

ISSN1318 | 2072 | LETNIK 31 | ŠTEVILKA 2 | 2017



GLASILO DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE



LETNIK 31 | ŠTEVILKA 2 | ISSN 1318-2072

GