenje posamezne trenutne težave. Tako se običajno ob bolnikovi postelji zvrstijo številni dežurni zdravniki, ki se ne posvetijo niti bolniku niti njegovi družini. Na podeželju je hišni obisk nekaj samoumevnega in del zdravnikovega dnevnega dela. Ob predaji za dežurstvo si zdravniki določenega okolja predstavimo bolnike, ki bi v času dežurstvu morda potrebovali pomoč. V domačem okolju, v krogu bolnikove družine se dogajajo tako bolnikove kot zdravnikove zgodbe.

**Zaključujem z mislijo** prof. dr. Igorja Švaba iz učbenika Družinska medicina: *Pogosto umirajoči pomeni zdravniku boleč opomin na omejene možnosti njegovega ukrepanja; neredko se zdravnik ob bolnikovi postelji sprašuje, ali je bilo zanj narejeno vse in pravočasno.*

Alenka Nadler Žagar

## Zakaj

- 155. Ker lahko z nasmehom spreminjam ta nori svet.
- 160. Ker je moje življenje nekaj najlepšega, kar se mi je zgodilo in prav rak mi je odprl oči, da cenim in spoštujem to, kar imam.

- 161. Ker sem hvaležen za vse, kar imam.
- 162. Ker živim za nasmeh mojega sinčka, ki me pričaka ob prihodu iz službe.
- 177. Ker me obdajajo iskreni ljudje.
- 186. Ker te vsak boj okrepi, stvari pa vidiš z drugačnimi očmi; vse, kar ti je dano pa bolj ceniš.
- 189. Ker verjamem, da kdor upa, vztraja in kdor vztraja, zmaga.
- 203. Ker si želim narediti korak za najin lepši jutri – ker te ljubim.
- 206. Ker srce čuti smeh sonca.
- 207. Ker je vredno videti iskren nasmeh.
- 213. Ker se še nisem peljala z letalom.
- 216. Ker bi rad pomagal tudi drugim bolnikom.
- 227. Ker vsako poletje vrtnice drugače dišijo.
- 231. Ker je vsak dan nekaj novega.
- 232. Ker lahko sanjamo in sanje uresničimo.
- 234. Ker moji gongi pojejo pesem radosti življenja in ponesejo vibracijo ljubezni do slehernega bitja na naši zemlji.
- 236. Ker je moje srce tako polno in želim še toliko stvari dati svojim najbližjim, prijateljem ...
- 237. Ker imam še veliko načrtov, nikoli mi ni dolgčas, veselje imam z mojimi 9 vnuki.
- 243. Ker rada občutim človeško povezanost.
- 248. Ker rada potujem.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## Moč socialne podpore

Tudi za bolnike z rakom je socialna podpora zelo pomembna



Foto: Janez Platiše

Milena  
Fabjan Pegan,  
univ. dipl. psih.

*»Gorje mu, kdor v nesreči biva sam, a srečen ni, kdor srečo uživa sam,« je zapisal pesnik Simon Jenko. In marsikateri bolnik z rakom mu iz lastne izkušnje hujše stiske, ko v osamljenosti in nerazumevanju ni videl izhoda, pritrjuje. Vendar je tudi od nas odvisno, kako in pri kom bomo iskali oporo in razumevanje. Za to se je vredno potruditi tako v zdravju kot v bolezni, saj je iskrena odprtost do sebe in do drugih zelo pomembna. Kakšna je moč socialne podpore, nam bo povedala avtorica prispevka klinična psihologinja Milena Pegan Fabjan, univ. dipl. psih., iz Zdravstvenega doma Sežana – dispanzer za mentalno zdravje, kjer se med drugim psihoterapevtsko še posebej ukvarja s stiskami bolnikov z rakom. Avtorica je dejavna tudi pri našem društvu in je strokovna vodja skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Sežana vse od ustanovitve leta 2003.*

Socialna podpora okolja je zelo pomembna, kadar se najdemo v stiskah, ki nam jih prinaša življenje. Bolezen – rak je zagotovo velika življenjska preizkušnja. Mnogih življenjskih problemov ne

moremo rešiti sami. Če imamo nekoga ob sebi in v njem najdemo oporo in razumevanje, smo močnejši.

Včasih se zgodi, da so bližnji še bolj globoko vpeti v splet obremenitev, ki nam jih povzroča stiska hude bolezni. Mogoče bi radi pomagali, pa ne vedo, kako. Pogosto je bolnik tisti, ki prvi zmore odkrito spregovoriti o sebi in podeliti svojo stisko. V pristnih odnosih se vzpostavi potrebna podpora. Najslabše pa je, da nimamo nikogar ob sebi, vendar se tudi to dogaja.

V pogovorih na srečanjih skupine za samopomoč žensk z rakom dojke sem naletela na številne raznolike primere. Zelo pomembno je, da članica spregovori tudi o teh svojih problemih in da si članice podelijo izkušnje med seboj. Tako postane skupina za samopomoč zelo ustrezno socialno okolje, kjer vsaka članica lahko odkrito spregovori o vseh svojih težavah v zvezi z boleznijo. Že pogovor o problemu pomeni korak v procesu obvladovanja bolezenskih težav, razbremenjevanja psihičnih obremenitev, strahov in dvomov ter zmanjševanja skrbi glede negotove prihodnosti, kako bo bolezen potekala. Vsaka članica je v skupini sprejeta; skupina je zanjo razumevajoče okolje. To je neprecenljivo bogastvo in moč, ki nam pomaga preživeti.

Stopnja obolenosti za rakom narašča v svetu in pri nas. To pomeni, da se bomo znotraj vsakega socialnega okolja, pa tudi družine srečevali s to boleznijo. In prav vloga družine je tudi v tem, da mu, ko je eden izmed njenih članov v stiski, drugi člani zmorejo in morajo pomagati.

### Kaj je socialna podpora?

- O socialni podpori neki osebi govorimo (Cobb 1976) tedaj, če to osebo nekdo ljubi in zanjo skrbi, jo spoštuje, ceni ter mu je pomembna.
- O socialni podpori govorimo, kadar je oseba vključena v mrežo komunikacij (z drugimi), dolžnosti, pravic in odgovornosti do drugih in do sebe. Vključenost zagotavlja, da v stiski ne bo ostala sama (Sarafino 1990).

Vendar obstajajo tudi posamezniki, ki preživijo celoten življenjski cikel prikrajšani za socialno podporo.

**Znanstveni izsledki kažejo določene zakonitosti socialne podpore:**

- Socialne mreže moških so praviloma manjše in bolj osiromašene v primerjavi z ženskami.
- Mnogo starejših živi v izolaciji s slabimi socialnimi stiki.
- Dimenzije socialne mreže so povezane s socialno ekonomskim statusom, kar predstavljajo socialni prestiž, dohodki in višina izobrazbe. Ljudje s slabšim socialnim statusom živijo v šibkih socialnih mrežah.

## Oblika socialne podpore

Strokovna literatura navaja dve glavni obliki socialne podpore:

1. model glavnega učinka in
2. model blažilnega učinka.

### 1. Model glavnega učinka

Model glavnega učinka pomeni široko razpredeno socialno mrežo, ki ugodno vpliva na človekovo počutje in blagostanje. Sem spada zakonska skupnost, tesni stiki s prijatelji in sorodniki, članstvo v organizacijah in društvih, socialne vloge v cerkvi itd. Raziskave so pokazale, da je pri ljudeh s številnimi socialnimi vezmi stopnja smrtnosti pomembno nižja. Odnosi v socialnih mrežah se sicer razlikujejo po kvaliteti in kvantiteti stikov, intimnosti in podobno.

### 2. Model blažilnega učinka

Model blažilnega učinka je usmerjen v vidike socialne podpore, ki delujejo kot blažilci in ščitijo pred negativnimi učinki stresa. Gre za tako imenovano socialno podporo, kar pomeni, da ne zaznavamo bolezni tako katastrofično in da imamo okrog

sebe ljudi, ki nam pomagajo v stiski. To pa varuje naše zdravje ne glede na intenziteto in trajanje zdravljenja.

## Vrste funkcionalne podpore

- **Instrumentalna podpora:** pomeni neposredno pomoč, ki zajema različne usluge (vožnje na pregled, skupaj k zdravniku na pogovor, pomoč pri gospodinjskih opravilih, skupaj na izlet, sprehod, oddih ali preprosto samo pogovor ob kavi).
- **Informacijska podpora:** vključuje nasvete in informacije o bolezni, skupno branje in izobraževanje o bolezni. Takih informacij in literature imamo v društvu veliko. Dragocene informacije o bolezni so izrednega pomena za bolnika in svojce. Dolžni smo se izobraževati o svoji bolezni, ker jo le tako lahko vsestransko in celostno obvladujemo. To ne zajema samo medicinskega zdravljenja, ki je domena zdravnika, ampak pomeni vse ostalo življenje, vezano na bolezen (način prehranjevanja, obvladovanje stresa, načini rekreacije, novi načini razmišljanja ...).
- **Potrjevanje človekovega ugleda:** nam zagotavlja občutek lastne vrednosti. Tesni intimni odnos daje človeku občutek sprejetosti, varnosti in ljubezni. Gre za vzpodbujanje, sprejemanje posameznikovih čustev in vrednot, opozarjanje na številne izide bolezni itd. Tovrstna podpora je še posebej dragocena med procesom kognitivnega vrednotenja bolezni kot stresorja in ocenjevanja lastnih zmožnosti izhoda iz bolezni. Ti dve oceni sta odvisni od občutka lastne vrednosti in kompetentnosti.
- **Emocionalna podpora:** vključuje izraze nežnosti, skrbi, empatičnosti in daje bolniku/bolnici občutek varnosti, umirjenosti, pripadnosti, udobja in ljubezni. Vrsta podpore, ki jo bolnik prejme ali potrebuje, je odvisna od situacije, kakovosti in vrste socialnih stikov ter osebnostnih značilnosti udeležencev. Socialna podpora je dinamičen proces, prepleten z bolnikovim



osebnostnim razvojem, potrebami, možnostmi in zmožnostmi.

### Vloga družine in prijateljev

**Družina je pogosto**, ne pa nujno, nenadomestljiv vir socialne podpore, občutkov sprejetosti in bližine, lahko deluje kot blažilec ali pa kot izvor stresa. Vedenje, potrebe in osebne značilnosti vsakega člana družine sooblikujejo družinski sistem, ki lahko stres reducira ali pa producira. Pri ženskah je pomembna družinska podpora. Tesni intimni odnosi so pomembni za ohranjanje tako telesnega kot duševnega zdravja ženske. Poročeni redkeje obolevajo, najbolj dovzetni za bolezni so ločeni moški. Starševstvo znižuje smrtnost zlasti pri ljudeh, starejših od 45 let.

**Odnosi s prijatelji** nastopajo navadno v različnih prostočasnih dejavnostih in so nepogrešljivi sodelavniki. Odnosi s sodelavci vključujejo kooperativnost, lahkotnejše pogovore pa tudi zabavo in humor. Prijateljski odnosi so še posebej dragoceni za starejše osebe, ki neredko preživijo bližnje sorodnike. Za adolescente, ki se nagibajo k intimnim prijateljem, so te zveze zelo pomembne.

Po raziskavah so imunski odzivi močno oslajeni bistveno šibkejši, kar zlasti velja za funkcije celic z delovanjem, usmerjenim proti virusom in rasti tumorjev. Dodatno poslabšanje odpornosti pa predstavlja še hud stres.

### Za zaključek naj še enkrat poudarim ...

Socialna podpora ima dokazano fiziološke učinke, do katerih pride posredno prek sprejemanja samega sebe in občutkov varnosti. Mehanizmi tveganja še niso pojasnjeni, obstajajo pa indikacije, ki kažejo na imunske disfunkcije pri osebah z nezadostno ali nezadovoljivo socialno podporo. Zaznavanje pozitivne socialne podpore in zadovoljstvo z njo sta dva izmed odločujočih vidikov zdravja.

Milena Pegan Fabjan



- 255. Ker se sicer ne bi mogel pogledati v ogledalo in se zavedati, da obstajam.
- 256. Ker pomagam drugim, ki zbolijo za rakom in bi rad še pomagal.
- 258. Ker želim, da moji otroci odraščajo z obema staršema.
- 260. Ker vem, da me tukaj še potrebujejo.
- 261. Ker je njen smeh nekaj najbolj čudovitega na svetu.
- 264. Ker si ne znam predstavljati življenja brez nebeško modrega neba. Oblaki so kot radirke, ki jih uporablja sonce, ko se igra z vetrom.
- 265. Ker se je tako lepo veseliti naslednjega dne in se spraševati, kaj bo prinesel.
- 268. Ker je vsaka izkušnja korak v boljši jutri.
- 269. Ker mi moje pogumno, vztrajno, odločno in trmasto srce ne pusti odnehati in me z vsakim bitom spomni, da sem borka.
- 276. Ker za dežjem vedno posije sonce.
- 278. Ker je naš Lukec največji sonček na svetu.
- 12. Ker še nikoli nisem skočila s padalom.
- 14. Ker imam rada majhne pozornosti.
- 15. Ker sem obseden z nogometom.

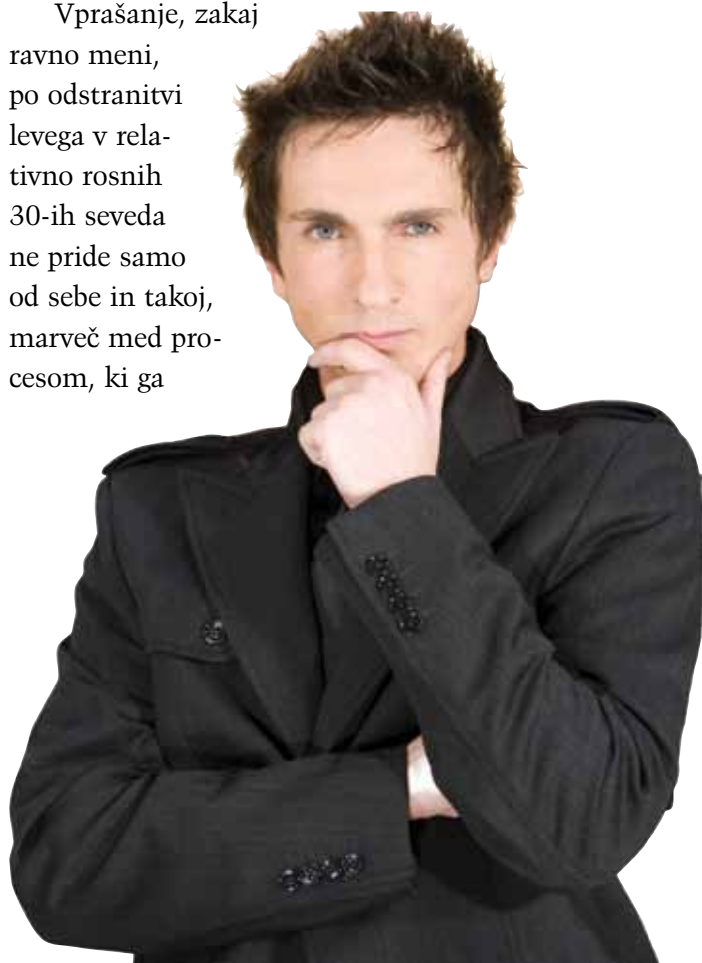
[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

### Brcam, kot še nikoli poprej!

#### Utrujen, a prerojen!

Prve bolezenske znake je bilo lahko prepoznati, a težje priznati, da je trda, okrogla in v začetku neboleča bula na levem testisu lahko rakava. In medtem, ko je življenje v zanikanju, da bi kaj utegnulo biti narobe, teklo naprej in so prsti v prid dobrih novinarskih zgodb iz domačih logov in tujine udarjali po tipkovnici dobro leto, je bula rasla. Na ultrazvoku, v popolni tišini in zadregi (op. p. bogastva namreč ni lahko kazati dami v belem), se je izkazalo, da so rasle kar tri.

Vprašanje, zakaj ravno meni, po odstranitvi levega v relativno rosnih 30-ih seveda ne pride samo od sebe in takoj, marveč med procesom, ki ga



*Zamere, jeza, obtoževanja, vse polno jih je bilo, privedejo tudi do raka. Zdaj razmišljam drugače in rad živim!*

imenujemo zdravljenje. Zamere, jeza, obtoževanja, vse polno jih je bilo, privedejo tudi do raka. Nobena skrivnost ni, da sta nenehni stres in imunski sistem, ki bdi nad dogajanjem v telesu, povezana kot novopečena zaljubljenca. In kot da diagnoza rak ni bila dovolj velik zalogaj, je bilo zaradi povišanih jetrnih encimov in povečanih bezgavk potrebno izključiti tudi vso abecedo hepatitisa, hiv in druge spolno prenosljive bolezni. Na srečo lažni alarm! In zabava se lahko začne ...

Človek se zaradi številnih »potnikov« in njihovih kovčkov na Onkološkem v začetku počuti kot na železniški postaji. Vsi čakajo svoj »vagon«, ki jih bo odpeljal v svet brez sanj. Kemoterapija, kot je bilo kasneje ugotoviti, telo ugonobi do te mere, da na postelji utrujeno obleži in kliče po Reglanu, injekciji proti slabosti. In tu so še vprašanja sester o količini uriniranja, ki najedajo živce in so zastavljena pogosteje kot očetova v najstniških letih, češ kam se gre in kdaj se pride. Nasmeh na obrazu nariše dejstvo, in to prvič v življenju, da se ne gre pohvaliti z orjaškim, saj ga je potrebno vstavljati v posebno plastično posodo, na kateri so nazorno označeni mililitri tekočega zlata. Zlata mrzlica se stopnjuje iz dneva v dan in pravo zlato, kot svetovna konvertibilna valuta, dobra naložba, ki zaščiti pred inflacijo in v kriznih časih zagotovi spodoben donos, mi v »tistih« dneh ne pomeni prav veliko.

In tu so še lasje oziroma njihova odsotnost. In čeravno prijateljice zagotavljajo, da naj bi bili plešasti moški zaradi višje koncentracije spolnega hormona boljši v postelji, je pogled na plešo daleč od prijetnega. Izgubo las pri moških psihologi primerjajo s pojavljanjem gub pri ženskah. Tako kot so slednje za kreme proti staranju pripravljene plačati malo bogastvo, so za kapsule, tinkture in lotione proti izpadanju las takisto pripravljene storiti moški. A na srečo jih je zdaj več kot prej. Živim!

Saj res ... Življenje, smrt? O današnji družbi **Boris A. Novak** ugotavlja, da slednjo izrinjamo daleč od oči in od srca; zato nas podzavestno tako muči in preganja. Rak bi moral biti več kot le suho-

parna statistika, ki (vse manj) govori v prid njegovi vsemogočnosti, menim ... Zato zmotijo stavki, ki z besedno zvezo »podlegel je zahrbtni bolezni« opisujejo njegovo usodnost. Neprijetno se človek počuti, kadar ob naključnem srečanju z znancem sliši: »Ali si sploh še živ?«. Seveda sem in brcam kot še nikoli poprej! Tudi v Društvu onkoloških bolnikov Slovenije in najbolj v ustanovi, ki mi slabih 15 let preko avtorske pogodbe zagotavlja vsakdanji kruh, Televiziji Slovenija. Utrujen, a prerojen in ker je zaradi nešteti razlogov vredno živeti! Del tiste polovice od 12 tisoč letno obolelih, ki je (upam in trkam na les) uspešno prestala zdravljenje. Hvaležen tistim, ki vsako jutro oblečejo belo ali modro haljo, imajo fetiš na rokavice iz finega lateksa, dišijo po alkoholu in napovedujejo prihodnost. In verjetno ne zgolj zaradi Hipokratove prisege, pač pa zaradi besede, ki se piše z veliko začetnico, Človekoljubja.

Gorazd Dominko



## Za našo Milojko

### Pet kratkih, a kot večnost dolgih dni ...

Tudi letošnja pomlad se je razbohotila in se nam predstavila v vsem svojem veličastnem razkošju.



Tudi letos smo 2. aprila 2011 v Cankarjevem domu v Ljubljani doživele Novo pomlad življenja ...

Danes je drugi ponedeljek v aprilu in na redno mesečno srečanje Skupine za samopomoč Nova Gorica prihajamo še vse polne prelepih vtisov ter bogatih občutenj vsega, kar nam je bilo dano doživeti. Imamo močno željo podeliti si svoja občutenja, misli in doživetja. Smo tudi polne pričakovanj, saj načrtujemo junijski izlet v Prekmurje, ki se ga neizmerno veselimo. Spoznavale bomo lepote te pokrajine ob naši »vodički« in strokovni vodji naše skupine Milojki, ki je na ta košček naše domovine čustveno zelo navezana.

Srečanje je veselo in razigrano, a v mojem srcu je nemir, ker vem, da Milojke danes, prvič po desetih letih, odkar je srčno prevzela vodenje naše skupine za samopomoč, ne bo med nami. Članice moram seznaniti z neprijetno novico, da je v bolnišnici in jih pomiriti, da bo čez dan ali dva že doma.

Čeprav še nihče od nas ne slutil, da se ima zgoditi najhujše, zaznam v očeh članic rahlo vznemirjenost. Ko je bilo konec srečanja, mi je vsaka posebej za Milojko narekovala svoje pozdrave in dobre želje za čimprejšnje okrevanje ...

Naslednji dnevi nenadoma postanejo drama. Še preden se vsi skupaj dobro zavemo, je Milojka že bila svojo zadnjo bitko življenja.

*Milojka, samo pet kratkih, a kot večnost dolgih dni je bilo potrebnih, da si bitko izgubila in se od nas za vedno poslovila. Kot da si ukradena, nam bolečina para dušo in srce. V mislih Ti spregovorimo, naša draga vodja in prijateljica. Kot sonce si vstopila v naša življenja in mi v Tvoje. Bila si nam dar, poslan z neba, preprost, a čudežen.*

Milojka nas je vsakokrat sproti nagovarjala na naših srečanjih in nam govorila: *Ve imate najtežjo izkušnjo življenja, težko bolezen, ki ste jo premagale. Zame ste vzgled, kako se boriti. Od vas tako veliko dobivam.*

Toda:

Draga Milojka, v resnici smo me tiste, ki smo od Tebe veliko prejele. Bila si duša in srce naše skupine, prostovoljno si nam podarjala svoj čas, znanje in ljubezen, kot strokovna vodja si nas bodrila in iskala v nas tiste notranje silnice, s katerimi smo premagovale naš vsakdan. Med nas si sejala nasvete in nam v naročje ranljivosti nasula toliko življenjskega optimizma.

In če sedaj zaprem oči, si spet pred menoj – nasmejana! Tvoj zgovorni nasmeh nas je vedno toplo pobožal in taka boš še dolgo med nami. Prav tako tudi vse Tvoje besede vzpodbude, še posebej Tvoj nauk:

**Vselej, če je še tako hudo, poiščite žarek upanja in sonca.**

V imenu vseh članic skupine za samopomoč Nova Gorica sem za Tvoje zadnje slovo v Solkanu, 17. maja 2011, ta žarek našla v enem izmed sporočil pesnika Krasa, Srečka Kosovela, ko nam je zapel:

**»Ko odpeljubi Smrt nam vso boleost  
in v srcu se ustavi čas,  
se umaknemo v veliki Prostor.**

**Svetal postane naš obraz.«**

Temu svetlemu obrazu bomo z vso močjo sledile. Naj Milojkina svetloba sije na vse nas, naj greje srca njenih najdražjih, naj posuši njihove in naše solze ter potolaži žalost vseh, ki se je bomo s hvaležnostjo spominjali.

Ostajaš z nami, naša draga Milojka!

Anamarija Remiaš



## Zakaj

19. Ker je kolesarjenje eden od nešteti razlogov za življenje.
23. Ker obožujem dolge vožnje z avtom.
33. Ker vsaka sekunda šteje.
47. Ker imam samo 47 let ... in še toliko lepega pred seboj.
54. Ker ga je vredno živeti.
66. Ker smo vseeno lahko srečni.
70. Ker sem ponovno zaživela.
73. Ker zdaj še bolj cenim življenje in vsak dan.
67. Ker želim doživeti hčerkino poroko.
64. Ker sem stopila čez prag.
63. Ker imamo možnost ljubiti in biti ljubljeni.
62. Ker mi sijejo trije sončki.
59. Ker rad potujem
81. Ker so vse težave sedaj tako majhne in nepomembne – življenje je lepo.
301. Ker vem, da nekomu lahko že z nasmehom polepšam dan.
300. Ker želim svoje pozitivne izkušnje prenesti drugim.
169. Ker mi je z njim tako lepo.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)





*Ureja:  
Lili Sever*

### **Pozdravljeni!**

Lep praznični pozdrav v novi jubilejno obarvani številki revije Okno!

Tudi mi bomo pisali o praznovanjih. Ali ste vedeli, da v bolnišnici otroke razveseljujemo in sproščamo z različnimi praznovanji, ki so prilagojena delu in življenju na bolniških oddelkih? Vključujemo otroke vseh starosti, ki so zdravstveno in psihično sposobni sodelovati, če to želijo. Poskrbimo, da so praznovanja prijetna, sproščena in pestro družabna.

Praznujemo vse aktualne praznike, ki otroke povezujejo z zunanjimi dogodki: prihod letnih časov, teden otroka, decembrske praznike, pustovanje, rojstne dneve otrok in praznike mamic.

Na primeren način otrokom približamo vsebino posameznih praznikov. Prav je, da so v priprave na praznovanje vključeni vsi otroci. Za nastope pa se po navadi sami odločajo. Tisti, ki ne želijo ali ne morejo nastopati iz zdravstvenih razlogov, sodelujejo kot gledalci, in se ob tem sproščajo in veselijo.

Za naše otroke je najbolj razveseljivo pričakovanje novega leta in prihod dedka Mraza. Na to praznovanje se vzgojiteljice z otroki že veliko prej pripravljamo s praznično dekoracijo prostorov, z izdelavo daril, voščilnic in programa.

Pomembno je, da je srečanje z dedkom Mrazom čim bolj intimno, tako da vsak otrok doživi vsaj

delček dedkove pozornosti, bodisi v skupini ali posamično v postelji.

Največjo duševno in telesno sprostitev pa otrokom omogoča pustovanje. Skupaj z otroki pripravljamo pustno dekoracijo, maske po zamisli otrok ter oblačila in pokrivala.

Praznovanja v bolnišnici prispevajo k medsebojni povezanosti, vsebujejo vesela pričakovanja, lepšajo bolnišnični kruti vsakdan ter plemenitijo čustva otrok in odraslih.

Pustovanje pa je tisto, ki omogoča otrokom največjo duševno in telesno sprostitev. To je čas, ko veliki in mali, mladi in manj mladi, doživljamo igrivost otroških trenutkov, ki smo jih prek običajev ozavestili in osmislili. Marsikdo izmed nas se je že kot otrok verjetno spraševal, zakaj imamo pust. Je to morda praznik, ko vsakdo skriva svoj obraz in s svojo igrivostjo dokaže, da se lahko za nekaj ur preda brezskrbni norčavosti? Je morda to čas, ko se lahko poistovetimo s svojimi junaki namišljenega življenja ali pa se do sitega najemo pustnih krofov in drugih dobrot, ki si jih v tem času lahko privoščimo skoraj na vsakem koraku?

Ker je pustni čas igriv, je prav, da uživamo v pustnih dobrotah in izkoristimo te dneve za norčije, veselje in zabavo. Bodimo optimisti in verjemimo, da bomo lahko v tem času osrečili sebe, otroke in druge najbližje, ki potrebujejo obilo ljubezni in veselja.

Naj pa se to ne dogaja le v času hudomušnega pusta, temveč naj nas veselje in dobra volja spremljata skozi vse leto in vsak dan posebej, kajti le tako bomo srečni in bomo znali osrečevati tudi ljudi okoli sebe!

Lili Sever,  
viš. vzgojiteljica  
z Dermatovenerološke klinike v Ljubljani



## Rojstni dan

Danes smo prav vsi veseli,  
najraje vsakega bi objeli.  
Danes naša mamica rojstni dan slavi,  
mi pa za praznik njen  
bi radi kosilo skuhali.

Toda joj,  
to nam res ne gre od rok!  
Raje jo objemimo, poljubimo in ji šopek nabe-  
rimo.  
Mamica pa, kot vsak dan,  
z veseljem nam skuhala bo.

Anja, 11 let



*Pustovanje na Dermatološki kliniki.*

## Praznik je ...

... ko smo vsi zbrani pri prazničnem kosilu.

Jan, 11 let

... ko družina praznuje in pihamo svečke.

Anja, 8 let

... ko se zabavamo in se imamo lepo.

Žiga, 7 let

... kadar ima kdo rojstni dan.

Anej, 6 let

... kadar pojemo in plešemo in se obdarimo.

Špela, 8 let

... najbolj veseli dan, ko se imamo vsi lepo.

Hana, 9 let



*Glasbena delavnica v veselem decembru.*

## Za pusta v bolnišnici

Letošnje leto sem bila v bolnišnici ravno na pustni torek. Bila sem žalostna, saj se pusta vsako leto zelo veselim. Nisem si mislila, da bom lahko pustovala tudi v bolnišnici. Bilo je res lepo in tega ne bom nikoli pozabila. Dogajalo se je ves teden: pustna dekoracija – krašenje oddelka, izdelava pustnih mask in očal, prepevanje pustnih pesmi in kar je bilo najlepše – pustni spreved po kliniki in naprej na novo Pediatrično kliniko ter v Klinični center. Ves čas smo tudi prepevali in igrali na ritmične instrumente, vzgojiteljica Lili pa na kitaro. Dobili smo zvrhano košaro sadja in krofov, vendar smo imeli skoraj vsi otroci dieto in nismo smeli jesti krofov, ker vsebujejo jajca. Vzgojiteljica nam je naslednji dan ocvrla miške brez jajc. Kako so bile slastne!

Tega pustovanja v bolnišnici ne bom nikdar pozabila!

Barbara, 10 let



*Velikonočni sejem na naši kliniki.*

### Veseli december na Dermatološki kliniki

Veseli december skoraj vsako leto preživim v bolnišnici – na Dermatološki kliniki. Ne boste verjeli, ampak to je najlepši čas, ki si ga lahko izbereš za zdravljenje. V bolnišnici se ta čas dogaja ogromno čudovitih stvari: razne novoletne likovne in glasbene delavnice, lutkovne predstave in obiski zunanjih gostov, božični srečolov in seveda tudi obisk svetega Miklavža s spremstvom in dedka Mraza. V tako kratkem času toliko daril! Le kdo si ne bi želel biti takrat v bolnišnici?! Izdelovali smo tudi voščilnice, svečnike in skodelice ter imeli božični sejem. Bila sem glavna prodajalka, kar mi je bilo zelo všeč. Skratka, upam, da tudi letošnji december preživim v bolnišnici.

Hana, 11 let

### Valentinovo

Srček gor in srček dol,  
to praznik je zaljublencev.  
Radi se imamo vsi,  
mladi, stari, veliki in mali.

Valentin pa nosi tudi ključ,  
ključ od korenin.  
Zimo prežene in pomlad prebudi,  
da še rajši se imamo vsi!

Suzana, 10 let

## Novo tarčno zdravilo

### Pazopanib, novo tarčno zdravilo za bolnike z rakom ledvice

V predhodnih številkah Okna smo že pisali o velikih spremembah in novih učinkovitih zdravilih v sistemskem zdravljenju raka ledvičnih celic v zadnjih letih. Po sunitinibu, sorafenibu, everolimusu in temsirolimusu je sedaj registrirano in dostopno še peto zdravilo – pazopanib.

### Pri katerih bolnikih se uporablja pazopanib?

Zdravilo pazopanib se uporablja za zdravljenje napredovalega karcinoma ledvičnih celic pri bolnikih, ki predhodno še niso bili zdravljeni, ali pri bolnikih, ki so zaradi napredovale bolezni predhodno že prejeli citokine. Pazopanib lahko predpiše le zdravnik – internist onkolog, ki ima izkušnje z uporabo zdravil proti raku.

### Kakšna je oblika zdravila?

Priporočeni odmerek znaša 800 mg enkrat dnevno. Zdravilo je v obliki tablete in ga je treba jemati z vodo, brez hrane, vsaj eno uro pred obrokom ali dve uri po njem. Tablete je treba pogoltniti cele in jih ne razpolavljati ali zdrobiti.

### Kako deluje?

Pazopanib ima podoben način delovanja kot sunitinib in sorafenib, o katerih smo v Oknu že poročali. Zavira določene encime, imenovane proteinske kinaze. Ti encimi se nahajajo v nekaterih receptorjih na površini celic, ki sodelujejo pri rasti in širjenju rakavih celic, kot so receptorji za žilni endotelijski rastni faktor (VEGFR), trombocitni rastni faktor (PDGFR) in receptorji za faktor matičnih celic (KIT). Zdravilo pazopanib lahko z zaviranjem teh encimov zmanjša rast in širjenje raka.

### Kaj so pokazale klinične raziskave?

Zdravilo pazopanib je bilo učinkovitejše od placeba pri zdravljenju bolnikov z napredovalim rakom ledvičnih celic. Bolniki, ki so jemali pazopanib, so živeli v povprečju 9,2 meseca dlje, ne da bi se bolezen poslabšala, v primerjavi s 4,2 meseca pri bolnikih, ki so jemali placebo.

### Kakšni so neželeni učinki?

Neželeni učinki pazopaniba so lahko: zmanjšan tek, motnje okušanja, povišan krvni tlak, redko pa tudi driska, slabost, bruhanje, bolečine v trebuhu, sprememba barve las, utrujenost in povišane vrednosti nekaterih jetrnih encimov. Zdravilo se ne sme uporabljati pri bolnikih s hudimi jetrnimi težavami.

### Zaključek

Pazopanib je nova pridobitev v paleti številnih novih učinkovitih zdravil v zdravljenju napredovalga raka ledvičnih celic in nudi dodatno možnost izbora učinkovitega zdravila, prilagojenega vsakemu bolniku posebej.

dr. Simona Borštnar, dr. med.,  
Onkološki inštitut Ljubljana,  
Sektor internistične onkologije



## Zakaj

- 298. Ker imam moje fante neizmerno rada in nočem, da ostanejo sami.
- 295. Ker se imam rada.
- 291. Ker si želim imeti otroka.
- 278. Ker je naš Lukec največji sonček na svetu.
- 283. Ker bi rada pestovala svoje vnučke in bila opora otrokom.
- 282. Ker želim pomagati.
- 298. Ker imam moje fante neizmerno rada in nočem, da ostanejo sami.
- 297. Ker si obljubil, da boš Anjo (2 leti) pospremil na poroko, ko bo čas za to.
- 273. Ker ni nikoli tako slabo, da ne bi bilo lahko še slabše.
- 271. Ker je lahko vsak naslednji dan še boljši od današnjega.
- 270. Ker imamo še vedno čisto vodo.
- 265. Ker se je tako lepo veseliti novega dne in se spraševati, kaj nam bo prinesel.
- 263. Ker želim strah premagati z ljubeznijo.
- 261. Ker je njen smeh nekaj najbolj čudovitega na svetu.
- 260. Ker vem, da me tukaj še potrebujejo.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)



### Ustvarjeni za srečo



*Piše*  
izr. prof. dr.  
Zdenka Zalokar  
Divjak, univ. dipl.  
psih., spec.  
logoterapije

Ob jubilejnim trenutku Društva je prav, da si, ob vseh čestitkah in dobrih željah, tudi vsak zase zastavi nalogo, ki ga bo popeljala k še večji odgovornosti do svojega zdravja, svoje družine in vseh odnosov, s katerimi posamezniki bogatimo drug drugega. Ne glede na to, da se zelo veliko ukvarjamo z lepimi željami, mirom in molitvijo, pa se ljudje v svojem vsakdanu vedno bolj oddaljujemo drug od drugega.

Raziskave nam govorijo o vedno večji patologiji na področju medosebnih odnosov, vzgojne problematike ter telesnega in duševnega zdravja posameznikov. Včasih imam občutek, kot da ne govorimo istega jezika, ampak da namesto dialogov med ljudmi potekajo monologi, kjer vsakdo išče samo »svoj jaz« in ga to iskanje tako izčrpa, da postaja vedno bolj vase zavarovana in nezadovoljna oseba.

**Zakaj sodobni človek ne spoštuje več zakonitosti življenja?** Zakaj smo se pripravljene ustaviti šele takrat, ko zbolimo ali trpimo zaradi težav? Z vseh strani nas bombardirajo z »življenjskimi recepti«, ljudje pa so vedno bolj nesrečni. Prava ironija za vse nas, ki se tudi ukvarjamo z ljudmi, je, da jim želimo vse najboljše, toda večina izbere tisto pot, ki se jim zdi lažja, privlačnejša in pripravljene so še prej pre-

izkusiti vse drugo, samo ne tistega, kar bi bilo zares učinkovito.

Na svojih predavanjih za starše zelo začutim, kdaj si ljudje ne »dajo do sebe«. Tedaj, ko imajo že v sebi izdelan svoj vrednostni sistem, ki jim narekuje, da bo pri njih »drugače«. Tudi učitelji mi povedo, kako radi bi sporočili staršem, da nimajo prav, ker pišejo opravičila svojim otrokom, ker pritiskajo na učitelje, da jih morajo še vprašati, ker da je to njihova pravica. Koliko otrok bo še moralo izkusiti trde življenjske preizkušnje, da bomo ozavestili, kaj otrok sme in česa ne? Koliko zakonov bo še propadlo, preden se bodo ljudje ozavestili, da so oni sami kreatorji svojih odnosov in nihče drug?

**Kaj je v resnici tisto, kar me dela zadovoljno in srečno osebo?** Življenje samo nam v slehernem trenutku postavlja naloge in preizkušnje, ki jih potem kot posamezniki lahko zaznamo in se na njih odzovemo ali pa jih spregledamo, potisnemo v podzavest, kjer potem počasi razjedajo našo notranjost.

Prva težava je torej že v tem, da si sodobni človek sam postavlja svoje življenjske naloge, namesto da bi se odzival na tisto, kar mu kaže njegov vsakdan. In naš vsakdan ponavadi kaže na vsa dela, ki jih je potrebno opraviti, in na naše odnose, ki jih je potrebno negovati.

Kadarkoli nam uspe narediti vse, kar nam je tisti dan pokazal, dobimo tisti dobri občutek zadovoljstva pri samem sebi. Torej šele po opravljenemu delu. Ravno tako je pri odnosih. Kadar ne uspemo razčistiti svojih negativnih ali potlačenih čustev, smo napeti, razdražljivi, nemirni in seveda ne moremo biti zadovoljni. Ko bežimo pred težavami in si nadenemo visoke zidove obrambnih mehanizmov, lahko sicer navzven delujemo srečno, toda naša notranjost kliče po ureditvi, po miru, razrešitvi problemov.

Le vsak zase pa lahko te naloge odkriva, jih ozavešča ali pa jih zanemarja. Problem je verjetno v tem, da se ne zavedamo, da je za zaznavanje teh nalog potrebna notranja ubranost, mir. Potreben je

čas za razmislek, čas za pravilne odločitve, ki se bodo prikazale takrat, kadar jih resnično želimo začutiti. Na razumski ravni ljudje vedo prav vse, kako bi bilo potrebno živeti, toda v sebi ne najdejo moči, volje, da bi potem svoje odločitve tudi udejanjali.

Ozaveščanje pa je tudi proces, ki pomeni, da bo sledila neka sprememba. Verjetno je tudi res, da si veliko ljudi ne želi sprememb, vsaj ne za ceno odpovedi, žrtvovanja, borbe, potrpežljivosti. In tako se vrtijo v krogu lastnega pomilovanja in nezadovoljstva.

*Verjamem, da smo ljudje ustvarjeni za srečo* in ne obratno, zato je tudi v naši moči, da jo ustvarimo.

Zdenka Zalokar Divjak

## Zakaj

- 259. Ker vem, da me čaka še veliko lepega.
- 258. Ker želim, da moji otroci odraščajo z obema staršema.
- 301. Ker vem, da lahko nekemu že z nasmehom polepšam dan.
- 292. Ker sem še tu.
- 291. Ker si želim imeti otroka.
- 289. Ker je še toliko dežel, ki jih še nisem videl in dežel, ki bi jih rad spoznal ...
- 283. Ker bi rada pestovala svoje vnučke in bila opora otrokom
- 282. Ker želim pomagati.
- 278. Ker je naš Lukec največji sonček na svetu

- 270. Ker imamo še vedno čisto vodo.
- 267. Ker bo jutrišnji dan še lepši od današnjega.
- 263. Ker želim strah premagati z ljubeznijo.
- 255. Ker se sicer ne bi mogel pogledati v ogledalo in se zavedati, da obstajam.
- 253. Ker imam Jasno. ..
- 252. Ker se z njim zmeraj sprostim.
- 243. Ker rada občutim človeško povezanost.
- 238. Ker nisem še nikoli tako mirno živela kot sedaj.
- 237. Ker imam še veliko načrtov, nikoli mi ni dolgčas, veselje imam do mojih 9 vnukov
- 236. Ker je moje srce tako polno in želim še toliko dati svojim najbližjim, prijateljem, ...
- 235. Ker me razveseli odhod po zajtrku na društvo Vita.
- 232. Ker lahko sanjamo in sanje uresničimo.
- 231. Ker je vsak dan nekaj novega.
- 228. Ker se lahko izpopolnujem.
- 227. Ker vsako poletje vrtnice drugače dišijo.
- 224. Ker če živim lahko ljubim in sem lahko ljubljena.
- 223. Ker je lepo živeti.
- 221. Ker samo če živiš, imaš lahko prijatelje ...
- 220. Ker rada živim in opazujem življenje okrog sebe.
- 164. Ker se mi orosijo o i vedno, kadar slišim A-GUU.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

### Sevanje mobilnih telefonov in rak



mag. Mateja Krajc,  
dr. med.

Dolgo časa smo se spraševali, ali je uporaba mobilnih telefonov varna. Mobilni telefon ima sedaj že skoraj vsakdo. V Sloveniji je tako že več kot dvajset let in uporabljajo ga tudi otroci. Danes mobilne telefone v svetovnem merilu uporablja 5 milijard ljudi. Mnogo raziskav, ki preverjajo, ali je uporaba mobilnih telefonov varna za zdravje, še vedno poteka.

**Razvoj mobilnih telefonov se bliskovito spreminja.** Telefoni so iz dneva v dan zmogljivejši, ponujajo nam različne aplikacije, med njimi tudi vrsto iger, fotoaparati in kamere, snemalnik glasovnih sporočil in podobno. Že dolgo časa prenosni telefon ni več povezan le z nekim nujnim sporočilom, ki ga želimo oddati prejemniku. Vse večja je uporaba mobilnih telefonov za daljše pogovore. Uporaba je postala že obvezna med mladostniki ter predstavlja skoraj kult in osnovni vir komunikacije, za mnoge tudi preživljanje prostega časa. Vsi radi preverimo elektronsko pošto, preko iskalnikov dostopamo do spleta, kjer iščemo različne informacije, ki jih nujno potrebujemo v danem trenutku. Pri tem ne razmišljamo, da bi uporabo omejili ali z njo celo prenehali.

Mnogi pa so na to pomislili zadnji dan maja letos, ko je Mednarodna agencija za raziskave raka sporočila, da je skupina strokovnjakov obvestila

javnost, da je sevanje mobilnih telefonov možno rakotvorno za ljudi in sevanje mobilnih telefonov uvrstila v skupino 2B. Gre za visokofrekvenčna elektromagnetna sevanja, ki jih znanstveniki proučujejo že dalj časa.

S proučevanjem nevarnostnih dejavnikov in pojavom raka se ukvarja Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) s sedežem v Lyonu v Franciji, ki deluje pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije (SZO).

**V agenciji razvrščajo snovi v štiri skupine**, in sicer glede na to, v kakšni povezavi sta določena snov in nastanek raka.

V skupino 1 so razvrščene snovi, ki so dokazano rakotvorne za človeka (npr. azbest, tobačni dim, aflatoksini, alkoholne pijače, sončno sevanje, humani virusi papiloma, virus hepatitisa B ...).

V skupino 2 so razvrščene snovi, kjer vzročna zveza še ni dokazana, je pa verjetna. Razdeljena je v dve podskupini: skupina 2A, kamor sodijo snovi, ki so mogoče rakotvorne, in skupina 2B, kamor sodijo snovi, ki so možno rakotvorne – v to skupino so sedaj razvrstili sevanje mobilnih telefonov.

V skupini 4 so snovi, ki niso rakotvorne, in v skupini 3 so vse tiste snovi, ki niso ne v 1., 2. niti v 4. skupini.

Seznam na osnovi novih spoznanj sproti dopolnjujejo in je vsem dostopen na medmrežju: <http://monographs.iarc.fr/>.

Strokovnjaki so pregledali obstoječe raziskave iz 14-tih držav in ugotovili, da obstaja možnost, da lahko izpostavljenost šibkim jakostim elektromagnetnega sevanja (EMS) povzroča zapoznele učinke, še posebno povečano tveganje za raka.

**Ugotovitve raziskav govorijo**, da uporaba mobilnih telefonov poveča tveganje za nastanek glioma, maligne vrste raka na možganih. Novica na spletni strani Inštituta za neionizirajoča sevanja (INIS) povzema sporočilo za javnost IARC, kjer poudarjajo, da povezava med izpostavljenostjo visokofrekvenčnim EMS zaradi mobilnega telefona in rakom v glavi

zaradi nekonsistentnosti pri ugotavljanju izpostavljenosti in pomanjkanja podpore v drugih potrebnih raziskavah (predvsem verjetne razlage osnovnih patoloških mehanizmov) ne dosega ali ne zadošča kriterijem za nedvoumno potrditev vzročne povezave, torej povezave med EMS mobilnih telefonov in rakom. Zato je potrebno ugotovljeno povezavo med visokofrekvenčnimi sevanji mobilnih telefonov in možganskim tumorjem razumeti kot šibko, a vendarle pozitivno (možno).

Kritični pregled znanstvenih raziskav je pripeljal do zaključka, da je povezava med gliomom in akustičnim neurinomom ter sevanjem mobilnih telefonov omejena, medtem ko je povezava med vsemi drugimi vrstami raka nezadostna za oblikovanje končnih zaključkov. Delovna skupina ni kvantitativno ocenila tveganja, kljub temu pa je ugotovila, da določene epidemiološke raziskave med uporabniki mobilnih telefonov kažejo na 40-odstotno povečanje tveganja za nastanek glioma med najbolj pogostimi uporabniki (povprečno vsaj 30 minut na dan v zadnjih desetih letih).

**Mobilni telefoni so torej vir elektromagnetnega sevanja majhnih moči**, ki na območju mikrovalov oddajajo in sprejemajo elektromagnetno sevanje. Kot pišejo pri INIS, je od tehnologije mobilnega telefona odvisno, na kateri frekvenci oddaja. Frekvenca delovanja mobilnega telefona in moč signala vplivata na porazdelitev stopnje specifične absorpcije (SAR) vrednosti posameznega telefona. Vsak mobilni telefon bi moral imeti to vrednost označeno med specifikacijami; po evropskih standardih naj ne bi presegala vrednosti 2 W/kg.

Telefon oddaja sevanje, ko je prižgan. Takšno sevanje je skorajda zanemarljivo, sevanje pa je največje, ko telefon vzpostavlja povezavo/zvezo. Močnejši ko je signal bazne postaje, manjša je jakost sevanja mobilnega telefona. SAR-vrednost je različna od telefona do telefona. Razlika med dobrimi in slabimi je lahko tudi desetkratna, zato naj pri nakupu postane vrednost SAR pomembno merilo. Še posebej je to pomembno pri otrocih, saj

naj bi bili ravno otroci med 3. in 15. letom starosti občutljivejši na elektromagnetna sevanja. Otroci naj uporabljajo mobilnike le tedaj, ko je to zares nujno. Vsi, tako odrasli kot mlajši, pa naj bi uporabljali v čim večji meri klasične stacionarne telefone.

Na podlagi teh izsledkov se seveda vsi vprašamo, kaj lahko naredimo za svoje zdravje. Odgovor je jasen – mobilnike uporabljajmo čim manj, le takrat ko je to zares potrebno.

**Sporočilo za javnost Mednarodne agencije za raka (IARC)** so povzeli tudi strokovnjaki INIS-a in Foruma EMS in pripravili priporočila za zmanjševanje izpostavljenosti sevanju zaradi rabe mobilnega telefona:

1. Izberimo mobilni telefon z nizko vrednostjo SAR – priporočilo je, da je SAR manjša od 0,6 W/kg.
2. Če je le možno, uporabljajmo komplet za prostoročno telefoniranje – vrvične slušalke.
3. Brezžične slušalke – bluetooth, ki so tudi vir EMS, so kompromisna rešitev na območjih, kjer je pokritost s signalom slaba (voznja z avtom ...).
4. Ko aparat vzpostavlja zvezo, ga držimo stran od glave, saj takrat deluje z največjo oddajno močjo. Telefon položimo k ušesu šele tedaj, ko je zveza vzpostavljena.
5. Izogibajmo se pogovorom, ko je signal slab (kleti, garaže ...). Premaknimo se na mesto, kjer je signal močan.
6. Uporabljajmo SMS, saj pri pisanju aparata ne držimo pri glavi.
7. Med rabo držimo mobilni telefon na spodnjem delu. Na zgornjem delu je namreč na zunanji strani vgrajena antena. Če telefon držimo na mestu, kjer je antena, bo moral zaradi premagovanja izgub zaradi bližine roke oddajati z večjo močjo.
8. Če imamo telefon, ki deluje na frekvenčnem območju UMTS, raje uporabljajmo to območje. Z dobro pokritim signalom bo izpostavljenost sevanju manjša.



Glede varne rabe mobilnih telefonov v kontekstu rakotvornosti, za zdaj še vedno ne vemo dovolj. Sevanja mobilnih telefonov IARC trenutno ne uvršča v skupino dokazano rakotvornih snovi. Velja pa opozoriti na zgornja priporočila. Tako kot vedno, tudi tu velja zmernost, vsak posameznik pa se bo sam odločil, katerih tveganj se bo izogibal in katerih ne. Pomembno je, da lahko informirano odločamo o svojem zdravju, zato moramo budno spremljati nove izsledke raziskav. Pri raku moramo običajno čakati več desetletij, da lahko določen nevarnostni dejavnik nedvoumno in z dokazi podprto povežemo z rakom. Zato lahko v prihodnosti pričakujemo bolj dorečene trditve tudi glede mobilnih telefonov, EMS gospodinjskih aparatov, sušilnega aparata, brivnika in vseh drugih aparatov, ki jih uporabljamo vsak dan, dan za dnem.

Reference:

<http://www.who.int/en/>,

<http://www.inis.si/> in

<https://onko-exch.onko-i.si/exchange/>

Mateja Krajc

## Zakaj

- 218. Ker hočem pokazati, kaj vse zmorem.
- 215. Ker je življenje samo eno.
- 214. Ker želim dočakati rojstvo vnukov.
- 212. Ker je zadnji dan šole.
- 209. Ker živim za to, da gledam, kako so moji otroci in vnuk srečni in ob tem uživam.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## Laneno seme za boljše zdravje



Piše:

*Denis Mlakar  
Mastnak, dipl. med.  
ses., spec. klin. diet.*

Laneno seme lahko na nakupovalnih poličkah najdemo v obliki moke, dodanega v kosmiče, v obliki lanenega olja ali kot cela semena. Cela lanena semena se v našem prebavnem traktu ne prebavijo v celoti, zato imajo v taki obliki zelo zanemarljivo hranilno vrednost in majhno korist za zdravje.

Laneno seme je sicer najboljši vir snovi, ki jim rečemo lignani. Ti spadajo v skupino fitoestrogenov (rastlinskih estrogenov), ker posnemajo delovanje estrogenov – ženskih spolnih hormonov v telesu. Laneno olje naravno ne vsebuje lignanov; pogosto jih vanj dodajo v procesu proizvodnje. Laneno seme je prav tako bogat vir posebne vrste omega 3-maščobnih kislin, in sicer alfa-linolenske maščobne kisline. V nekaterih študijah so dokazali ugodno zaščitno delovanje te maščobne kisline pri preprečevanju bolezni srca in raka.

### Ali lahko laneno seme zmanjša tveganje za razvoj raka?

V številnih laboratorijskih raziskavah je bil dokazan zaviralni učinek lanenega semena pri razvoju

raka na črevesju, dojkah, koži in na pljučih. V nekaterih raziskavah pa je uživanje lanenega semena pri človeku spremenilo metabolizem estrogenov tako, da se je pričel kazati njegov zaščitni učinek proti raku na dojkah. Kakorkoli že, pa je učinek lanenega semena zelo odvisen od razlik med posamezniki, kar vključuje tudi vrsto običajne prehrane, hormonsko stanje v telesu in genetiko.

*V splošnem do danes še nimamo zadosti s študijami potrjenih dokazov, da bi lahko priporočali uživanje lanenega semena v preventivi pred rakom.*

## Ali je res, da lahko laneno seme poveča tveganje za razvoj raka na dojkah?

Ker fitoestrogeni v lanenem semenu posnemajo delovanje estrogena v človeškem telesu, obstaja strah, da bi uživanje lanenega semena povečalo tveganje za pojav raka dojk. Vendar v študijah do sedaj niso dokazali, da bi uživanje lanenega semena povečalo incidenco in ponovitev raka dojk.

*Uživanje 1,5 do 4 jedilne žlice lanenega semena na dan je varno in celo zaščitno pred rakom dojk.*

## Ali laneno seme deluje zaščitno tudi pred drugimi vrstami raka?

Trenutno še nimamo zanesljivih dokazov, da bi uživanje lanenega semena imelo zaščitno vlogo pred rakom prostate; nekatere študije so pokazale celo povečano tveganje za razvoj te vrste raka, druge zmanjšano tveganje, tretje pa niso dokazale nobenega učinka.

*Raziskave v laboratoriju sicer kažejo, da imajo omega 3-maščobne kisline, lignani in prehranske vlaknine, ki jih vsebuje laneno seme, lahko zaščitni učinek pred rakom črevesja, vendar do danes še nimamo dovolj študij, ki bi potrjevale enak učinek pri ljudeh.*

## Kako pričeti z uživanjem lanenega semena?

- Začnite z eno jedilno žlico mletega lanenega semena na enkrat; preden povečate količino zaužitega semena v obroku, se morate nanj najprej navaditi.
- Laneno seme pred zaužitjem zmeljite.
- Popijte vsaj 1,5 do 2 litra tekočine dnevno, s čimer boste izboljšali pomikanje vlaknin po vaših prebavilih.
- Semena dodajte kosmičem, jogurtu, solatam, kruhu ali sladicam.
- Laneno seme lahko shranite v zamrzovalniku, v plastični posodi. Shranjeno na takšen način lahko ostane v zamrzovalniku od 3 do 4 mesece.
- S kuhanjem se vsebnost lignanov bistveno ne spremeni.

## Še nekaj opozoril glede uživanja lanenega semena

V času zdravljenja, se pred pričetkom uživanja lanenega semena pogovorite z vašim zdravnikom. Laneno seme namreč lahko upočasnijo ali zmanjšajo vsrkavanje zdravil iz črevesja in vpliva na delovanje določenih zdravil. Prav tako lahko nepravilno uživanje semena s premalo dnevno zaužite tekočine povzroči zaprtje, pri že prizadetem črevesju med obsevanjem pa zaprtost celo poveča, če se je ta pojavila.

Denis Mlakar Mastnak



208. Ker te imam rada.

207. Ker je vredno videti iskren nasmeh.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## Jedi z lanenimi semeni



Piše:  
Majda Rebolj, strok.  
učiteljica kuharstva

Uporaba lanenega semena v kulinariki je zelo razširjena. Laneno seme uporabljamo v juhah, enolončnicah, prilogah, pri mletem mesu; za sesekljane zrezke ali pečenke dodamo namesto jajc sluz lanenega semena, ki je zelo dobro vezivo. Laneno seme dodajamo kvašenemu testu za kruh ali ga potresemo po testu. Odlično je v kombinaciji z jogurtom, ovsenimi kosmiči in s sezamovimi semeni.

Preden zaužijemo laneno seme, je pomembno, da ga drobno zmeljemo v kavnem mlinčku. Tako dobimo največ njegovih hranilnih učinkovin, kajti cela lanena semena bi šla skozi prebavni trakt, ne da bi nam koristila. Lanena semena meljemo sproti – toliko, kot jih bomo naenkrat zaužili. So namreč zelo nagnjena k oksidaciji in z njo izgubijo mnogo hranil. **Laneno seme ima pozitiven učinek na prebavo, vendar je potrebno poudariti, da uživanje (mle-tih) lanenih semen odpravlja zaprtje le, če poleg uživate tudi dovolj vode.** Lanena semena vežejo vodo, a če je v črevesju ni dovolj, bo posledica le še večje zaprtje. Poleg tega vlaknine v lanenem semenu pomagajo uravnati raven sladkorja in holesterola v krvi.

Prilagam nekaj receptov. Želim, da jih z veseljem preizkusite. DOBER TEK!

### Brstični ohrovt s topinamburjem v solati

Količina za 4 osebe:

30 dag ohrovta, 30 dag topinamburja, 15 dag rdeče paprike.

*Preliv:* 1 dl kisle smetane, 2 dl jogurta, 5 dag lanenih semen, 4 žlice jabolčnega kisa, 1 žlička gorčice, zeliščna sol po okusu.

Kislo smetano, jogurt, kis, gorčico, in sol zmešamo, dodamo drobno sesekljano ali zmleto laneno seme. Brstični ohrovt očistimo, operemo in ga skuhamo »al dente«. Kuhanega ohladimo, narežemo na malo debelejše rezine, dodamo papriko, zrezano na rezance, in zmešamo s prelivom. Topinambur temeljito očistimo in operemo ter ga grobo nastrgamo (lahko ga tudi zdušimo). Takoj ga zmešamo s solato, da ne spremeni barve.

### Bučke s sirovo skorjico in lanenimi semeni

Količina za 4 osebe:

60 dag zrelega paradižnika, 25 dag čebule, 5 strokov česna, 2 dag paradižnikove mezge, 3 dag oljčnega olja, 4 žlice kisle smetane, drobno sesekljan origano, timijan, 8 dag sira (gorgonzola, edamer ...), 8 dag lešnikov, 5 dag peteršilja, 80 dag mladih bučk, sol, 5 dag polnozrnatih drobtin, 6 dl zelenjavne juhe, 20 dag lanenih semen, 4 dag masla.

Paradižnik zrežemo na kocke, polovico čebule drobno sesekljamo in oboje stresemo na pomaščeno kozico, dodamo strt česen, vmešamo paradižnikov koncentrat, dodamo smetano, zelišča ter zalijemo z malo zelenjavne juhe.

Preostalo čebulo in sir grobo zrežemo, nato damo v sekljalnik še lešnike. Vse skupaj grobo nasekljamo, dodamo sesekljan peteršilj in dobro premešamo v kremo. Nazadnje dodamo žlico olivnega olja.

Bučke zrežemo na rezine, debele 1,5 cm. V skodelici zmešamo sol in papriko. S to mešanico

začinimo bučke, jih premažemo s sirovo kremo in potresemo z drobtinami.

Rezine bučk zložimo v pekač, v katerem imamo že pripravljen paradižnik, in ga postavimo v pečico. Bučke pečemo 15 do 20 minut, da skorjica svetlo porjavi.

V čisto vročo zelenjavno juho zakuhamo lanena semena. Kozico pokrijemo in postavimo v vročo pečico; čez nekaj časa preverimo, ali so semena kuhana. Kozico vzamemo iz pečice in jo odkrijemo, da voda izpari. Kosmiče masla porazdelimo po lanenem semenu in zmešamo z vilicami. Zraven bučk s paradižnikom ponudimo kot prilogo še lanena semena.

### Žrebičkov file z lanenimi semeni in lisičkami

Količina za 4 osebe:

40 dag žrebičkovega fileja, 2 dag sončničnega olja, 10 dag čebule, 2 dag moke, 8 dag lanenega semena, 1,5 dag masla, sol, gorčica, 5 dag kislih kumaric, 20 dag lisičk, 0,5 dl kisle smetane.

Žrebičkov file narežemo na rezine. Rezine mesa solimo, popramo, povaljamo v moki in na hitro opečemo na maščobi s prepraženo čebulo. Dodamo narezane lisičke in laneno seme, ponovno prepražimo in zalijemo s fondom. Jed zgostimo z masleno kocko (en del masla in en del moke zmešamo in dodamo omaki). Prevremo, dodamo vino, na rezance narezane kumarice in žlico gorčice. Na koncu dodamo še kisló smetano.

### Koprivni polnozrnati rezanci z lanenimi semeni

Količine za približno 70 dag rezancev:

60 dag polnozrnate moke, 3–4 jajca, sol, 20 dag mladih kopriv.

Vodo zavremo in v njej za dve minuti prevremo koprive. V mrzli vodi jih ohladimo in dobro odcedi-

mo. Odcejene koprive drobno seseklamo in pridamo k moki, ki smo ji dodali jajca in sol. Vse sestavine dobro pregnetemo, hlebček testa premažemo z oljem in damo testo počivat vsaj za pol ure. Nato testo razvaljamo, testene krpe pa osušimo. Iz napol osušenega testa narežemo široke rezance. Rezance damo kuhat v vrelo slano vodo. Kuhane rezance odcedimo. V kozici raztopimo maslo, dodamo kuhana lanena semena, na hitro popražimo in potresemo po kuhanih rezancih.

### Ržene palačinke z lanenim semenom in borovnicami

Količina za 10 palačink

3 dl mineralne vode, 40 dag ržene moke, 5 dag mletih lanenih semen, 2 jajci, 1 beljak, sol, 30 dag borovnic, 10 dag sladkorja ali cvetličnega medu, sladkor v prahu za posipanje.

Mineralno vodo, mleko, rženo moko, mleta lanena semena, jajca in sol dobro razžvrkljamo ter pustimo počivat za eno uro. Palačinke se lepše pečejo, če hranimo testo za palačinke čez noč v hladilniku. Če je testo pregosto, dodamo malo vode ali mleka. Ponev premažemo z oljem in segrejemo. Z zajemalko vlijemo testo in spečemo tanke palačinke. Še vroče palačinke nadevamo s pretlačenimi borovnicami, med katere smo dodali malo sladkorja ali medu. Palačinke zavijemo in jih potresemo s sladkorjem v prahu.

Majda Rebolj



206. Ker srce čuti smeh sonca.

205. Ker smo ljudje v osnovi dobri.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)



## Slabost in bruhanje

Spregovorite o slabosti in bruhanju, ki je posledica kemoterapije



*Katarina Lokar,  
viš. med. ses.,  
prof. zdr. vzg.*

Slabost in bruhanje sta dva izmed najbolj neprijetnih neželenih učinkov kemoterapije. Ocenjujemo, da se približno 50 % ljudi, ki prejemajo kemoterapijo, sreča s temi težavami. Nekateri bolniki so za to bolj dovzetni kot drugi.

Slabost in bruhanje sta neželena učinka zdravljenja raka in se ju ljudje najbolj bojijo, ker imata velik vpliv na kakovost življenja. V današnjem času ni potrebno sprejemati slabosti in bruhanja kot spremljevalca zdravljenja s kemoterapijo, saj so na voljo zdravila, ki pomagajo preprečiti ali omiliti te težave. Na srečo obstaja veliko možnosti za zmanjšanje teh simptomov in izčrpavajočih učinkov zdravljenja. Zato je pomembno, da bolnik obvesti medicinsko sestro o kakršnih koli znakih slabosti in bruhanja ter ji zaupa skrbi, ki jih ima v zvezi s kemoterapijo. Učinkovita komunikacija med bolnikom in medicinsko sestro bo pomagala izboljšati kakovost življenja in zdravstvene oskrbe.

Številni bolniki ne spregovorijo o slabosti in bruhanju, ker se ne zavedajo pomena simptomov. Mislijo, da so zdravstveni delavci, ki skrbijo zanje,

preveč zaposleni, nimajo časa za pogovor ali pa ne vedo, da je mogoče simptome olajšati.

### Kaj povzroči slabost in bruhanje?

Bruhanje je naravna reakcija, namenjena izločanju škodljivih substanc iz želodca. Nadzoruje jo center za bruhanje v podaljšani hrbtnjači. Kemični signali, ki so poslani iz sluznice prebavil v ta center, povzročijo pri človeku slabost in nato bruhanje.

Zdravila, ki se uporabljajo za kemoterapijo, lahko sprožijo ta proces na dva načina. Lahko povzročijo, da celice v sluznici prebavil sprostijo kemične prenašalce, ki stimulirajo center za bruhanje, ali pa stimulirajo center za bruhanje neposredno.

Slabost in bruhanje, ki sta posledica kemoterapije, se pri bolnikih pojavljata v zelo različni meri. Stopnja in trajanje slabosti oz. bruhanja sta odvisni od vrste kemoterapije, odmerka zdravil in načina prejemanja zdravil, od starosti (mlajši od 50 let imajo večje tveganje), spola (večje tveganje je pri ženskah), navad v zvezi z uživanjem alkohola (ljudje, ki ne pijejo ali pijejo zelo malo alkohola, so bolj nagnjeni k slabosti in bruhanju v času kemoterapije), potovalne slabosti, bruhanja v nosečnosti, tesnobe, bruhanja pri predhodnih zdravljenjih s kemoterapijo in vrste raka.

### Kdaj se pojavi slabost in bruhanje?

Neželeni učinek je pričakovan in ga je skoraj vedno mogoče obvladati ali vsaj ublažiti. Za učinkovito preprečevanje slabosti in bruhanja, je pomembno vedeti, kdaj se simptomi pojavljajo.

**Predhodna** (anticipatorna) slabost in bruhanje se pojavljata pred začetkom kemoterapije. Razvijeta se kot spomin na izkušnjo prejšnjih zdravljenj, kot odziv na tesnobo, neprijetne misli. Lahko sta povzročena z nečim, kar bolnika spomni na prejšnje zdravljenje in izkušnje, ki so povzročile slabost in bruhanje. To je lahko že vstop v prostore bolnišnice,

vonj bolnišnice, pogled na material, ki se uporablja za dajanje infuzije, itd.

**Akutna** slabost in bruhanje se pojavljata v prvih 24 urah po prejetju kemoterapije. Pojavita se lahko že po nekaj minutah ali pa po nekaj urah in sta navadno najhujša pet do šest ur po zdravljenju.

**Pozna** slabost in bruhanje se pojavita po več kot 24 urah po prejetju kemoterapije. Najbolj sta izražena dva do tri dni po prejetju kemoterapije in lahko trajata tudi do enega tedna.

## Kakšno je počutje ob slabosti in bruhanju?

Slabost se pojavi v valovih in lahko povzroči bruhanje. Pogosto se pojavi pred bruhanjem ali po njem. Nenadoma bolnik lahko občuti mraz, lepljiv pot, omotico in postane bled. Lahko se spremenita dihanje in srčni utrip. Večina ljudi proizvaja dodatno slino, neposredno preden bruha. Pravzaprav lahko bruhanje olajša slabost, vendar pa se po bruhanju bolnik počuti šibkega, se trese in potrebuje počitek.

Občutek slabosti in bruhanja sta neprijetna, ta občutek pa še poslabša dejstvo, da ga bolnik ne more nadzirati. Zato je pomembno, da se naredi največ, kar je mogoče, za preprečevanje oz. zmanjševanje tega neželenega učinka.

## Katera zdravila se predpišejo za preprečevanje ali lajšanje slabosti in bruhanja?

Obstajajo številna zdravila, ki preprečujejo ali nadzorujejo slabost in bruhanje. Imenujemo jih antiemetiki. Ta zdravila se lahko dajejo na različne načine. Ko bolnik prejme kemoterapijo, dobi tudi antiemetično injekcijo. Včasih zdravnik predpiše tudi nizke odmerke steroidov, ki pomagajo pri slabosti in bruhanju. Za domov prejme bolnik recept za zdravila v obliki tablet. Dobi tudi natančne informacije, kdaj in kako naj vzame antiemetike in zakaj jih mora jemati redno. Antiemetična zdravila so bolj uspešna

oz. učinkovita pri preprečevanju slabosti in bruhanja kot pa pri zdravljenju že prisotnega simptoma.

Zato je zelo pomembno, da bolnik redno jemlje predpisana antiemetična zdravila tudi v primeru, ko nima slabosti in ne bruha.

Tudi če bolnik prejema kemoterapijo v obliki tablet, mu zdravnik za ta čas predpiše antiemetična zdravila.

Nekateri antiemetiki imajo tudi neželene učinke. Ob pričetku zdravljenja bolnika z neželenimi učinki, ki jih lahko pričakuje, seznaní njegov zdravnik, medicinska sestra ali farmacevt. Prav tako dobi informacije o morebitnih ukrepih za njihovo preprečevanje ali lajšanje.

**Ne pozabite** – na voljo je več različnih antiemetikov. Če prvi predpisan antiemetik ni učinkovit, se ga lahko zamenja z drugim. Vendar mora bolnik o tem problemu spregovoriti s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro.

## Kako olajšati učinke slabosti in bruhanja?

Bolnikom svetujemo:

**Ne silite se k uživanju hrane**, ko vam je slabo. Bolj pomembno je, da pijete dovolj tekočine. Poskusite srkati bistre, hladne tekočine po požirkih ali po slamici preko celega dneva. Gazirane pijače na vas lahko delujejo osvežujoče. Prav tako so osvežujoči limonin, metin in ingverjev čaj. Slednja dva celo omilita slabost. Pomaga izogibanje kavi, saj ima močan okus in ste po njej še bolj žejni. Izogibajte se alkoholu, saj lahko povzroči dehidracijo. Sesanje ledenih kock pomaga osvežiti usta. Nekaterim ljudem pomaga ublažiti slabost sesanje trdih bonbonov z okusom limone ali mete.

**Če bruhate, ne uživajte hrane** in krajši čas ne pijte, nato pa začnite po požirkih in počasi uživati bistre tekočine. Postopoma povečajte količino zaužite tekočine.

**Morda boste morali prilagoditi čas obrokov** in uživati več manjših obrokov in prigrizkov, ko si jih

boste zaželeli. Uživajte hrano, preden začutite lakoto, saj lahko lakota povzroči močnejši občutek slabosti. Izogibajte se pitju tekočine neposredno pred in med obrokom. Jejite počasi, dobro prežvečite hrano. Po obroku se sprostite v sedečem ali polsedečem položaju, namesto da se uležete. Morda boste ugotovili, da vam pomaga uživanje lahkih obrokov na dan vaše kemoterapije. Ne jejte eno ali dve uri pred in po zdravljenju.

Hladna hrana ali hrana, servirana na sobni temperaturi, kot je npr. sendvič, ponavadi bolj ugodno vpliva na vas. Izogibajte se tudi zelo sladki, začinjeni ali mastni hrani in uživajte hrano, kot so kosmiči, kruh, krekerji, toast, jogurt, riž, krompir, pusto meso in mehko sadje blagega okusa. Če se slabost pojavlja zjutraj, pojejte toast ali krekerje še v postelji.

**Ob slabosti poskusite** dihati skozi usta, saj vonj hrane pogosto poveča občutek slabosti. Izogibajte se hrani z močnim vonjem. Ko vam je slabo, prosite svojce ali prijatelje, da vam pomagajo pripraviti in servirati hrano. Če te možnosti nimate, obroke pripravite vnaprej in jih zamrznite.

**Ustno sluznico vzdržujte čisto in vlažno.**

**Slabost lahko omili** sedenje pri odprtem oknu, na svežem zraku ali počitek na mirnem mestu. Včasih pomaga kratek sprehod pred obrokom in uživanje hrane v sobi z dobro ventilacijo. Poslušanje glasbe, gledanje TV, branje in pogovor preusmerijo misli. Pomagajo tudi različne vaje za sproščanje.

### **Kdaj se je potrebno obrniti na zdravnika ali medicinsko sestro?**

V primeru ko ima bolnik hudo slabost, če bruha več kot en dan ali če mu je tako slabo, da ne more v sebi zadržati niti tekočine, se mora po pomoč obrniti na zdravnika ali medicinsko sestro.

### **Za zaključek**

Pomembno je, da bolnik prejema zdravlila za zdravljenje raka, pomembno pa je tudi, da njegovo življenje ni preveč prizadeto zaradi neželenih

učinkov zdravljenja. Zato naj bolnik ob pojavu slabosti in bruhanja o tem spregovori s svojim zdravnikom in medicinsko sestro. V pomoč pri obvladovanju teh dveh neželenih učinkov so čim bolj natančne informacije. Zato bolnikom priporočamo vodenje dnevnika o tem, kako se slabost in bruhanje pojavljata, kdaj je problem najbolj izrazit ter kaj problem poslabša oz. ga omili.

Katarina Lokar



## Zakaj

204. Ker hočem doživeti majhne radosti, ki mi lepšajo vsakdan.
203. Ker si želim narediti korak za najin lepši jutri ... ker te ljubim...
202. Ker je življenje trenutek, ki traja.
201. Ker nikoli ne veš kaj bo prinesel jutri in se splača vztrajati zanj.
200. Ker ljubim sebe ...in vse ljudi.
199. Ker se mi ne mudi več tako kot prej ... in se zabavam.
198. Ker mi vsak dan nariše nasmeh na obraz.
197. Ker je trenutek dobil posebno mesto v mojem življenju.
168. Ker obstajajo drobni trenutki, ki mi dajejo smisel.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

1. Ne kadite. Kadilci, čim prej opustite kajenje in ne kadite v navzočnosti drugih.
2. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Povečajte telesno aktivnost.
4. Povečajte dnevno porabo vseh vrst zelenjave in sadja in omejite količino živil z maščobami živalskega izvora.
5. Omejite pitje alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas, predvsem pa otrok, ne opeče sonce.
7. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.
8. Ženske, po 25. letu redno hodite na odvzem brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnega programa za raka materničnega vratu, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti.
9. Ženske, po 50. letu redno hodite na mamografski pregled. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti mamografskega presejanja.
10. Moški in ženske, po 50. letu redno hodite na preventivni pregled za odkrivanje raka debelega črevesa in danke. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran tako, da zagotavlja kar največjo kakovost.
11. Cepite se proti hepatitisu B.

## Sto obrazov notranje moči



**Alenka Rebula. Sto obrazov notranje moči: meditacije. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2011, 178 strani.**

*Alenka Rebula* je slovenska pesnica, pisateljica in strokovnjakinja na področju psihologije. Rodila se je leta 1953 v Loki pri Zidanem mostu.

Že v njenem otroštvu se je družina preselila v Trst, kjer živijo še danes. Njen oče je znani pisatelj Alojz Rebula, mati pa pesnica Zora Tavčar. Poročena je s slikarjem Igorjem Tuto in imata tri odrasle otroke.

Študirala je psihologijo in filozofijo na Filozofski fakulteti na Univerzi v Trstu. Po diplomu je delovala kot psihologinja, trenutno pa poučuje družbene vede na družboslovnem liceju »A. M. Slomšek« v Trstu. V letih, ko so bili njeni otroci še majhni, je ostala doma in se posvetila materinstvu.

Alenka Rebula se pretežno ukvarja z globinsko psihologijo ter vprašanji vzgoje, izobraževanja, samovzgoje in družbene kritike.

**Njena knjižna dela nas močno pritegnejo.** Leta 1999 je izdala knjigo *Globine, ki so nas rodile*. Gre za prvo delo v slovenskem kulturnem prostoru, ki se otroštvu posveča s senzibilnostjo do otrokovega doživljajskega sveta z vidika doživljanja otroka. Delo je leta 2009 doživelo ponatis.

Leta 2007 je izdala uspešnico – priročnik za samovzgojo Blagor ženskam, ki smo jo predstavili tudi bralcem Okna (Okno, 22/1, 2008). O samovzgoji pravi: *Ključno vprašanje kulture je po mojem mnenju ozaveščanje odnosa do otroštva, iz katerega raste osebna in skupna usoda. Samovzgoja odraslih*



pa je bistvenega pomena za civilizacijski premik od kulture duhovnega pomanjkanja in nasilja do kulture miru in duhovnega blagostanja.

Izdala je dve samostojni pesniški zbirki: Mavrični ščit (1983) in *V naročju* (2009) ter dvakrat sodelovala v antologijah: Antologija slovenskih pesnic (2004) in Pesniki dveh manjšin (2006).

**Sto obrazov notranje moči** je njena zadnja knjiga, ki je izšla pri Mladinski knjigi. Za to delo je prejela literarno nagrado – postala je dobitnica letošnje 48. zamejske in zdomske literarne nagrade Vstajenje. Po mnenju komisije knjiga *Sto obrazov notranje moči* ponuja bogato esejistično razmišljanje, ki v izbranem jeziku in s poetičnostjo prehaja v izvirno literaturo.

### Sto poglavij, sto obrazov

Knjiga *Sto obrazov notranje moči* je razdeljena na sto poglavij, vsako poglavje pa kaže svoj obraz. Knjiga vodi bralca skozi temeljne izkušnje notranje človekove rasti; zanjo avtorica uporablja govorico simbolov in mitov. Vsako od stotih poglavij ima po eno stran ali največ dve strani besedila, razdeljenega na kratke odstavke. Likovna oprema besedila lepo dopolnjuje v izrazno celoto.

To je zbirka kratkih meditacij, ki se lahko berejo po malem. Torej po navdihu in notranji potrebi po duhovnem ravnotežju. Naj naštejemo samo nekaj naslovov: *Pokončna prošnja*, *Poslednja izpoved*, *Živa mreža*, *Rojstvo želje*, *Rešena ljubezen*, *Volkovi v ovčjih kožah*, *Zid*, *Stolp*, *Sto življenj*.

Manca Košir v svoji oceni za knjigo pravi, da je to »duhovni svetilnik, ki s presunljivo govorico simbolov zrači naše notranje prostore na način, kakršnega na Slovenskem še ni bilo. Veličastno delo, ki je prišlo v pravem trenutku. Ko se vse okrog nas ruši, mi lahko postajamo kovači svetlih zvezd in svobodne ptice razprtih kril. Gradimo. Ker vse zna rasti. Tudi jaz. Tudi ti.«

Za pokušino navajam nekaj vrstic iz prvega »obrazu notranje moči« z naslovom *Večna rast*.

### *Večna rast – vse zna rasti, tudi jaz*

*Ptice vedo, kam leteti, trava zna pognati navzgor in noseča žival čuti svoj čas. Sonce zna vstati, sijati in potoniti, noč zna obmolkniti, luna zna zdrsniti na svoje mesto.*

*Izvir najde pot iz teme...*

*... Tudi jaz slišim rast in znam živeti, verjeti, upati, ljubiti.*

*Kajti zvezde se znajo roditi iz meglic, cvetovi se znajo obarvati, list zna zapustiti vejo, čas zna teči in zemlja zna molče roditi zmeraj na novo. Tudi jaz znam živeti kot trava, preprosto in ljubeče.*

***Znam vzkleti brez muke,***

***znam preiniti brez solz. Tudi jaz.***

Knjigo priporočam v branje vsem, ki želite pokušati v svoje notranje doživljanje. Vsak od stotih obrazov je povabilo v odstiranje lepote resničnega človeškega doživljanja. Prežeto s tenkočutnim poslušanjem globin in z ljubeznijo do sebe in vsega življenja. Zato so to vrstice, ki zahtevajo našo prisotnost in čas. Preprosto – branje, ki podpira človekovo resnično izkustvo in dostojanstvo. Name deluje pomirjujoče, ljubeznivo in vzpodbudno.

Zame osebno je to knjiga, ki jo je potrebno imeti doma. Jo položiti na dostopno mesto in jo odpreti, da pokramljam s svojimi globinami. Vsaka stran je čudovito vabilo v bolj resničen in polnejši odnos – najprej s seboj. Preko besed oblikujemo svoje misli in v veliki meri doživljanje in potem dejanja. Zato je pomembno, da se obdamo s plemenitimi besedami ... Knjiga *Sto obrazov notranje moči* jih ponuja v obilju.

**Alenka Rebula ima spletno stran:** [www.alenkarebula.com](http://www.alenkarebula.com), kjer objavlja svoja razmišljanja o življenjskih vprašanjih in svoje strokovne prispevke za bolj kvalitetno življenje. Svoje bogato znanje

in dragocene izkušnje, vpete v globoko notranje ravnotežje, je tako pripravljena deliti z nami.

Obisk njenih spletnih strani toplo priporočam.

Jana Hosta

**Pripis uredništva:**

*Alenka Rebula je po naključju spoznala tudi naše Okno in eno izmed pričevanj objavila na svoji spletni strani, nam pa zaupala: »Zelo cenim Vaše delo in bom vedno, ko bo mogoče, posredovala še naprej informacije o Vaši reviji. Verjamem v povezovanje in nevidno moč vsega, kar naredimo s srcem«. Našemu društvu je poklonila v dogovoru z založbo ZTT večje število brošur – odlomke iz svoje knjige Blagor ženskam (o telesu in samozavesti).*

*Alenka, hvala Ti za vse in vse Dobro Ti želimo.*



## Rojstvo

**Zvonka Zupančič Slavec, Adolf Lukanovič, urednika. Rojstvo – čudež življenja v medicini, fotografiji in poeziji.**

**Ljubljana: Ginekološka klinika Univerzitetnega kliničnega centra. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2011, 103 strani.**

*Pozdravljen, ki si prišel  
iz teme in iz gluhe noči  
vesoljstva, iz dalj neznanih,  
kjer stotisoči čakajo  
nestrpno na znak, da lahko pridejo  
in stopijo v luč;  
a ti si prišel, ves up in ves luč,  
še čisto nič senca  
in z jokom naznanil  
vsem, celo nemim:  
hočem živeti!*

Tako poje Tone Pavček, priljubljeni slovenski pesnik, ki nam stoji ob strani ob vseh najpomembnejših križiščih našega življenja. In rojstvo je seveda izhodišče vseh naših poti, stičišče teme in življenja, središče vesolja. A umetnost in znanost ga skušata zajeti in razložiti vsaka po svoje. S strokovnim besediščem, merljivimi enotami, statistiko in z besedami, verzi, barvami in sencami, vsi skupaj pa z lepoto, energijo, pogumom, z močjo zmagovalca nad smrtjo, minevanjem in ničem. Pesnik in fotografinja, Tone Pavček in Jelka Simončič, sta združila izvire svoje umetniške moči v pričujoči monografiji, Zvonka Zupančič Slavec in Adolf Lukanovič pa sta s pomočjo kolegov porodničarjev in drugih strokovnjakov spregovorila o rojstvu v jeziku stroke in znanosti. »Čudež življenja v medicini, fotografiji in poeziji« so podnaslovili svoje prispevke in pred nami je znanstvena in umetniška monografija, ki nikogar ne bo pustila ravnodušnega.

Zdravnika dr. Zupančič Slavčeva in dr. Lukanovič nas v predgovoru popeljeta po tradiciji ljubljanskega porodništva skozi sintezo umetnikovega in znanstvenikovega pogleda na rojstvo; pridruži se jima tudi Španec, predstojnik ginekološke klinike iz Barcelone prof. dr. Luis Cabero Roura, s predstavitvijo ljubljanske ginekološke klinike, ki ji izreka vse priznanje. Znanstveni prispevki nas usmerijo h globljemu biološkemu razumevanju fenomena rojstva in njegovi



Foto: Janez Platiše

*Sourednika knjige Rojstvo prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, zgodovinarica medicine (z leve), in doc. dr. Adolf Lukanović, direktor Ginekološke klinike UKCL, ter fotografinja Jelka Simončič.*

demistifikaciji skozi čas. Spregovorijo o rojevanju skozi zgodovino in o vlogi babištva (dr. Zupanič Slavec), o poslanstvu otroka v življenju človeka (dr. Lukanović), o sodobnih pogledih na rojstvo in porodništvo v Sloveniji (dr. Vasilij M. Cerar), o življenju pred rojstvom od oploditve do poroda (dr. Ksenija Geršak), o prezgodnjem rojstvu (dr. Lilijana Kornhauser Cerar), o carskem rezu skozi zgodovino (dr. Andreja Trojner Bregar) in o občutljivih medsebojnih odnosih po prihodu novorojenčka v družino (psihologinja dr. Vislava Globevnik Velikonja).

Pesnik Tone Pavček se predstavi s svojo toplo in mehko poezijo ob še nekaterih drugih besednih umetnikih, čudež rojstva v fotografijah Jelke Simončič pa skozi svoj občutljivi objektiv pospremi tudi slikar – prof. Darko Slavec.

Jelkine fotografije nas spremljajo od prve do zadnje strani, nas opogumljajo in učijo biti človek in še bolj – otrok. Vodijo nas skozi ključne trenutke najstarejše človeške zgodbe in prihajajoče novo življenje slikajo v vseh fazah dinamičnega poteka dogodkov, od vznesenega pričakovanja bodoče matere in rojevanja samega v vsej svoji prvinskosti do sreče doječe matere in radosti ponosnega očeta. Beseda in fotografija, verz in svetloba, predstavitev

zahtevnega operativnega posega ... se dopolnjujejo v skupno celoto.

Tudi recenzentki dr. Živa Novak Antolič in dr. Helena Meden Vrtovec pospremita naše branje in predvsem stajanje s fotografskimi trenutki s tehničnimi mislimi, da bi na koncu skupaj s Prešernovo Nezakonsko materjo spoznali:

*Meni nebo odprto se zdi,  
kadar se v tvoje ozrem oči,  
kadar prijazno nasmejaš se,  
kar sem prestala, pozabljeno je.*

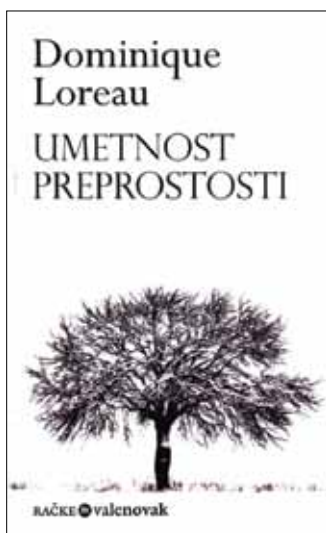
Mojca Vivod Zor

#### **Pripis uredništva:**

*Kot je posebna knjiga Rojstvo, ki v obliki monografije ohranja častitljivost ljubljanskega porodništva kasnejšim rodovom, je bilo tudi njeno rojstvo nekaj posebnega in veličastnega. Zgodilo se je 3. februarja 2011 v prostoru Narodne galerije v Ljubljani, kjer je predstavitev knjige pospremil bogat umetniški program. Veličastno, kot se za Rojstvo spodobi. Že ob prihodu v Narodno galerijo so nas na stopnišču pozdravljale zvoneče fanfare. Program so pripravili priznani umetniki: harfistka Mojca Zlobko Vajgl, sopranistka Nataša Kranjc, pianistka Beatrice Zonta in dramski igralec Aljaž Jovanovič, ki je interpretiral Pavčkov poezijo. Pobudnica in urednica knjige, prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, je povedala, kako se je ideja o knjigi zaiskrila že ob izjemni razstavi o rojstvu fotografinja Jelke Simončič januarja 2008 v galeriji Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, kjer Kulturno umetniško društvo Kliničnega centra in Medicinske fakultete s prireditvami za bolnike humanizira hospitalizacijo. Hvala za izredno knjigo, ki je lepo darilo za vsakogar, ki ljubi Življenje.*



## Umetnost preprostosti



**Dominique Loreau** (prevedla Marjeta Novak Kajzer). **Umetnost preprostosti**. Ljubljana: Založba Vale-Novak d.o.o., 2010, 211 strani.

*To pomlad  
v moji kolibi  
ni prav ničesar,  
je prav vse.*

Z zgovornim haikujem Isse Kobajašija (1763–1828) začnem svoje razmišljanje ob knjigi – priročniku za duhovno rast – Umetnost preprostosti. Delo prihaja izpod peresa esejistke Dominique Loreau, ki je po dolgi in uspešni karieri profesorice in asistentke francoščine pristala na Japonskem, v deželi, v kateri je končno našla »pravi« način življenja. Ko je v iskanju večje kakovosti preživljanja časa odstranjevala iz svoje »kolibe« stvar za stvarjo, predmet za predmetom, oblačilo za oblačilom, je spoznala, da sta preprostost in naravnost najprimernejša načina, da hkrati lahko zaživimo udobno in v skladu z lastno vestjo in vizijo. Zakaj ravno Japonska? Njihov način mišljenja je: preprosto sprejeti življenje takšno, kot se nam ponuja, neizumetničeno, naravno, tiho, ne da bi skušali vse analizirati in secirati, skratka – zenovsko. Skromnost nam omogoča, da zaživimo brez predsodkov, pritiskov in obremenitev, ki nam ne povzročajo drugega kot – stres. A ni šlo tako preprosto. S počasno preobrazbo svojega življenja je avtorica odlagala vsa odvečna bremena, se uspešno izognila pogoltnosti zapeljive zahodne družbe blagostanja in se dokopala do prepričanja, da manj ko imamo, bolj smo svobodni in zares zadovoljni, čeprav čeri porabništva, telesne in duhovne

lenobe ter negativizma nenehno prežijo na nas. In če njene ugotovitve strnemo, dobimo nam vsem dobro znano, a težko izvedljivo geslo: **Manj je več**.

Knjiga je sestavljena iz treh poglavij, ta pa so razdeljena še na podpoglavja: Materializem in minimalizem, Telo in Um. Naj se malo dlje pomudim le pri prvem, kjer Loreaujeva v podpoglavju Pretiravanja materializma spregovori tudi o ženski garderobi, tej neizčrpani temi vseh ženskih časov in generacij. **Moda se spreminja. Slog ostaja. Moda je predstava, slog pa podpira preprostost, lepoto in eleganco. Modo lahko kupiš, slog pa imaš. Slog je poseben dar.** Poenostavimo si torej garderobo. Naj naša oblačila govorijo isti jezik kot me. Kupujmo klasična oblačila iz naravnih tkanin najboljše kakovosti. Se še spominjate izreka naše mladosti, da nismo tako bogati, da bi lahko poceni kupovali? Znebimo se vsega tistega, kar nam ne pristoji in kar je staro, preveliko ali premajhno, vseh zgrešenih nakupov in lažnih sanj, da bomo shujšale. Odločno se lotimo osvobajanja naših omar. Kar je le za silo, mora ven! V svoj svet sprejmimo le tisto, kar zadovolji vse naše čute. Kar imamo resnično rade. Postanimo sijoče tudi me ...

Častitljivo mesto v knjigi zavzema opis idealne torbice, te naše zakladnice sponk, računov in druge ropotije, ki pri avtorici igra povsem drugačno vlogo. Vlogo simbola ženskosti in elegance, hkrati pa prispodobo preprostosti, ki jo lahko prenesemo tudi na vsa druga področja našega življenja. Torbica naj bo lepa, dragocena, a preprostega videza, mehka, udobna, vselej privlačna, odlično izdelana, dovolj nevtralna, neobčutljiva na dež. Z okrasnimi žeblički, da deluje kot moderna skulptura, če jo položimo na tla. Usnjena, po naši meri, z ne pretrdimi robovi, ne prevelika in ne premajhna, ne pretežka in ne prelahka, napolnjena s prijetnimi stvarmi in ... ena sama. Kako bomo to izpeljale, sicer ne vem, a med poletnimi razprodajami se nam stvar lahko izide ...

Ali Dominique res pričakuje, da ji bomo sledili in sledile? Morda v poglavju Telo, v katerem spregovori o oblikovanju telesa, praktičnih nasvetih za nego, o



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA

načrtovanju diete, krepčilnem spancu. Vsekakor pa lahko vzamemo za svoje nekatere njene dobrohotne pozive, ki so osrečili njo in še številne druge iskalce čistejšega, lepšega in srečnejšega načina življenja po vsem svetu, nekoč in danes:

***Očistimo svojo dušo, izpraznimo omare, jejmo preprosteje, negujmo svoje telo in s tem tudi svojega duha: tako bomo odkrili umetnost dobrega počutja – pri sebi in v sebi.*** Meditirajmo, investirajmo v znanje, potujmo, se smejmo, nadzorujmo svojo energijo, ne tratimo svojih moči, ne opustimo svojih sanj. Postanimo sami sebi najboljši prijatelj ... To zadnje bomo morali in morale v vsakem primeru sprejeti za svoje vodilo in ga začeti uresničevati, če se želimo še naprej uspešno zoperstavljati boleznim in tudi vsem drugim pastem sodobnega potrošniškega sveta.

Mojca Vivod Zor

### Zakaj

195. Ker je vsak dan lep.
194. Ker se rada zbudim ob njem.
193. Ker ni lepšega od življenja.
191. Ker mi je vsak dan lepši.
190. Ker si vsakdo zasluži (še eno) priložnost.
187. Ker nisem popoln, ampak vseeno lep.
184. Ker je občutek nekoga ali nekaj ljubiti neprecenljiv!
183. Ker mi je življenje vredno živeti.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## Slavnostno srečanje ali

### Kako smo obeležili začetek leta prostovoljstva in srebrni jubilej Društva

Sežana, 13. januar 2011

Letošnje prvo srečanje Skupine za samopomoč Sežana je bilo zelo slovesno, saj smo obeležili začetek Evropskega leta prostovoljstva 2011, ki poteka pod geslom BODI PROSTOVOLJEC, SPREMINJAJ SVET, in jubilejnega leta Društva onkoloških bolnikov Slovenije ob njegovi 25. obletnici delovanja, pod geslom SKUPAJ PROTI RAKU – ZA ŽIVLJENJE.



Foto: Janez Platiše

*Srečanje je vodila Milena Pegan Fabjan, strokovna vodja skupine za samopomoč Sežana.*

Srečanja so se udeležile predstavnice sosednjih štirih primorskih skupin, članice koordinacijskega odbora programa Pot k okrevanju, predsednica našega društva Marija Vegelj Pirc, župan občine Komen Danijel Božič in predstavniki medijev. Pridružili so se nam mladi prostovoljci Srednje šole Srečka Kosovela Sežana z mentorico Marjetko Gombač in ravnateljem Dušanom Štolfo. Že od vsega začetka pred 9 leti se skupina ob obširnejših dejavnostih ozaveščanja o raku povezuje z mladimi prostovoljci – dijaki, ki radi priskočijo na pomoč. V zameno pa jih seznanjamo z izkušnjami obvladovanja raka. Dijakinje so na srečanju predstavile svoje poglede na prostovoljno delo.



Foto: Janez Platiše

*Predsednica Društva Marija Vegelj Pirc je ravnatelju Srednje šole Srečka Kosovela Sežana Dušanu Štolfi izročila zahvalo za uspešno sodelovanje.*

Med številnimi gosti je prisotne pozdravila tudi direktorica Zdravstvenega doma Sežana Ljubislava Škibin in skupini izrekla prisrčno dobrodoščilo, saj bo skupina odslej imela svoja redna mesečna srečanja v njihovem zdravstvenem domu.

Milena Pegan Fabjan, strokovna vodja skupine za samopomoč Sežana, ki je srečanje vodila, je poudarila, da skupina združuje članice iz vseh štirih kraško-brkinskih občin, občine Ilirska Bistrica in tudi s Tržaškega. Njihova skupina je manjša, zato so članice med seboj še tesneje povezane. Duh iskrenosti, odprtosti in velikega optimizma so ta dan občutili vsi prisotni. Čudež preživetja zahrbtni bolezni je tudi v energiji razumevanja, sprejetosti in podpore najbližjih. Vse to je bilo tudi iz pesmi, ki nam jih je predstavila prostovoljka koordinatorica sežanske skupine Sonja Lozej. Njene pesmi so namreč nastajale iz njene osebne stiske, ko je hkrati premagovala kar dva raka.

Naša predsednica je napovedala aktivnosti, ki bodo potekale ob jubilejnem letu, in opisala prve korake trnove poti nastajanja društva in uveljavljanja psihoonkologije v slovenskem prostoru, za kar je najbolj zaslužna prav ona.

Srečanje smo zaključile z druženjem ob pogostitvi in veselim prepevanjem.

MO

## Jubilejna letna skupščina Društva onkoloških bolnikov Slovenije

17. marec 2011

Zasedanje redne letne skupščine ob 25. obletnici Društva onkoloških bolnikov Slovenije je potekalo v predavalnici stavbe C Onkološkega inštituta Ljubljana. Skupščina je sprejela in potrdila letno poročilo o delu društva za leto 2010 ter delovni in finančni načrt za leto 2011.



Pričelo se je s pozdravnim nagovorom predsednice Marije Vegelj Pirc in povabilom k ogledu filma o 25-letnem delovanju Društva.



Sledilo je predavanje prve predsednice Društva Marje Strojina (v sredini spredaj), ki je poudarila, da

## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA

pred 25 leti ni bilo tako lahko ustanoviti društva kot sedaj, še posebej ne društva bolnikov. V tistem času tudi zdravniki niso podpirali ustanavljanja takih društev, češ kaj pa onkološki bolniki sploh lahko naredijo. Naš namen pa je bil pomagati drug drugemu, da bi laže preboleli bolezen in ozdraveli.

Nadaljevala je: *Vsi, ki smo zboleli za rakom, ozdraveli in izšli iz travme, smo prišli do novih spoznaj. Zase lahko rečem, da sem postala drug človek. O prostovoljstvu pa je dejala: Današnji svet temelji na denarju, vendar če bi svet temeljil samo na denarju, bi se že davno zrušil. Pa se ni, ker ga rešuje prostovoljstvo. Prostovoljci pokrivamo prazne lise, kamor še tako dobro organizirano zdravstvo ne seže.*



Zasedanje se je nadaljevalo z izvolitvijo delovnega predsedstva in organov skupščine. Predsednica delovnega predsedstva Mimica Stopinšek (druga z leve) je predsednico društva Marijo Vegelj Pirc



zaposila, da poda letno poročilo o delu društva v letu 2010. Predstavila je bogato vsebino programov in njihov finančni okvir.

Predsednica je povedala, da ostaja osnovni program organizirane samopomoči bolnikov z rakom Pot k okrevanju najboljše, za kar je bilo porabljenih tudi največ sredstev. Sledijo Publikacije, Svetovalnica na spletnih straneh, Nova pomlad življenja, Pohod na Triglav in dejavnosti ozaveščanja, predvsem v okviru Rožnatega oktobra in Novembra. Porabljena sredstva skupaj za vse programe so znašala 110.616,82 evrov (od Fiha 63.258,00 evrov).

Sledilo je poročilo nadzornega odbora, ki ga je podala Milena Čičić. Tričlanski nadzorni odbor je ugotovil, da je bilo finančno poslovanje društva vestno, strokovno in v skladu s predpisi.



Člani skupščine so soglasno sprejeli letno poročilo o delu društva za leto 2010, kot tudi delovni in finančni načrt za leto 2011. Tudi slednjega je predstavila predsednica društva in povedala, da so s strani Fiha zagotovljena finančna sredstva za 7 rednih programov.

Jubilejno leto 2011 bo društvo obeležilo še z dodatnimi programi (s pomočjo donatorjev in sponzorjev) pod geslom: *ZAKAJ? Imam nešteto razlogov za življenje*. Udeleženci skupščine so tako že prejeli jubilejne majice in predstavitveni CD društva. Znova se bo zavrtelo Kolo življenja, 4. junija 2011; največji dogodek pa bo jeseni – zabavnoglasbeni spektakel v Areni Stožice v Ljubljani.



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



Skupščini je sledilo družabno srečanje. Torto za 25. rojstni dan je skupaj s prvo predsednico razrezala sedanja predsednica društva, ki je ob tem znova izrazila veselje ob srebrnih dosežkih društva.



Ana Vidmar (v sredini), nekdanja predsednica društva in prostovoljka koordinatorka skupine za samopomoč Ljubljana, je povedala: *S skupščine odhajam z zelo lepimi vtisi. Ostala sem brez besed, ko mi je Marjana Rojnik izročila Barjanko, broško, ki jo je pred leti podarila prostovoljkam Štefka Kučan.*

Bolniški duhovnik je po skupščini takole strnil svoje občutke: *Vse življenje se učimo. Od bolnika, ki gre skozi velike boje z boleznijo, se imamo kaj naučiti. To so ljudje, ki me učijo življenja, tudi tista globljega. Veliko onkoloških bolnikov srečam in velikokrat sem nemočen, neuk. Vesel sem, ker smo se zopet srečali in ker sem bil povabljen.*



Janez Platiše, besedilo in fotografije

### ***Pripis uredništva:***

*Da bi tudi bralci Okna lahko videli, kaj smo o društvu zapisali na jubilejni DVD, v nadaljevanju besedilo v celoti objavljamo z nekaj izbranimi fotografijami.*



## **Skupaj upihnimo 25 svečk ali**

### **Pregled dogodkov in spominov**

*Društvo onkoloških bolnikov Slovenije* združuje bolnike z rakom, njihove svojce, prijatelje, zdravstvene strokovnjake in vse, ki želijo sodelovati



pri reševanju problematike raka, se zavzemajo za krepitev zdravja in čim bolj kakovostno življenje z boleznijo.

Ustanovljeno je bilo leta 1986 kot pravna oseba civilnega prava, ki deluje v javnem interesu na področju Slovenije in zastopa interese bolnikov z rakom. Leta 2005 mu je Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije z odločbo podelilo status humanitarne organizacije, društvo pa je vključeno tudi v slovensko mrežo prostovoljskih organizacij.

**Poslanstvo društva** je prispevati k celostni rehabilitaciji bolnikov z rakom, razvijati prostovoljno delo in samopomoč, širiti znanje o raku, ozaveščati bolnike o pomembnosti aktivnega sodelovanja pri zdravljenju in rehabilitaciji, jih seznanjati z njihovimi pravicami in jih tudi javno zagovarjati.

Svoje cilje uresničuje s številnimi programi. Mnenja k programom podaja Strokovni svet društva, ki ga sestavljajo priznani strokovnjaki s področja onkologije in izvajanje programov tudi spremlja.

**Pot k okrevanju.** Že od vsega začetka je naša osnovna dejavnost organizirana samopomoč bolnikov z rakom, imenovana Pot k okrevanju. S prostovoljnim delom v organizirani samopomoči, društvo dopolnjuje medicinsko in zdravstveno oskrbo ter bolnike vzpodbuja na poti njihovega okrevanja.

Načelo samopomoči temelji na dejstvu, da si ljudje z enako izkušnjo boleznijo in s podobnimi težavami najlaže zaupajo svoje stiske in učinkovito

nudijo oporo z globoko empatijo, razumevanjem ter izmenjavo izkušenj. V ta namen delujejo posebej usposobljeni prostovoljci in strokovnjaki.

Po različnih krajih v Sloveniji deluje 20 skupin za samopomoč. Najceloviteje so program razvile ženske z rakom dojke. Njihove prostovoljke za individualno samopomoč delujejo po vseh bolnišnicah, kjer operirajo raka dojke. Glede na pobude in potrebe bolnikov ustanovljamo še druge skupine; nekatere izmed njih združujejo ljudi z različnimi vrstami raka.

Na sedežu društva in v društvenem informacijskem centru na Onkološkem inštitutu Ljubljana je vzpostavljeno tudi individualno svetovanje za bolnike in njihove svojce.

**Publikacije.** Zelo pomemben redni program društva so Publikacije. S pisnimi informacijami dosežemo širok krog ljudi, predstavljajo nepogrešljivo dopolnilo pri izvajanju samopomoči, še posebej pa so v pomoč bolnikom.

Od leta 1987 dalje, dvakrat letno, v nakladi 8000 izvodov izdajamo glasilo Društva onkoloških bolnikov Slovenije, OKNO. Glasilo poroča o tekočih dejavnostih društva, s prispevki strokovnjakov in pričevanji bolnikov pa ozavešča, informira in vzpodbuja.

Z zbirkami knjižic »Dobro je vedeti, kaj pomeni« in »Vodnik za bolnike na poti okrevanja« društvo širi znanje o posameznih vrstah raka in svetuje bol-



Onkološki inštitut, 24. junij 1986. Ustanovna skupščina Društva onkoloških bolnikov Slovenije



*Supervizijsko srečanje prostovoljk za individualno samopomoč programa Pot k okrevanju.*

nikom. Enakim ciljem so namenjene tudi številne zgibanke in brošure.

**Na spletnih straneh:** [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org) – od leta 2005 deluje spletna Svetovalnica. Obiskovalcem so na voljo informacije o različnih vrstah raka, o društvu in samopomoči; obenem pa lahko zastavljajo vprašanja strokovnjakom, si poiščejo sogovornike in spremljajo aktualne dogodke.

**Med redne vsakoletne akcije** društva spadata: vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke »Nova pomlad življenja« z 19-letno tradicijo in »Pohod na Triglav – Dober dan, življenje«, s 14-letno tradicijo. Dokazujeta, kako pomembne so množične prireditve za bolnike, saj jim vlivata novo upanje in jih motivirata, da se pogumno soočijo z obvladovanjem bolezenskih težav.

**Akcije ozaveščanja** zadnja leta najbolj množično potekajo v Rožnatem oktobru – svetovnem mesecu boja proti raku dojke in v novembru – mesecu ozaveščanja o raku pljuč.

Vedno znova dokazujemo, kako so pri ozaveščanju o raku in promociji zdravja dragoceni naši prostovoljci – ljudje z lastno izkušnjo raka, saj so njihova pričevanja, informacije in izkušnje prepričljive in dobro sprejete tako pri bolnih kot pri zdravih ljudeh.

**Jubilejna srečanja.** Priljubljena oblika druženja so postala jubilejna srečanja, ko se skupini, ki praznuje jubilej, pridružijo predstavniki ostalih skupin

za samopomoč. Skupina se v svoji lokalni skupnosti predstavi javnosti in pripravi slavje, ki je medijsko zelo odmevno. Sporočila o raku so ob takih dogodkih zelo optimistična in polna veselja do življenja.

**Glave gor!** Odmevna akcija ozaveščanja o raku v letih 2005 in 2006 pod naslovom »Glave gor! RAK – poglej mu v oči, zmagaj še ti!«, je potekala na nogometnih in rokometnih igriščih in je zajela več tisoč ljudi. Izdali smo posebno brošuro o raku, v obliki žoge, ki je vsakega obiskovalca tekme pričakala na njegovem sedežu, ob vhodu pa so bili na info točkah na voljo tudi naši prostovoljci.

**Kolo življenja.** Ob 20. obletnici Društva se je, pod častnim pokroviteljstvom predsednika države dr. Janeza Drnovška, prvič zavrtilo »Kolo življenja«. V petih etapah smo prekolesarili Slovenijo, obiskali vse večje slovenske bolnišnice in njihovim direktorjem izročili pismo o nameri – Apel zdravnikom in njihovim zvestim sodelavcem.

Zbrane prispevke od SMS-donacij ter oranžnih jubilejnih majic in zapestnic z napisom Zmagovalec/Zmagovalka smo namenili za nakup TV-sprejemnikov za bolniške sobe v novi zgradbi Onkološkega inštituta.

**Stopimo skupaj za bolnike z rakom.** V letu 2008 smo v sodelovanju z RTV Slovenija in Radijem Ognjišče izvedli dobrodelno akcijo »Stopimo skupaj za bolnike z rakom«. Zbrali smo preko 400.000



*Rožnati oktober 2010 – akcije ozaveščanja o raku dojke.*



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



»Glave gor! RAK – poglej mu v oči, zmagaj še ti!«

evrov in jih namenili izboljšanju pogojev bivanja bolnikov z rakom v stari stavbi C Onkološkega inštituta.

V letih 2009 in 2010 smo v sodelovanju z vodstvom Onkološkega inštituta za vse bolniške oddelke v stavbi C realizirali nakup novih električnih postelj z obposteljno omarico in konzolno mizico, plačali vgradnjo in nakup novih oken in novega dvigala,

opremili čakalnico na TRT oddelku in prispevali za potrebe fizioterapije.

**Mednarodno sodelovanje.** Sodelujemo s sorodnimi združenji doma in v tujini; smo aktiven član Mednarodne organizacije za samopomoč žensk z rakom dojke – Pot k okrevanju, Mednarodne zveze organizacij bolnikov in Evropske zveze bolnikov z rakom.

Med prvimi smo se pridružili evropski akciji zbiranja podpisov za podporo gibanju Europa Donna in zastopali Slovenijo na ustanovni skupščini evropske zveze v Milanu leta 1994. Nacionalni forum Europa Donna je deloval znotraj društva do leta 1997, ko se je le-ta preoblikoval v društvo – Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk.

**Mednarodna priznanja.** V 25 letih delovanja smo za svoje delo prejeli tudi številna priznanja. Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije, je na 8. mednarodni konferenci Reach to Recovery v Barceloni leta 1994 v



Priznanja



*Kolo življenja 2006. Kolesarji so obiskali tudi brežiško bolnišnico.*

imenu društva prejela Mednarodno priznanje *Medal Reach to Recovery* – za uspešno uveden program v Sloveniji, poimenovan »Pot k okrevanju«.

Hkrati je bil naš program usposabljanja prostovoljk sprejet v mednarodni priročnik kot vzor za druge. Največje priznanje pa smo dobili, ko nam je bila zaupana organizacija 10. mednarodne konference *Reach to Recovery*, ki je potekala v Cankarjevem domu v Ljubljani leta 1998. Zbralo se je 230 prostovoljk in njihovih mentorjev iz 42 držav. Za ta dogodek smo prejeli *Priznanje Reach to Recovery*.

**Državna priznanja.** Za program *Pot k okrevanju* – organizirana samopomoč žensk z rakom dojke smo bili na javnem razpisu Mladinskega sveta Slovenije izbrani za »Naj prostovoljski projekt 2004«.

Andragoški center Slovenije (ACS) svoj tradicionalni Teden vseživljenjskega učenja zaznamuje s podelitvijo priznanj posameznikom in skupinam. Leta 2006 ga je, kot priznanje skupini za izjemne učne uspehe in obogatitev lastnega znanja, prejelo tudi naše društvo.

Na razpisu za nagrade Netko, ki ga vsako leto pripravlja Gospodarska zbornica Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo, smo v letu 2006 prejeli 2 nagradi NETKO – za najboljšo spletno stran v kategoriji »Zdravje« in v kategoriji »Osebnosti & strani skupnosti«.

**Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije:**

Ob jubileju se s ponosom oziramo na prehojeno pot in se veselimo doseženih uspehov. Bili smo priča velikemu napredku v medicini. Rak ni več smrtna bolezen, ampak kronična bolezen, s katero je mogoče preživeti in živeti. Kljub težavam, ki jih bolezen prinaša, je za mnoge to tudi izziv za spremembe, za bolj radostno in ustvarjalno življenje.

Tisti, ki se je sam srečal z rakom, najbolje ve in razume, kakšne so potrebe bolnikov. Zato je prav, da so predstavniki bolnikov aktivno vključeni v načrtovanje in spremljanje izvajanja Državnega programa obvladovanja raka v Sloveniji. K temu nas zavezuje tudi vodilo Evropske zveze bolnikov z rakom, ki se glasi: »Nič o nas brez nas.«

MO



## Nova pomlad življenja

### 19. vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke

Ljubljana, 2. april 2011

19. vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke Nova pomlad življenja, pod častnim pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje RS, je potekalo v znamenju 25. obletnice Društva v Linhartovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani. V programu





strokovne, kulturne in družabne prireditve sta sodelovala tudi ambasadorja prostovoljstva Evropskega leta prostovoljstva 2011 Vlasta Nussdorfer in Darko Nikolovski. Prireditve so se udeležili številni častni gostje, med njimi predstavniki sorodnih društev bolnikov.

Prireditve, ki jo je vodila in povezovala Mojca Blažej Cirej, se je pričela s pesmijo Nova pomlad življenja v izvedbi Slavka Ivančiča in Klape Solinar. Sledil je predstavitveni film ob 25. obletnici Društva onkoloških bolnikov Slovenije.



Uvodni nagovor je v imenu pokrovitelja prireditve Ministrstva za zdravje RS imela Mojca Gruntar Činč, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na MZ. Povedala je, da minister zelo ceni 25-letno delo Društva onkoloških bolnikov Slovenije in mu želi tudi v prihodnje še veliko uspehov.



V pozdravnem nagovoru v imenu Mestne občine Ljubljana je Miroslav Gorenšek, mestni svetnik in predsednik odbora za zdravstvo in socialno varstvo, udeleženkam in Društvu v imenu župana in v svojem imenu čestital za dosedanje delo in zaželel še naprej plodno in uspešno delovanje.



Ana Žličar, generalna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana, se je poleg čestitk za srebrni jubilej Društvu ponovno zahvalila za donacijo, s katero so pomagali obnoviti stavbo C in dejala: *Ob razmišljanjih, kako in kaj narediti nekaj novega v dobro bolnika, mi velikokrat pomagajo odlične pobude in predlogi vašega društva.*



Prisotnosti in nagovora Štefke Kučan, častne članice našega Društva, so se udeleženke zelo razveselile.

## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



Barbara Miklič Türk, soproga predsednika Republike Slovenije, se zaradi zadržanosti prireditve ni udeležila. Poslala je pozdravno pismo, ki ga je prebrala Mojca Blažej Cirej.



Sledil je nastop Darka Nikolovskega, raperja in ambasadorja prostovoljstva Evropskega leta prostovoljstva 2011. Navdušil je s skladbo Nikol isti.



V strokovnem delu prireditve je s predavanjem *Ženska skozi čas* zbrane tenkočutno nagovorila Vlasta Nussdorfer, ambasadorica prostovoljstva Evropskega leta prostovoljstva 2011 in predsednica Belega obroča Slovenije. Razmišljala je o ženskah skozi zgodovino vse do danes, ko ženske zmorejo, znajo in želijo biti močnejše kot kdajkoli. Žal pa tudi usodno ranjene.



*Ko mene več ne bo in Nisem jaz* – prva skladba je nastala v času moje bolezni, je pred izvajanjem povedal Slavko Ivančič. Skupaj s Klapo Solinar so zapeli še Solinar, Ružo crvena in Da te mogu pismom zvati. Poželi so bučen aplavz občinstva.



Predsednica Društva Marija Vegelj Pirc se je vsem nastopajočim, gostom in udeleženkam zahvalila za sodelovanje in prijetno druženje. Dodala je



zahvalo ljubljanskemu županu, ki je velikodušno podprl jubilejni dobrodelni koncert, ki bo 23. 9. 2011 v Areni Stožice v Ljubljani.

Prireditvi je sledilo družabno srečanje s pogostitvijo.



Popoldne je bilo skupno bogoslužje v cerkvi Sv. Trojice v Ljubljani, ki ga je vodil g. župnik Anton Trpin iz Župnije Šentjerneje ob sodelovanju ljubljanskega bolniškega župnika Mira Šlibarja. Srečanje je sooblikovala skupina za samopomoč Novo mesto.

Pri obredu je sodeloval cerkveni mešani pevski zbor Župnije Šentjerneje pod vodstvom Marjete Hosta.

Nova pomlad je udeleženske znova povezala, navdihnila in okrepila njihovo zaupanje v prihodnost.

Janez Platiše, besedilo in fotografije



## 1. obletnica skupine za samopomoč

Koper, 14. april 2011

Prvo leto je bilo kar hitro naokrog in na rednem mesečnem srečanju, dne 14. aprila 2011, je naša Skupina za samopomoč Koper praznovala svoj 1.

rojstni dan. Ob tem smo počastile tudi 25. obletnico Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Evropsko leto prostovoljstva 2011. Zbrale smo se v prostoru rednega mesečnega srečevanja v Zdravstvenem domu Koper. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije sta zastopala predsednica Marija Vegelj Pirc in Mitja Grunt, gospa Marija Jereb pa nam je v imenu Rdečega križa Koper izrekla čestitke. Seveda nista manjkali tudi članici iz sosednje sestrške izolske skupine in gospa Silva Ferletič z Radia Koper.



Foto: Mitja Grunt

*Plesalke skupine "Romkinje" so nas navdušile.*

Pozdravom in čestitkam je sledil kulturni program. Na violino nam je nekaj skladbic zaigrala 8-letna Nika; zaplesala so dekleta iz skupine »Romkinje«, v kateri plešeta tudi dve naši članici.

Pripravile smo razstavo naših izdelkov (prtov, nakita, čestitk) in almanah, kar je popestrilo prireditveni prostor. Na koncu smo se še pogostile in posladkale s slaščicami, ki so jih pripravile naše članice.

Vida Šukljan



## 20.obletnica skupine za samopomoč

Slovenj Gradec, 21. maj 2011

***Življenjski cilj vsakega posameznika  
je vedno isti:  
napredovanje v dobrem.***

*Lev Nikolajevič Tolstoj*

S to mislijo je skupina za samopomoč Slovenj Gradec v maju, mesecu ljubezni, praznovala svoj okrogli 20-letni jubilej. Zbrali smo se na Homcu v Marijini cerkvi nadžupnije Šmartno pri Slovenj Gradcu. Bogoslužje je vodil gospod župnik Marko Drevenšek z Mute. Sodelovala je vokalna skupina Dar. Po obredu in prigrizku: koroški kruh z »gruppi« in sirček, smo se odpravili v restavracijo hotela Aerodrom Slovenj Gradec, kjer je bila slovesna prireditev, katere častna pokroviteljica sta bila Mestna občina Slovenj Gradec in Splošna bolnišnica Slovenj Gradec.

Jubilejne slovesnosti se je udeležilo veliko vabljenih gostov, kar nas je zelo razveselilo. S pozdravnimi govori so nas počastili: župan mestne občine Slovenj Gradec Matjaž Zanoškar, strokovni sodelavec naše skupine Janez Gorjanc, dr. med., pomočnica direktorja Splošne bolnišnice Slovenj Gradec Bojana Zemljič in predsednica društva Marija Vegelj Pirc.



*Zbrani v Marijini cerkvi na Homcu.*



*Medsebojne čestitke in pozdravi.*

V imenu skupine gostiteljice je prisotne pozdravila Sonja Osrajnik, prostovoljka koordinatorka skupine za samopomoč. Hvala vsem za lepe misli in vzpodbudne besede! Med številnimi gosti so bili tudi zdravniki Splošne bolnišnice Slovenj Gradec in naš »triglavski župnik« France Urbanija, ki vodi vsakoletna bogoslužja v kapelici Marije Snežne na Kredarici ob naših pohodih na Triglav.



*Članice skupine za samopomoč Slovenj Gradec.*

Strokovna vodja skupine za samopomoč Slovenj Gradec gospa Ana Perše je obujala spomine in lepo opisala 20-letno delovanje skupine. Zaorala je prvo brazdo, 20 let oralna in sejala, oddajala pozitivno energijo in članice vzpodbujala na poti njihovega okrevanja. Težko je opisati, kaj nam pomeni njeno minulo delo, njen trud, da bi se po težki bolezni, polni strahov, čim prej »pobrале« in optimistično zaživele naprej. Neizmerno smo ji hvaležne za vsako



podarjeno minuto njenega časa. Hvala njej in njeni družini, da smo jo lahko imele za »svojo mamo«. V pojasnilo naj povem, da je naša Ana prav na tej slovesnosti predala nadaljnje vodenje naše skupine novi strokovni vodji, medicinski sestri Veroniki Jezernik.

Sledila je podelitev društvenih zahval. Predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije Marija Vegelj Pirc je podelila priznanja za prostovoljno delo in pomoč pri izvajanju programa organizirane samopomoči bolnikov z rakom Pot k okrevanju vsem zaslužnim posameznikom in Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.

Kulturni program so popestrili: Pojoči gorniki, Tadeja Jezernik z zgodbico v koroškem narečju (s prevodom), učenci glasbene šole Slovenj Gradec pod vodstvom Vlaste Šmon. Za konec pa sta nas presenetila še kralj Matjaž (Darko Milošević) s svojo Alenčico (Nina Petek) in Koroško pravljico.

Da je vse potekalo po »koroških reglcih«, je poskrbel Peter Perše, ki je povezoval program in držal



Zahvala Ani Perše za 20-letno prostovoljno delo.

vse niti v svojih rokah, pa še zapel in zaigral je na mamino prošnjjo.

Sledilo je druženje s pogostitvijo, medsebojnimi čestitkami in lepimi željami. S predstavnicami sestrskih skupin smo obujale spomine in se posladkale z odlično jubilejno torto.

Čeprav nam nebo tistega popoldneva ni bilo naklonjeno, saj je lilo kot iz škafa in močno bobnelo, nam prijetnega vzdušja ni pregnalo. Ob zvokih dua Vanago smo se zavrtele, rajale in plesale.

Za zaključek še misel Johna Deweja:

*Ni popolnost končni cilj, smisel življenja je nikoli končan proces izpopolnjevanja, zorenja in zlahtnjenja.*

Zinka Potisk



## 12. festival prostovoljstva

18 – 26. maj 2011

Slovenska filantropija je v evropskem letu prostovoljstva organizirala že 12. tradicionalni Festival prostovoljstva, na katerem je sodelovalo tudi naše Društvo. Osrednji dogodek se je odvijal 23. maja na Prešernovem trgu v Ljubljani. Na njem se je med



Maribor, 18. maj 2011. Ob pričetku Festivala prostovoljstva so naše društvo zastopale članice skupine za samopomoč Maribor.



Foto: Iamez Platiše

Ljubljana, 23. maj 2011. Podpora prostovoljstvu sta izrazila ljubljanski župan Zoran Jankovič in sekretarka ministrstva za javno upravo RS Tina Tržan (z leve). Z njima je Tereza Novak, predsednica Slovenske filantropije.

14. in 20. uro predstavilo skoraj 100 prostovoljskih organizacij. Na odru so se jim, skupaj z ambasadorjem prostovoljstva Boštjanom Klunom, ki je prireditelj vodil, pridružili tudi znani slovenski glasbeniki.

Festival prostovoljstva s spremljajočimi dogodki povezuje prostovoljske organizacije po Sloveniji, poudarja pomen prostovoljstva, predstavlja njihovo dejavnost, nagrajevanje prostovoljcev in jih motivira za prihodnost. Združen je bil s Karavano prostovoljstva, ki je obiskala 20 slovenskih krajev, v katerih so potekale številne okrogle mize, konference in delavnice. Veliko pozornosti je bilo namenjeno medgeneracijskemu, korporativnemu (prostovoljstvo zaposlenih v podjetjih) in mednarodnemu prostovoljstvu

ter prostovoljstvu v javni upravi kot tudi sistemski ureditvi prostovoljstva.

In ne pozabimo na sporočilo festivala:

***Dobra dela ne potrebujejo reklame. Dobra dela potrebujejo vas.***

MO



## Redni nadzor FIHA

Ljubljana, 24. maj 2011

V skladu s Programom rednih nadzorov v invalidskih in humanitarnih organizacijah v letu 2011, ki ga je dne 21. 2. 2011 sprejel Svet Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS (FIHO), je bil izdan sklep o uvedbi rednega nadzora tudi v našem društvu. V sklepu so zapisali, da bodo še posebej pregledali in proučili podatke ter dokumentacijo o porabi dodeljenih sredstev FIHO za program »Nova pomlad življenja – 18. vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke«, ki je bil sofinanciran iz sredstev FIHO v letu 2010.

Na sedežu društva smo na določen datum, dne 24. 5. 2011 ob 9. uri, pričakali nadzorno skupino v sestavi: Milena Gorjup, vodja nadzorne skupine, ter člana Srečko Brumen in Janja Vrečko. Pri natančnem pregledovanju poslovanja in programov, temeljnih aktov društva ter zapisnikov smo jim bili za pojasnila na voljo predsednica društva, generalni sekretar in računovodkinja.

Ko smo po opravljenem nadzoru po pošti prejeli poročilo, smo se razveselili ocene. Zapisali so, da je nadzorna skupina za finančno poslovanje organizacije sprejela oceno »zgodno« in enako tudi za vsebino pregledanega programa Nova pomlad življenja 2010.

Nadzorni skupini smo hvaležni za skrben pregled našega poslovanja in programov. Hvala za



*Še spomin na dobro sodelovanje: Andreja Žlebnik, računovodkinja (z leve), Milena Gorjup, vodja nadzorne skupine, Janja Vrečko in Srečko Brumen, člana nadzorne skupine, Marija Vegelj Pirc, predsednica društva, in Blaž Bajec gen. sekretar društva.*

koristne nasvete in oceno, ki nas zavezuje, da tudi v prihodnje odgovorno vodimo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v dobrobit vseh bolnikov z rakom.

Marija Vegelj Pirc



## S Primorske na Koroško

Izola, Koper, 1. junij 2011

Članice izolske in kopske skupine za samopomoč smo se za »zaključni izlet« podale na Koroško. Zahvala gre naši Nevi, ki je v dogovoru s članicama slovenjgraške skupine za samopomoč, z Marijo in Ano, organizirala lep in poučen izlet.

Ogledali smo si znamenito staro cerkev sv. Jurija v Šmartnem pri Slovenj Gradcu. V cerkev smo vstopile v copatih, saj so na tleh pod nogami steklene površine, pod katerimi so temelji stare cerkve in zanimive grobne najdbe. G. župnik Franci Rataj nas je seznanil s podatki o starosti cerkve, ki je bila večkrat prezidana, prva oblika pa izhaja že iz prve polovice 9. stoletja. Na koncu nas je presenetil še orglar s prelepo glasbo.

V Slovenj Gradcu smo si ogledale še 2 cerkvi in muzej. Tudi tam nam je g. župnik Peter Leskovar na zelo prijeten in hudomušen način razkazal vse troje. Obema župnikoma se prisrčno zahvaljujemo.

O, pa tudi lakoto smo potešile v Slovenj Gradcu. Še enkrat hvala Ani in Mariji, za njune predloge, organizacijo in spremljanje naše skupine. Ob povratku smo se ustavili še v Mozirskem gaju, kjer smo si oddahnile in se naužile svežega zraka ob prekrasnih cvetličnih zasaditvah. Kljub črnim oblakom, ki so se ves čas po malem nabirali, smo dan preživele brez dežnikov. Seveda ni šlo brez krofov na Trojanah, nato pa proti morju domov. Dolgo vožnjo nam je krajšal prijeten, potrpežljiv in zabaven šofer Peter, ki nas je večkrat nasmejal z duhovitimi šalami.

Vida Šukljan



*V Mozirskem gaju.*



## Kolo življenja 2011

Ljubljana – Celje – Maribor, 4. junij 2011

Srebrni jubilej Društva smo proslavili s športno rekreativno prireditvijo Kolo življenja, ki se je prvič odvrtelo že leta 2006. Tokrat je potekalo pod geslom SKUPAJ ZMOREMO VEČ od Ljubljane do Maribora s postankom v Celju. Prvič so bolniki in zdravniki skupaj zavrteli pedala in med potjo opozarjali na



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA

problematiko bolezni, preventivo in zaupanje uradni medicini.

*Kolo življenja pripravljamo zato, da ozdravljeni, bolnim, skupaj z ostalimi, pokažemo pot do ozdravitve in življenja, sta dejala Grega in Jaka, pobudnika in glavna organizatorja. Poudarila sta: Ne gre samo za pot, gre tudi za to, da bolnikom pokažemo, da lahko po bolezni normalno živimo, aktivno in ustvarjalno, in se tudi rekreativno športno udeležujemo. Pa ne samo to. Bolnikom želimo na ta način tudi sporočiti, da lahko računajo na nas, da smo jim pripravljene pomagati.*



Pred Mercatorjevimi hipermarketom v Ljubljani, je bilo živahno, saj je bil ob 9.30 start kolesarske dirke KOLO ŽIVLJENJA 2011. Še zadnje priprave pred startom »kolesarske dirke«, na kateri bodo sodelovali ozdravljeni onkološki bolniki, zdravniki, Mercatorjevi zaposleni in pomembni gostje. Zbralo



se je 41 kolesarjev in kolesark. Nekateri se jim bodo pridružili med potjo.

Mažoretke so pričele svoj nastop. Predstavniki Mercatorja, član uprave Peter Zavrl, je v imenu donatorja pozdravil in nastopajočim izrazil podporo; pričakal jih je kasneje tudi v Celju in na cilju v Mariboru. Sledil je pozdrav Marije Vegelj Pirc, predsednice Društva onkoloških bolnikov Slovenije, in Ane Žličar, generalne direktorice Onkološkega inštituta Ljubljana.



Strel s konfeti je bil znak za start dirke. Kolesarji in kolesarke so zavrteli Kolo življenja in se odpravili po stari cesti na 141 km dolgo pot od Ljubljane do Maribora s postankom v Celju.



Kolesarji so se kmalu peljali skozi Lukovico. Pričakovali so jih na Trojanah. Trojanski klanec jim ni povzročal večjih težav.



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



Malo pred Celjem se jim je pridružil Robert Koren, kapetan Slovenske nogometne reprezentance.



V Celju so kolesarje navdušeno pozdravili. Zbrale so se številne članice skupin za samopomoč, oblečene v oranžne jubilejne majice.



V Mercatorjevem trgovskem centru so pripravili prisrčen kulturni program. Raper Darko Nikolovski je s svojo pesmijo Nikol isti navdušil prisotne.

Pozdravom predstavnika Mercatorja in predsednice društva sta se pridružila celjski podžupan Marko Zidanšek in direktor Splošne bolnišnice Marjan Ferjanc.



Po skupinskem posnetku je karavana nadaljevala pot v Maribor, kjer je bila ob 17. uri zaključna prireditev Kolesa življenja 2011 s podelitvijo medalj in koncertom Vilija Resnika. Pridružil se jim je tudi Darko Nikolovski, ambasador Evropskega leta prostovoljstva 2011, ki je kolesarje spremljal vse od začetka.



Karavana kolesarjev je v Mariboru doživela vesel in prisrčen sprejem. Zmagovalcem in zmagovalkam Kolesa življenja 2011 je občinstvo pripravilo špalir in jih nagradilo z dolgotrajnim in bučnim ploskanjem. Zbrane je nagovoril tudi podžupan Mestne občine Maribor Janez Ujčič.

**Vsi kolesarji in kolesarke so prispeli na cilj. ČESTITAMO!**



Kolesarili so:

**Člani društva, bolniki z rakom v rumenih majicah:** Gregor Pirc, Jaka Jakopič, Sašo Markovič, Jože Jenko, Iztok Šurbek, Aleš Merkelj, Roman Škulj, Matej Pečovnik, Aleš Ključevšek, Tomaž Šink, Tanja Spanič, Rebeka Potočnik, Franc Čufar in Eldar Gadžijev.

**Zdravniki v belih majicah:** Nada Rotovnik Kozjek, Igor Fajdiga, Tomaž Vargazon, Tomaž Milanež, Jožica Maučec Zakotnik, Branko Zakotnik, Marko Hočevnar, Rok Petrič, Barbara Perić, Gašper Pilko in Franci Svenšek.

**Mercatorjevi zaposleni v rdečih majicah:** Miha Sekne, Robert Bauman, Matjaž Pene, Tomo Strlič, Marjan Šmid, Božidar Henigman, Petra Sotlar in Lilijana Švab.

**Gostje v oranžnih majicah:** Janja Merkelj, Grega Skočir, Martin Janežič Buco, Maja Matevžič, Marko Baloh, Jaka Mojmir Ocvirk, Jana Koteska in Robert Koren.

Janez Platiše, besedilo in fotografije



### 3. kongres slovenskih humanitarnih organizacij

Slovenj Gradec, 10.–11. junij 2011

Kongres slovenskih humanitarnih organizacij je tudi letos potekal v Slovenj Gradcu v organizaciji Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije in Mestne občine Slovenj Gradec, pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike dr. Danila Türka. Osrednja tema kongresa je bila vloga humanitarnih organizacij v slovenski družbi, medsebojno sodelovanje in prostovoljstvo v humanitarnih organizacijah. Povabljenih je bilo 140 humanitarnih organizacij. Naše društvo je zastopalo 10 udeleženk, ki so dejavnost društva predstavljale na stojnici in aktivno sodelovale na delavnicah.

Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije je na 3. kongresu slovenskih humanitarnih organizacij prvič podelil priznanja za delo v humanitarnih organizacijah. 10. junija 2011 je v Slovenj Gradcu prvi kipec dobrote prejela Anica Mikuš Kos, dolgoletna predsednica Slovenske filantropije. Podeljenih je bilo še sedem priznanj in dve zahvali.



Nagrajenci Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije

Naše članice so udeležbo na kongresu ocenile za zelo koristno, saj gre za izmenjavo izkušenj, pogovor o težavah, iskanje skupnih rešitev in za večjo prepoznavnost prostovoljnega dela.

MO



## 10. Tek – hoja za življenje

Žalec, 17. junij 2011

Na stadionu v Žalcu je v petek, 17. junija 2011, pod častnim pokroviteljstvom Evropskega parlamenta, potekala prireditev 10. Tek – hoja za življenje, za preživele z rakom in zdrave v organizaciji Društva za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije, ki ga vodi predsednica Viktorija Rehar.

Prireditve so se udeležili in prispevali krajši nagovor: župan Občine Žalec Janko Kos, vodja EP informacijske pisarne v Sloveniji Nataša Goršek Mencin, poslanec v Evropskem parlamentu Lojze Peterle, predsednica Zveze društev za boj proti raku dr. Maja Primic Žakelj in inženirka živilske tehnologije Marija Merljak. V imenu Društva onkoloških bolnikov Slovenije je prisotne pozdravila Marija Travner, članica upravnega odbora Društva in strokovna vodja skupine za samopomoč Celje. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije smo zastopale članice skupine za samopomoč Celje in nekaj članic skupine iz Velenja.

Program so oblikovali otroci iz vrtcev, učenci osnovnih šol in dijaki Srednje zdravstvene šole iz Celja. Sledil je tek na 400 m v krogu stadiona, ki smo se ga udeležile vse članice. Po koncu teka je zavladalo veselje ob čestitkah, rožicah in biookrepčilu. V večernem času je potekalo tradicionalno prižiganje svečk, kar je bilo v soju luči in teme prav posebno doživetje.



*Pripravljeni na start z Lojzatom Peterletom in Viktorijo Rehar na čelu.*

Prireditve je za nas pomembna, saj občutimo veliko podporo, obenem pa skupaj ozaveščamo ljudi o bolezni in prispevamo k preventivi raka.

Naslednje leto se bomo znova udeležile prireditve, saj menimo, da brez nas prireditve ne bi bila to, kar je. Brez nas »oranžnih majic« in naših javnih predstavitev o osebnih izkušnjah z rakom, ki odmevajo po celotnem stadionu. Vse to nas dela močnejše, da gremo še bolj optimistično življenju nasproti.

Milena Jerman



## 10. obletnica skupine za samopomoč

Ptuj, 18. junij 2011

Želele smo organizirati čudovito srečanje, kjer bi se čutile povezane v eno samo družino, zato smo se pripravljale dalj časa. In odlašale, saj je bila 10. obletnica ustanovnega srečanja skupine že 1. 12. 2010. Prvič organizirati takšno veliko prireditev, pridobiti donatorje in sponzorje, je bil za nas velik izziv. Bale smo se, da ne bomo zmogle.





*Na Ptujski gori v baziliki Matere božje, zavetnice bolnikov.*

Na jubilejno srečanje v soboto, dne 18. 6. 2011, smo povabile predstavnice vseh drugih 19 skupin za samopomoč in številne goste.

Praznovanje smo pričeli na Ptujski gori s sveto mašo, ki jo je daroval pater Janez Šamperl. Ave Marijo je zapela Urška Forstnerič. Molitve so bile namenjene vsem onkološkim bolnikom.

Nato je sledila slovesna prireditev v hotelu Roškar v Hajdošah pri Ptuj, ki jo je vodila in povezovala Sonja Muršec. V imenu skupine gostiteljice je zbrane nagovorila prostovoljka koordinatorka skupine Danica Pišek, ki je je poudarila pomen srečevanja in druženja. *Ko se ti življenje sesuje in se ti zdi, da je konec, potrebuješ pomoč. Potem postaneš močnejši in lahko se veseliš vsakega dne. Spet imaš sanje in želje, bogatejši si za življenjsko preizkušnjo.*

O delu skupine je spregovorila strokovna vodja skupine Mia Frangeš. Spomnila se je začetkov srečevanja in zbrane popeljala med spomine nešteti srečevanj, izletov, predavanj in udeležb na skupnih srečanjih, kot je Nova pomlad življenja v Ljubljani. Tudi Triglav vsako leto znova osvojijo. Ob tem je še povedala, da so ob jubileju izdale zbornik Pregled dogodkov in spominov.

Razveselile smo se pozdravnih nagovorov naših gostov. Župan Mestne občine Ptuj dr. Štefan Čelan nam je čestital, nas obdaril in povedal, da je vsaka še tako majhna skupina ljudi, ki razmišlja drugače

od prevladujočega materialističnega načina v zahodnem svetu, še kako dobrodošla in ima znanstveno dokazan vpliv na okolico. Tudi poslanec Državnega zbora RS Branko Marinič nam je čestital k jubileju in spomnil, da marsikatera bolnica prihaja iz zelo težkih življenjskih razmer, kar gotovo prispeva k večjemu obolenju. Za delovanje je skupini izročil svoj osebni denarni prispevek.

Gospa Tanja Tučič nas je pozdravila v imenu kluba Soroptimist, ki v enoletni akciji zbira sredstva za mamograf ob svoji 10. obletnici delovanja, in nas povabila k sodelovanju. Veselin Šučur, dr. med., ki je že ob ustanovitvi skupino podpiral, je poudaril, da smo zelo pomembne v delovanju zdravstva. Pozval je vse udeleženske, da zastavijo svoj glas in zahtevajo, da se tudi na štajerskem koncu izvaja program DORA – enako kakovostno dvakratno pregledovanje digitalnih mamografskih slik – in se s tem zagotavlja enaka kakovost obravnave vseh žensk, ne le v ljubljanski regiji. V mariborski bolnišnici takšen aparat



*Strokovna vodja Mia Frangeš (z leve), ptujski župan Štefan Čelan, predsednica društva Marija Vegelj Pirc in prostovoljka koordinatorka skupine Ptuj Danica Pišek.*



## IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



*Lidija Trop, prva prostovoljka koordinatorka skupine za samopomoč Ptuj, je prejela društveno priznanje.*

imajo, vendar vedno nekaj manjka, ali ni denarja ali ni usposobljenih ljudi. Ženske pa ostanejo prikrajšane za kakovostno in strokovno oskrbo. Z glasnim aplavzom smo potrdile njegovo pobudo.

V kulturnem programu so nas razveselile Vesele Polanke in veterani folklorne skupine Cirkovce, ki so zapeli in zaplesali ljudske pesmi naših krajev. Zaigralo nam je srce in zapele smo zraven. Tudi ansambel POPART je z grškimi melodijami zaigral naši duši. Gospa Vesna Kravcar pa je prebrala svojo pesem Budnica.

Predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med., je slovesno podelila Zahvale. Domu upokojencev Ptuj, ki skupini nudi prostor za redna mesečna srečanja. Zahvale so prejele vse nekdanje prostovoljke koordinatorke skupine in sedanja – Lidija Trop, Danica Tisnikar, Tanja Hrga, Danica Pišek – in strokovna vodja Mia Frangeš, ki skupino vodi od vsega začetka in je bila tudi njena ustanoviteljica.

Sledilo je predavanje Simone Krebs, dipl. med. sestre, z naslovom S smehom nad raka. Predstavila je nova znanstvena spoznanja, kako ugodno vpliva 15 minut rednega smeha dnevno na delovanje našega telesa. Nato pa smo poskusile, kako se počutimo po smejalni vadbi brez razloga. Vključile so se skoraj vse udeleženske in navdušenje je bilo enkratno.

Po zelo okusnem kosilu smo nadaljevali s čestitkami. Za 10. rojstni dan so nam voščile predstavnice sestrskih skupin, ki delujejo v okviru programa Pot k okrevanju. Ob zvokih ansambla Bratov Belšak smo veselo zaplesale in rajale do poznih popoldanskih ur. Seveda tudi jubilejna torta ni manjkala. Nazdravile smo si z željo, da bi se še velikokrat srečevale na mnogih obletnicah.



*Pred slovesom smo se skupaj fotografirale z ansamblom bratov Belšak.*



*Poslanec DZ Branko Marinič in Danica Pišek sta podelila svojo osebno haloško zgodbo*

### Izza jubileja

Praznovanje 10. obletnice skupine za samopomoč Ptuj je za nami. Oddahnile smo si. Uspelo nam je. Hvaležne smo vsem, ki so prispevali tako finančna sredstva kot pomoč pri organizaciji in izvedbi prireditve. Lica udeleženk so žarela; plesa, petja in pogovorov kar ni bilo konca. Bilo je veselo in radostno.

Prišlo je 37 članic naše skupine. Vse smo praznovali. Spomnile smo se tudi tistih, ki jih ni več med nami, prižgale smo jim svečko na Ptujski gori in na praznovanju so bile z nami v naših srcih.

Bilo je srečanje, ki greje, ki daje moč, da vztrajamo na svoji poti. Sedaj vemo, da je vse prav, tako kot je. Roke so ob slovesu kar same objemale. Pesnik bi dejal: bila je ena sama ljubezen. Tako pa ni bilo le na Ptujju, ampak je na vseh praznovanjih skupin za samopomoč Društva onkoloških bolnikov Slovenije.

Čez pet let se spet srečamo, da ne pozabimo na ljubezen!

Mia Frangeš

Fotografije: Miran Ritonja



## Naj prostovoljci in Naj prostovoljski projekt 2010

### Podelitev priznanj

Brdo pri Kranju, 20. junij 2011

Mladinski svet Slovenije je pod pokroviteljstvom predsednika RS dr. Danila Türka na Brdu pri Kranju pripravil zdaj že tradicionalno prireditev z razglasitvijo najboljših prostovoljcev in prostovoljskih projektov za leto 2010. V natečaj je 135 različnih prijaviteljev prijavilo 168 posameznikov in 58 projektov. Skupno število prijav se je v primerjavi z lanskim letom močno povečalo.

V različnih starostnih kategorijah so podelili 6 nazivov Naj prostovoljec/prostovoljka 2010; naziv Naj prostovoljski projekt 2010 je prejel projekt MAKIFEST – festival mladinske altruistične kulture, na predlog Območnega združenja Rdečega križa Ljubljana. Sledili so še Naj mladinski voditelj in Naj mladinski projekt in dve posebni priznanji.

Na slavnostni sprejem so bili povabljeni prostovoljci iz vse Slovenije; zbralo se je več sto ljudi vseh starosti. V slavnostnem nagovoru je predsednik republike spregovoril o sprejetju novega zakona o prostovoljstvu in Evropskem letu prostovoljstva



*Zbrani nagrajenci – Naj prostovoljci in Naj prostovoljke 2010 – s predsednikom države in ministroma.*





*Predsednik dr. Danilo Türk s soprogo je bil po slovesnosti vsem prijazno na voljo za slikanje. Naše društvo sta zastopali Jožica Mestnik (desno) in Milena Pegan Fabjan.*

2011, ki poteka pod geslom *Bodi prostovoljec, spreminjaj svet*. V tem letu naj bi vse članice EU okrepile prostovoljstvo in mu posvetile veliko pozornosti s priznanji in nagradami. Prostovoljstvo postaja pomembna človekova vrednota, ker krepi solidarnost in socialno kohezijo. Kulturni nastop je popestrila ambasadorka prostovoljstva Tinkara Kovač. Svoj nastop je zaključila z zahvalo in besedami: *Prostovoljci smo zakon*.

Milena Pegan Fabjan

### **ISKRENE ČESTITKE!**

*Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., mednarodno priznana specialistka internistične onkologije, je prevzela vodenje odbora za mednarodne zadeve pri največjem mednarodnem strokovnem združenju onkologov ASCO, ki združuje 30 tisoč onkologov iz 100 držav. Prof. dr. Tanja Čufer je tako postala celo prva ženska, ki je prevzela vodenje tega odbora. Počaščeni, da že od vsega začetka sodeluje z nami in je tudi članica strokovnega sveta Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ji iskreno čestitamo in želimo uspešno delo!*

*Uredniški odbor*

## Strokovno združenje onkologov ASCO

ASCO (American Society of Clinical Oncology) je največje strokovno združenje onkologov z ameriškim nazivom, vendar ima vedno bolj mednarodno zasedbo z globalnim pogledom in aktivnostmi. Strokovno združenje onkologov ASCO je bilo ustanovljeno že leta 1964 kot ameriško združenje za onkologijo, ki je zelo hitro preraslo v največje mednarodno združenje onkologov vsega sveta. Danes združuje 30.000 onkologov iz 100 držav sveta, kar tretjina članov je iz neameriških držav. Delež mednarodnih članov se še povečuje. Zato je bil pri ASCO pred desetletjem ustanovljen Odbor za mednarodne zadeve.

### Delovanje ASCO in njegovega odbora za mednarodne zadeve IAC

Odbor za mednarodne zadeve (International Affairs Committee) združuje 19 vodilnih onkologov sveta. Od leta 2008 sem v njem delovala kot članica, letos maja pa sem prevzela vodenje tega pomembnega odbora.

Odbor za mednarodne zadeve IAC je že pred desetletjem zastavil številne aktivnosti za izboljšanje oskrbe raka po vsem svetu. Zato vsako leto izvajamo številne izobraževalne aktivnosti. **Tečaj o multidisciplinarni oskrbi raka** je redni tečaj, ki poteka vsako leto vsaj v dveh državah vsakega od svetovnih kontinentov, katerega se je do sedaj udeležilo že več kot 2000 onkologov. Tečaji **o izvajanju kliničnih raziskav** so naslednje pomembno izobraževalno srečanje. V letu 2011 je takšno izobraževanje potekalo v Urugvaju, Egiptu in Romuniji. Pomembno dejavnost IAC ASCO predstavlja **izobraževanje voditeljev v onkologiji** (Leadership development programme). Ta program je namenjen izobrazbi mladih obetavnih onkologov v učinkovite voditelje v onkologiji, ki bodo sposobni v svojem okolju



Člani odbora za mednarodne zadeve, IAC ASCO, ki ga vodi prof. dr. Tanja Čufer (v 2. vrsti 2. z desne).

udejaniti in izvesti organizacijo najboljše možne oskrbe raka. **International Cancer Corps** pa je program, ki omogoča obisk in bivanje vodilnih ameriških onkologov v ostalih državah sveta, zlasti manj razvitih državah. Namen tega pomembnega programa je pomagati v teh okoljih vzpostaviti dobro oskrbo raka, od presejanja, diagnostike in zdravljenja do paliativne oskrbe. **Program IDEA** je eden najpomembnejših programov odbora. Ta program omogoča 20 mladim onkologom z vsega sveta udeležbo na največjem strokovnem srečanju onkologov, na letnem srečanju ASCO v ZDA. Ob tem pa jim dodeli mentorja, pod okriljem katerega se seznanijo z najnovejšimi spoznanji, predstavljenimi na srečanju ASCO; dodatno po srečanju za teden dni obišejo mentorjev center in neposredno spoznajo delo mentorja in centra. Vsako leto organiziramo t. i. **srečanja Best of ASCO**, kjer se kolegom z vseh celin, ki se ne morejo udeležiti letnega kongresa združenja predstavijo najpomembnejši dosežki predstavljeni na letnem srečanju ASCO. Letos smo še posebej ponosni, da smo prvič uspeli organizirati takšno srečanje tudi v našem srednjeevropskem prostoru, in sicer kot del tradicionalnega Centralno evropskega onkološkega kongresa v Opatiji, katerega se je udeležilo 300 kolegov iz naše regije.

Mednarodni odbor je zadnja leta zelo dejaven **pri postavljanju standardov sledenja bolnikov** po

zdravljenju raka. Vedno več bolnikov je ozdravljenih. Zaradi številnih stanj in bolezni, ki so posledica zdravljenja in večjega tveganja zbolevanja za še drugimi vrstami rakov potrebujejo ti bolniki pomoč in nadzor predvsem splošnega zdravnika in vključitev v programe presejanja raka na primarni ravni. Dodatno se povsod po svetu prisotnemu hudemu pomanjkanju onkologov krepi zavedanje, da se morajo le-ti usmeriti v zdravljenje rakavih bolnikov, medtem ko morajo sledenje prevzeti drugi strokovnjaki. ASCO IAC pomaga državam s standardi dobre oskrbe na tem področju. Zelo pomembno delo odbora je že danes in bo še zlasti v bodoče **izoblikovanje stratificiranih smernic**, ki bodo posameznim okoljem in državam pomagala pri postavitvi prioritet oskrbe raka. Vse, tudi najbogatejše dežele sveta, se vedno bolj zavedajo, da je eden glavnih problemov svetovne onkologije danes pomakanje človeških in finančnih virov za uvajanje vedno novih načinov oskrbe raka. Oblikovanje dobro premišljenih in na dokazih temelječih stopenjskih smernic, ki bodo pomagale strokovnjakom in zdravstvenim avtoritetam različnih držav in okolij, in vzpostavitev najboljšega nivoja oskrbe raka, ki ga še dovoljuje njihov kadrovski in finančni potencial na podlagi preverjenih dejstev, sta nujnost in potreba današnje svetovne onkologije. Samo tak način uvajanja novosti namreč zagotavlja stroškovno učinkovitost in najboljšo možno oskrbo raka v določenem okolju.

Trenutno je pozornost Odbora za mednarodne zadeve ASCO v veliki meri usmerjena v pripravo podlag za **visoko srečanje generalne skupščine Združenih narodov (ZN)**, ki bo septembra 2011 v New Yorku. To srečanje bo drugič v zgodovini ZN razpravljalo o zdravstveni temi. Prvič je bilo to leta 2002, in sicer v zvezi z aidsom, tokrat pa bodo tema kronične bolezni, vključno z rakom. Generalni sekretar ZN je rak imenoval svetovno katastrofo, ki se vztrajno bliža. Aktivnosti IAC ASCO v zvezi s tem zasedanjem so usmerjene v pripravo dokumentov o bremenu raka po vsem svetu in v ozaveščanje vseh državnih avtoritet po svetu in javnosti o pomenu



hitrih in učinkovitih ukrepov, ki bodo omilili posledice epidemije raka, ki je pred nami. Trenutno po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije vsako leto po svetu za rakom zbolijo okoli 12 milijonov ljudi, do leta 2020 pa naj bi se število novo obolelih dvignilo na več kot 20 milijonov letno. Že danes sta dve tretjini novo obolelih iz manj razvitih dežel sveta, v naslednjem desetletju pa naj bi se ta delež še značilno povečal. Zato je najpomembnejša naloga onkologov vsega sveta, da skupaj z zdravstvenimi avtoritetami in civilno družbo zastavijo svetovni program za obvladovanje raka. In prav tukaj bo Odbor za mednarodne zadeve ASCO gotovo odigral pomembno vlogo. S svojimi dejavnostmi smo že in bomo tudi v bodoče pomagali vsakemu posameznemu onkologu, okolju in državi pri vzpostavitvi strokovno najboljše možne oskrbe rakavih bolnikov, prilagojene njihovim željam, potrebam in zmožnostim. Kot predsednica odbora in Slovenka upam ter želim, da bomo pri tem pomagali tudi Sloveniji.

### Poročilo s kongresa ASCO Chicago, 3. – 7. junij 2011

Letošnjega srečanja vseh članov ASCO v Chicagu se je udeležilo skoraj 30.000 udeležencev z vsega sveta, ki so v številnih strokovnih sekcijah predstavili svoje zadnje dosežke. Moto letošnjega srečanja je bil: **Bolniki, poti, apredek – Patients, Pathways, Progress**. V središče vseh razprav in predstavitev je bil postavljen bolnik, s poudarkom na dejstvu, da bo napredek pri obvladovanju raka mogoč samo z upoštevanjem zelo individualiziranih poti za obvladovanje raka pri vsakem posameznem bolniku.

**Na plenarnem delu srečanja** so bili predstavljeni najpomembnejši izsledki zadnjega leta. Največ novosti je bilo na področju zdravljenja **melanoma**. Bolniki z napredovalim melanomom imajo sedaj veliko več možnosti uspešnega zdravljenja kot pred nekaj leti. Predstavljeni so bili ohrabrujoči izsledki zdravljenja bolnikov z napredovalim melanomom s tarčnim zdravilom vemurafenib, ki deluje na rakave

celice, ki vsebujejo BRAF-mutacije, in z zdravilom ipilimumab. Ohrabrujoči so tudi izsledki, ki so pokazali, da večletno zdravljenje s tarčnim zdravilom imatinib bistveno izboljša možnosti ozdravitve bolnikov z redko obliko raka, imenovanega **GIST** (gastrintestinalni stromalni tumorji).

**Na področju raka dojk** je največ zanimanja poželo opažanje ameriških in kanadskih kolegov, da preventivno zdravljenje z aromataznim inhibitorjem eksemestanom zmanjša tveganje zbolevanja za rakom dojk pri pomenopavznih ženskah z večjim tveganjem zbolevanja za hormonsko odvisnim rakom dojk. Ob tem se je razvila široka razprava o tem, da je za dokončno mnenje in morebitno priporočilo o jemanju tega zdravila z namenom preprečevanja raka dojk potrebno vsekakor počakati na daljše opazovanje bolnic v tej raziskavi, ki bo predvsem pokazala, kako varno je to zdravljenje in kakšni so kasni neželeni učinki zdravila. Zanimivo je tudi opažanje kanadske skupine za raziskave raka, ki je letos predstavila rezultate dolgoletnega opazovanja bolnic z 1–3 pozitivnimi pazdušnimi bezgavkami, ki so ob kirurškem in dopolnilnem sistemskem zdravljenju prejele še obsevanje dojke in regionalnih bezgavčnih lož. Obsevanje regionalnih bezgavčnih lož, ki se je do sedaj izvajalo samo pri bolnicah z večjimi tumorji in z več kot 3 pozitivnimi bezgavkami, se je namreč v tej pomembni raziskavi izkazalo za zelo učinkovito. Podaljšalo je čas



Udeleženci ASCO ICTW tečaja junija 2011  
v Cluju v Rominiji.

do lokoregionalne ponovitve bolezni in zmanjšalo število lokalnih ponovitev. In, kar je najpomembnejše, izboljšalo je preživetja bolnic. Tako se zdi, da bodo ti izsledki, predstavljeni na letošnjem ASCO srečanju, spremenili našo prakso in tudi pri bolnicah s samo do 3 pozitivnimi bezgavkami uvedli obsevanje bezgavčnih lož. Seveda pa je bilo tudi v tem primeru v razpravi jasno poudarjeno, da je treba tudi te bolnice obravnavati individualno in da bo potrebno pri odločitvi o dodatnem obsevanju upoštevati tudi ostale dejavnike tveganja za ponovitev bolezni kot tudi neželene učinke zdravljenja.

**Tudi letošnji kongres ASCO je prinesel veliko novosti.** Predvsem pa je izpostavil dve, vedno pomembnejši stvari v svetovnem boju z rakom. Potrebno je iskati vedno nove in boljše načine za razpoznavanje biologije vsakega posameznega raka in na podlagi tega uvajati bolniku prilagojeno individualno preprečevanje, diagnosticiranje in zdravljenje raka. Ob tem pa je ob vrtočlavo naraščajočih stroških oskrbe raka, tako v bogatih kot revnih delih sveta, nujno usmeriti naše raziskave in aktivnosti v enaki meri tudi v iskanje in razpoznavo stroškovno učinkovitih in najširšemu krogu prebivalstva dosegljivih ter klinično koristnih načinov preprečevanja, diagnostike in zdravljenja raka.

prof. Tanja Čufer, dr.med., spec. internistka,  
prof. onkologije,

predsednica Odbora za mednarodne zadeve ASCO

## Zakaj

- 181. Ker imam rada objeme in poljube!
- 179. Ker poznam tekača.
- 177. Ker me obdajajo iskreni ljudje.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)



## Poročilo iz Kanade ali

### Obisk Oddelka za psihosocialno oskrbo in Onkološke klinike Tom Baker Cancer Center v Calgaryju

Že dobrega pol leta je minilo, odkar sem se vrnila z nekajmesečnega obiska v Calgaryju v Kanadi, kjer sem v okviru specializacije iz klinične psihologije obiskala tamkajšnji Oddelek za psihosocialno oskrbo (The Department of Psychosocial Resources) njihove onkološke klinike Tom Baker Cancer Center. Onkološka klinika je organizirana povsem ambulantno, vendar se fizično drži največje terciarne bolnišnice v mestu Foothills General Hospital. Oddelek za psihosocialno oskrbo bolnikov pa je lociran na drugem koncu mesta, in sicer v centru Holly Cross, kamor bolniki prihajajo na ambulantne preglede. Slednje pomeni, da je tudi psihosocialna oskrba za bolnike večinoma organizirana ambulantno, vendar pa ima večina zaposlenih na oddelku rezerviran dan v tednu, ki ga preživijo na onkološki kliniki oziroma v terciarni bolnišnici, če so tam hospitalizirani bolniki z rakom, ki potrebujejo njihovo obravnavo.

**Oddelek za psihosocialno oskrbo** pokriva za približno polovico slovenske populacije, saj je Calgary dandanes milijonsko mesto. Na oddelku je zaposlenih sedem kliničnih psihologov in sedem socialnih delavk; od tega so tri klinične socialne delavke, kar pomeni, da podobno kot klinični psihologi delajo psihoterapevtsko z bolniki in svojci. Vsak od njih je specializiran za bolnike z določenim rakavim obolenjem, kar pomeni, da tudi tesno sodeluje z njihovimi zdravniki in medicinskimi sestrami. Prav tako so na oddelku za krajši delovni čas (od enega do dveh dni na teden) zaposleni trije

psihiatri. Večina zaposlenih poleg kliničnega dela z bolniki dela tudi raziskovalno, poučuje in predava. Na oddelku je zaposlenih tudi več raziskovalcev, večinoma postdoktorskih študentov, ki se ukvarjajo s številnimi zanimivimi projekti na področju psihosocialne onkologije. Imena mnogih med njimi so znana ne samo po Kanadi, temveč preko njihovega raziskovalnega in kliničnega dela tudi širše po svetu.

**Nekaj najodmevnejših imen:** vodja oddelka je dr. Barry Bultz, klinični psiholog, sicer ustanovitelj Kanadske zveze za psihosocialno onkologijo (CAPO – Canadian Association for Psychosocial Oncology), trenutni podpredsednik Mednarodne zveze za psihonkologijo (IPOS – International Psycho-Oncology Association) in pobudnik vse širše sprejete in podprte ideje, da bi bila čustvena stiska v onkologiji sprejeta kot 6. vitalni znak – takoj za temperaturo, dihanjem, srčnim utripom, krvnim pritiskom in bolečino. Dr. Linda Carlson, klinična psihologinja je ena vodilnih raziskovalk na svetu na področju t. i. integrativne onkologije in komplementarne ter alternativne medicine, ki se ukvarja predvsem z evalvacijo različnih intervencij za bolnike z rakom, v zadnjem času še posebej z metodo čuječnosti, namenjeno zmanjševanju stresa in okrevanju po raku (»Mindfulness – Based Stress Reduction and Cancer Recovery«). Skupaj s sodelavko dr. Janine Giese - Davis, klinično psihologinjo, se posvečata tudi študijam na področju psihonevroimunologije in vpeljevanju računalniško vodenih screeningov čustvene stiske. Janine Giese - Davis pa je predvsem vodja prav posebnega laboratorija, t. i. Laboratorija za kodiranje čustev. Verjetno njihova imena povedo nekaj tudi o širini in uspešnosti drugih zaposlenih na oddelku. Vedoč za njihove uspehe si vendarle nisem mislila, da bom med njimi sprejeta tako toplo in prijazno, predvsem pa izjemno spodbudno.

**Oddelek za psihosocialno oskrbo ponuja,** poleg individualnega klinično psihološkega, psihoterapevtskega in psihiatričnega dela, tudi najrazličnejše skupinske oblike pomoči. Nekatero od njih sem imela priložnost spoznati tudi sama, med njimi 12

tednov zapored trajajočo suportivno-ekspresivno terapijo skupine približno 10 bolnic z rakom dojke v začetnih stadijih bolezni ob dveh izjemno izkušnih terapevtih. Vzporedno tečeta po dve skupini, in sicer večkrat letno. Spoznala sem, kako pomembno vlogo ima podpora skupine pri zmanjševanju izolacije in odtujenosti pacientk ter pri prepoznavanju lastne izkušnje v ogledalu izkušnje nekoga drugega, obenem pa, kako skupinski proces omogoča varno okolje za izražanje čustev. Že krepko preko deset let tečeta tedensko vodeni suportivno-ekspresivni terapevtski skupini zaprtega tipa, ena za bolnice z metastatskim rakom dojke, druga za bolnice z metastatskim rakom na rodilih. Čeprav se jih nisem mogla udeležiti, sem po pogovorih s terapevti izvedela, kako močne vezi se spletejo med ženskami, ki se redno soočajo tudi z medosebnimi izgubami članic. V zadnjem času so pričeli tudi s terapevtsko skupino, ki je organizirana bolj praktično suportivno, za moške bolnike z rakom na črevesju in poteka enkrat mesečno. Presenečena sem bila, kako intimne stvari so si moški podelili v varnem okolju skupine med seboj. Enako pogosto se odvija suportivna skupina za bolnike s pljučnim rakom in njihove svojce, ki je zame, ki se v Kliniki Golnik v največji meri srečujem ravno z bolniki s pljučnim rakom, pomenila še posebej dragoceno izkušnjo. Člani skupine so bili odprti do pogovora o težkih temah, kot sta posilvanje in umiranje, še posebej so skupino izkoristili za začenjanje pogovorov s svojimi bližnjimi o tem. Obenem pa so izražali veliko optimizma, borbenosti in v tem kontekstu veliko govorili tudi o spremembah, ki so jih ob svoji bolezni vnesli v vsakodnevno življenje ipd. Redno potekajo tudi terapevtska srečanja za bolnike z rakom prostate in za njihove partnerke. Bila sem tudi del skupinske obravnave otrok (starih od 8 do 12 let) in mladostnikov (starih od 13 do 18 let), katerih eden od staršev je zbolel za rakom (»Kids/Teens Can Cope«). Namen skupine je izkušnjo, ki jo imajo otroci staršev z rakom, normalizirati, obenem pa ponuditi otrokom priložnost, da se učijo od drugih otrok, kaj jim pomaga v tej situ-



aciji. S svojo prisotnostjo nas je vse sprostita psička Tullula, ki je, kot da bi vedela, kdaj je kdo napet ali v stiski, prišla do njega, malo postala, se podrgnila s smrkom ob njegovo nogo in pomirila. Prav posebno darilo je bilo zame obiskovanje 8 srečanj, kjer smo se urili v t. i. metodi čuječnosti, namenjeni zmanjševanju stresa in okrevanju po raku (»Mindfulness – Based Stress Reduction and Cancer Recovery«). Vzporedno tečeta dve skupini, in sicer večkrat na leto. Gre za način dela, kjer se z zavestnim in pozornim osredotočanjem na sedanji trenutek učiš umirjati in sprejemati lastne misli in čustva. To je še posebej pomembno predvsem za delo s tistimi bolniki z rakom, ki svoje situacije ne morejo spremeniti, temveč jo lahko samo sprejmejo, seveda pa tudi za naše osebno vsakodnevno življenje. Bolniki se lahko udeležijo tudi 8-tedenskega programa za težave z nespečnostjo, kjer se učijo, kako naj bi potekalo pravilno spanje in se urijo v vajah, da bi jim to uspelo. Nekajkrat na leto je bolnikom in svojcem na voljo celodnevni seminar o soočanju s stresom po načelih kognitivno vedenjske terapije. Bolniki se imajo možnost udeležiti tudi nekaj dni trajajočih terapevtskih delavnic (»Retreat«), ki potekajo v mirnem okolju narave, kjer v prijetno urejenih bivališčih tudi prespijo, se zdravo prehranjujejo, redno gibljejo, predvsem pa delajo na sebi in svojem osebnostnem ter duhovnem razvoju.

**Bolniki so v splošnem nekoliko bolj odprti kot pri nas**, in sicer tako v smislu iskanja informacij o poteku svoje bolezni in zdravljenja ter o prognozi kot tudi v razkrivanju svoje čustvene stiske. Po drugi strani so nekoliko bolj odprti v komunikaciji z njimi tudi zdravniki. Izjemno pomembno vlogo pri komuniciranju z bolniki imajo tudi nekatere medicinske sestre. Tako se npr. pred ambulantnim pregledom bolnika pri zdravniku z njim pogovori že medicinska sestra, ki praktično vzame anamnezo in poižve o bolnikovih aktualnih težavah, te informacije v zgoščeni obliki preda zdravniku, ki jih potem v pogovoru z bolnikom samo še podrobneje razišče in preveri. Medicinska sestra je pogosto prisotna ob



*Na sprehodu.*

pogovorih z bolniki. Zdravniki imajo več časa za pogovor z bolniki kot naši zdravniki.

**Onkološka klinika ima** zaposleno osebo, ki je zadolžena za organizacijo vseh izobraževanj za bolnike in njihove bližnje. Tako so enkrat do dvakrat na leto organizirana neke vrste informativno izobraževalna srečanja za bolnike in svojce s specifičnim rakavim obolenjem. Predavajo zdravstveni delavci od zdravnikov, medicinskih sester, do psihologa, dietetika, fizioterapevta in še koga, in sicer zdravniki npr. o različnih metodah obstoječega zdravljenja, spremljajočih težavah in ukrepih ob tem, prav tako pa tudi o novejših oblikah zdravljenja, ki šele dajejo prve rezultate, fizioterapevti pa npr. o oblikah vadbe, ki koristijo bolnikom. Njihova predavanja so vsa dobro empirično podprta, kar se odraža v tem, da bolnike obravnavajo kot »odrasle« osebe, ki so jim dostopne praktično vse informacije. Redni predavatelji so vedno tudi bolniki sami,



ki predstavijo svoje dosedanje izkušnje z boleznijo in so s svojim pogumom vedno v poseben navdih poslušalcem.

**Na onkološki kliniki so tudi** redno tedensko organizirana najrazličnejša predavanja ali delavnice na različne teme za bolnike in svojce, npr. »Jejmo za življenje – najboljša prehrana za bolnike z rakom«, »Limfedemi – naučite se zmanjšati tveganje in priti do učinkovitega zdravljenja«, »Kaj deluje? Možnosti komplementarne terapije – dokazi o tem, kaj vam bo najbolj v pomoč«, »Kako dobro spati z rakom«, »Dobro izgledamo, tudi počutimo se bolje – lepota delavnica za ženske«, »Rak dojke in prehrana«, »Vadimo za življenje – kako začeti program aktivnosti, ki nam lahko pomaga pri spoprijemanju z rakom«, »Kako dobiti finančno in drugo pomoč«, »Radioterapija – kaj morate vedeti o zdravljenju«, »Priprave na kemoterapijo« ipd. V bližini onkološke klinike je center Wellspring, ki s pomočjo donacij in drugih sredstev bolnikom in njihovim bližnjim omogoča obisk najrazličnejših delavnic, od različnih vrst joge do vizualizacije in relaksacije, meditacije, terapevtskih delavnic z glasbo, pisanjem, izdelavo umetniških izdelkov itn.

**Na onkološki kliniki je zaposlen tudi predstavnik duhovne oskrbe.** Med drugim sem se imela priložnosti udeležiti prav posebnega srečanja, ki je potekalo pod njegovim vodstvom in je bilo namenjeno slovesu od vseh bolnikov z rakom, ki so umrli v zadnjem letu. Prišlo je veliko svojcev in tudi veliko osebja. Med drugim direktor onkološke klinike, ki je s poslušalci podelil tudi svojo izkušnjo izgube. Nekateri zaposleni so prebrali molitve oziroma misli, tipične za nekatere vidnejše svetovne religije (krščanstvo, budizem, židovstvo itn.). Med gosti je bil predstavnik Indijancev, ki je v njihovem jeziku zmolil. Ena od medicinskih sester je igrala na klavir. Med prireditvijo je nastajala slika pod spretnimi rokami ene od lokalnih slikark, posvečena slovesu bolnikov in svojcev ob tej priložnosti. Zdelo se mi je izjemno lepo, da so tako na onkološki kliniki namenili prav posebno skrb tudi tistim, ki jim z

obstoječimi oblikami zdravljenja niso mogli več pomagati.

**Vsi bolniki z rakom, ki pridejo na kontrolo ali zdravljenje, so vabljeni, da se udeležijo presejalnega testa čustvene stiske (screeninga),** ki je pri njih računalniško organiziran. Ocenijo stopnjo svoje stiske oziroma skrbi za najrazličnejša področja, od telesnih do čustvenih, praktičnih, medosebnih, duhovnih, kognitivnih skrbi in skrbi, povezanih z informiranjem. Vsakič, ko je njihova ocena 4 ali več, ne glede na to, ali gre za simptom bolečine, za simptom utrujenosti, za čustveni nemir ali razdražljivost, se to podrobneje razišče v pogovoru z zdravstvenim delavcem, ki je poučen, kako ravnati in kam bolnike usmeriti naprej po bolj poglobljeno pomoč. Tam sem se naučila, da je redna ocena čustvene stiske kot 6. vitalni znak eden prvih korakov h kakovostni psihosocialni podpori bolnikov z rakom in njihovih bližnjih. Zelo dragoceno bi bilo to prakso prenesti tudi na slovenska tla.

**Izkušnja iz Calgaryja je zame vsekakor bila izjemna** v več pogledih, ne samo v strokovnem, temveč tudi človeškem. Četudi neznana psihologinja iz skoraj neznane države Slovenije, sem bila obravnavana enakovredno in s polno pozornostjo vseh mentorjev, ki so odprto delili svoje znanje ter izkušnje z menoj.

Anja Simonič



- 166. Ker ljubim jutranji žarek na obrazu.
- 176. Ker sem noro zaljubljen.
- 171. Ker obožujem poletne noči.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

## Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana

### Uradne ure:

od 9. – 13. ure, od ponedeljka do petka

Tel.: (01) 430 32 63, 041 835 460,

fax: (01)430 32 64

E-mail: [dobslo@siol.net](mailto:dobslo@siol.net)

internet: [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. Zaradi učinkovitejšee organiziranosti samopomoči, se bolniki združujejo 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 našem spletnem mestu. Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino, so tekoče obveščeni o delu društva in redno prejemajo društveno glasilo Okno, ki izide dvakrat letno.

### Postanite prostovoljec/ka tudi Vi!

Če ste uspešno prestali zdravljenje raka in je od takrat minilo vsaj dve leti, ste dobro rehabilitirani in želite pomagati drugim, se nam pridružite. Doslej so najbolj celovito razvile svoj program samopomoči ženske z rakom dojke, z vašo pomočjo pa bi lahko programe razširili tudi za bolnike z drugimi diagnozami raka.

## 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.

**Novo na spletnem mestu** – v začetku leta 2008 je bila vzpostavljena fotogalerija z dokumentiranimi dogodki in možnostjo komentarjev. Z njo nudimo še več informacij o delovanju skupin za samopomoč,

društvenih programih in dodatno možnosti za vzpostavitev in ohranjanje stikov med člani društva.

Obiščite nas!

## Koristne informacije tudi na: [www.onkologija.si](http://www.onkologija.si)

Farmacevtska družba Roche na tem naslovu predstavlja nove obsežne vsebine, ki združujejo vse pomembne informacije s področja odkrivanja in zdravljenja najpogostejših vrst raka. Spletne strani so namenjene širši javnosti in ponujajo zanimive in strokovno preverjene vsebine s področja onkologije.

### Članstvo v mednarodnih organizacijah

- **Pot k okrevanju – mednarodna organizacija za samopomoč žensk z rakom dojke Reach to Recovery International – Volunteer Breast Cancer Support – RRI (<http://www.uicc.org>)**
- **Mednarodna zveza organizacij bolnikov - International Alliance of Patients Organisations - IAPO ([www.patientsorganizations.org](http://www.patientsorganizations.org))**
- **Evropska zveza bolnikov z rakom - European Cancer Patient Coalition – ECPC ([www.ecpc-online.org](http://www.ecpc-online.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,

Slovenj Gradcu in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

- **Skupine za samopomoč žensk z rakom dojke** 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. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Splošne bolnišnice Izola.
  4. Koper: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Koper.
  5. Kranj: vsak 2. petek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma Kranj.
  6. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Krško.
  7. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v seminarski sobi Doma Poljane, Poljanska cesta 14, Ljubljana.
  8. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v predavalnici Zdravstvenega doma Maribor.
  9. Murska Sobota: vsak 2. petek v mesecu ob 15. uri v Splošni bolnišnici Murska Sobota, kirurška stavba, 5. nadstropje, knjižnica.
  10. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav.
  11. Novo Mesto: vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih Zdravstvenega doma Novo mesto.
  12. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Postojna.
  13. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojujencev, Volkmajerjeva 1-3, Ptuj.
  14. Radovljica: vsak 1. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v Knjižnici A. T. Linhart, Radovljica.
  15. Ribnica: vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v kleti Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.

16. Sežana: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Srednje šole Sežana.
17. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka v Bolnišnici Slovenj Gradec.
18. Trbovlje: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Trbovlje.
19. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici psihiatrične ambulante Zdravstvenega doma Velenje.
- **Skupina za samopomoč bolnikov z rakom** ima redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:
    1. Tržič: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Tržič.

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 vodja.

## Info center

Društveni info center se nahaja v pritličju stavbe D Onkološkega inštituta Ljubljana.

Prostovoljci in prostovoljke so vam na voljo od ponedeljka do petka med 9. in 13. uro za informacije, svetovanje in izdajo publikacij.

V info center lahko pokličete tudi na tel. štev.: 051 690 992.



## 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:

[http://www.mz.gov.si/si/pacientove\\_pravice/zastopniki\\_pacientovih\\_pravic/](http://www.mz.gov.si/si/pacientove_pravice/zastopniki_pacientovih_pravic/)



### Ambulanta za onkološko genetsko svetovanje

Deluje na Onkološkem inštitutu:

vsak torek ob 14.00 (za dedni nepolipozni rak debelega črevesa) in

vsak četrtek ob 14.00 (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 9. do 12. ure) ali po e-mailu: [avrecar@onko-i.si](mailto:avrecar@onko-i.si).

Več o onkološkem genetskem svetovanju na [http://www.onko-i.si/sl/dejavnosti/zdravstvena\\_dejavnost/skupne\\_zdravstvene\\_dejavnosti/genetsko\\_svetovanje/](http://www.onko-i.si/sl/dejavnosti/zdravstvena_dejavnost/skupne_zdravstvene_dejavnosti/genetsko_svetovanje/)



## Slovensko društvo Hospic

Dolenjska cesta 22, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 420 52 60

E-mail: hospic@siol.net

Spletna stran: www.drustvo-hospic.si

Društvo spremlja neozdravljivo bolne in njihove svojce. Prostovoljci nudijo pomoč pri oskrbi bolnikov in 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 ZPIZa.

Kontakt

naslov: Metelkova 6, 1000 Ljubljana, Slovenija  
tel.: + 386 1 521 18 88, fax: + 386 1 540 19 13

e-mail: pic@pic.si, stran: <http://ww.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 2009

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.

*Marija Vegelj Pirc, predsednica*

## Ugodnosti v zdraviliščih

za člane/ce Društva onkoloških bolnikov Slovenije

Za uveljavljanje popustov se javite v recepciji; za identifikacijo potrebujete člansko izkaznico in osebni dokument.

Ugodnosti vam nudijo v naslednjih zdraviliščih:

- **Terme Dobrna d. d.**
  - 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku,
  - 15 % popusta na redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrta od 12. do 15. ure,
  - 10 % popusta na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12. do 15. ure.
  - 15 % na redne cene kopeli v Zdraviliškem domu od ponedeljka do četrta od 12. do 15. ure.
  - 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5% na redne cene programov Medicinskega centra, razen specialističnih pregledov in zdravstvene nege,
  - 5 % na redne cene programov Hiše na travniku (Masažno lepotni center) in
  - 5% na storitve Hiše na travniku.
- Popusti se med seboj izključujejo.
- **Terme Lendava d. d.**
  - 10 % popusta za bivanje, kopanje in zdravstvene storitve.
- **Terme Topolšica**
  - 10 % popusta za bivanje.
- **Hotel Golf, Bled**
  - 10 % popusta za vstop v bazene in savne Wellnessa Živa.
  - 10 % popusta na redne paketne aranžmaje v hotelih.
- **Terme Krka**

- **Šmarješke Toplice**  
10 % popusta za kopanje v hotelskih bazenih.
- **Dolenjske Toplice**  
10 % popusta za kopanje v hotelskih bazenih in za kopanje v Laguni v Wellness centru Balnea.
- **Terme Ptuj**
  - 25 % popusta na redno ceno celodnevne vstopnice (cena za člane je 9 evrov).
- **Terme Rogaška**
  - 10 % popust na paketne cene storitev z bivanjem za 2 osebi od 3 dni naprej v obdobjih nižje sezone.
- **Terme Zreče in Rogla**
  - 10 % popusta na cene ob predhodni rezervaciji hotelskih storitev in na koriščenje športnih storitev (bazen, savna) ob nakupu celodnevne vstopnice, razen smučarskih vozovnic.
- **Thermana Laško**
  - Hotel Zdravilišče Laško in hotel Wellness Park Laško
  - 20 % popusta za bazen in savno ter kombinacijo teh storitev
  - 10 % popusta za wellness in zdravstvene storitve

Ugodnosti veljajo za vse člane in njihove družinske člane in prijatelje, ki na dan obiska člana koristijo storitev s članom.

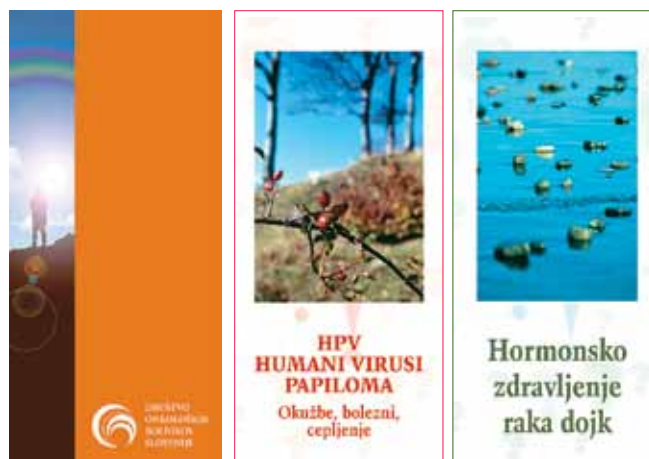
## Društvene publikacije

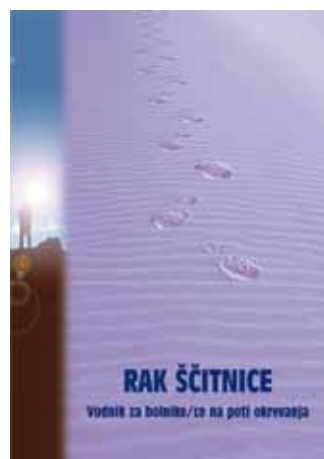
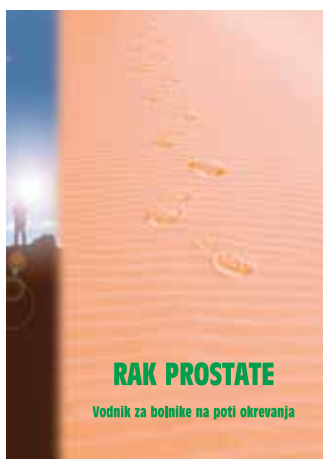
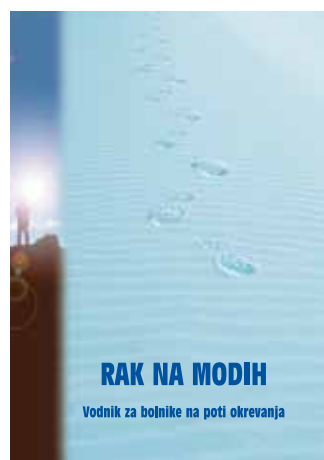
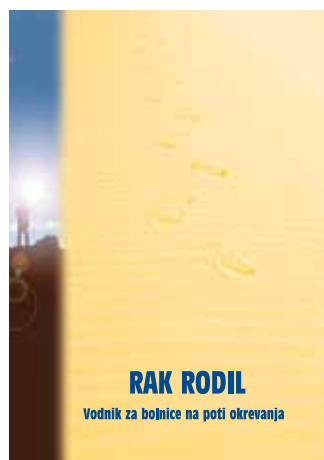
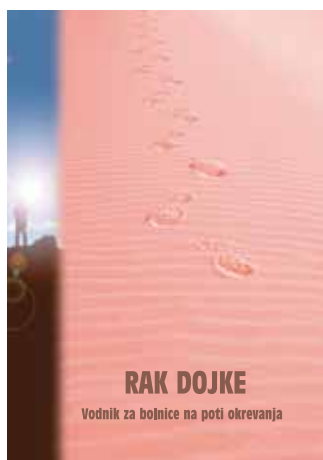
Z zbirkama knjižic »Dobro je vedeti, kaj pomeni« in »Vodnik za bolnike na poti okrevanja« želimo širiti znanje in vedenje o različnih vrstah bolezni in njihovem zdravljenju. Posebej vzpodbudna so pričevanja bolnikov, ki so za Vas iskreno poddelili svoje izkušnje z boleznijo.

Knjižice, kot tudi zgibanke in brošure, lahko dobite v pisarni Društva ali v skupini za samopo-

moč. Knjižice lahko naročite tudi na našem spletnem mestu: [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org)

Zgibanke in brošure pa so v celoti objavljene na spodnjem naslovu: [http://www.onkologija.org/sl/domov/nasveti\\_in\\_komentarji/viri\\_in\\_literatura/zgibanke/](http://www.onkologija.org/sl/domov/nasveti_in_komentarji/viri_in_literatura/zgibanke/)






**Zakaj**

170. Ker bi rada jesen življenja preživela s svojim možem in kopico vnučkov.

158. Ker imam nešteto dobrih razlogov in premalo časa, da vam jih naštejem. Hitim na vsakodnevna srečanja z mojimi razlogi.

[www.nestetorazlogov.si](http://www.nestetorazlogov.si)

							AVTOR: JANEZ DONŠA	BITI SESTAVNI DEL, PRIPADATI	ENAJST-METROVKA	KOVINSKA VEZ, SPONA	PRED-SEDNICA DRUŠTVA DOBSLO	SOSEDJE IRANCEV	SRBSKI IGRALEC (DRAGAN)
							MEMORIJA						
							JUŽNO-AMERIŠKA DIVJA SVINJA						
							VETRNI JOPIČ						
							SRBSKI PESNIK IN PISATELJ (OSKAR)						
							ALUMINIJ			JAPONSKA LETALSKA DRUŽBA			
							PTICA PLENILKA			SADNA PIJACA			
ŠPANSKI PLES V TRICETRRTINSKEM TAKTU; TUDI ŽENSKI TELOVNIK	POAPNE-NJE ŽIL	PEVEC COTUGNO	ŠVEDSKI SMUČARSKI CENTER	DEL ŽIVE NARAVE	IGOR MAJCEN	MESTO V IRAKU STARI, SREDNJI IN NOVI		SANKE					
								HOKEJST ZUPANČIČ					
SRBSKI IGRALEC (BITKA NA NERETVI)													
SLOVENSKI SLIKAR, ČLAN LAČNIH FRANZOV								KOŠARKAR DIOGU			GLAVNO MESTO NORVEŠKE	KRAJ NA PELJEŠČU	
								DOBA, EPOHA					
DOLGA, TANKA LATA						KODIRNIK (ZARG.) BODALO Z RAVNIM REZILOM				MARTINOVA PTICA POPEČEN REŽENJ KRUHA			
NASLOVNI JUNAK GOTOVČEVE OPERE			AMERICIJ			RAŽENJ		PREIZKUS ZNANJA					
			VILIČASTA RIBJA KOŠČICA			DIHALNI ORGANI		POLONA FRELIH					
ROBERT OWEN		ODTISI STOPAL						AMERIŠKA VESOLJSKA RAKETA					
		VNETJE SKLEPOV						KOTOR					
PTIČ SRŠENAR				GLAS PTICE				EVROPSKA POSLANKA (TANJA) RUSKI VELETOK					
ŽIVAL, KI DELA KUPČKE PRSTI				FRANC. LOVSKO LETALO	KOS DEBLA				SIDNEY POITIER		UDARJATI S SEKIRO	KNAPČEK	
RIBIČ Z OSTMI					LOZNICA				ZAMETU PODOBNA TKANINA				
LEVI PRITOK DONAVE V ROMUNIJI			LUNINA MENA					ODTIS					
			SNOV ZA FRIZURO					RDEČI PETELIN					
ITALIJAN. REŽISER VESTERNOV										EVROPSKI VELETOK PRITOK REKE OUSE			
NEMŠKO MESTO OB MOZELI					TAJVANSKI REŽISER LEE KLICA, POGANJEK			KLOFUTA (POGOV.) NAŠA PRESS AGENCIJA					
ZIDAK Z VELIKIMI LUKNJAMI						DAJATI HRANO V USTA					ANTON POHLIN		
						RADIJ					ALI ŽERDIN		
NAJVIŠJI NORDIJSKI BOGOVI			DAŤI PO-ROŠTVO, ZAJAMČITI										
SRBSKA IGRALKA (EVA)			PRAVLJIČARKA PEROCI				ŠPORTNI RADIJSKI NOVINAR (BOŠTJAN)						
<b>težje besede</b>	KUT - mesto v Iraku jugovzhodno od Bagdada DAVIČO - srbski pesnik in pisatelj (Oskar, 1909-1989) AIRE - reka v severovzhodni Angliji, desni pritok reke Ouse (130 km)							Več pomoči najdete v brezplačnem spletnem slovarju na <a href="http://www.krizankar.si">www.krizankar.si</a>					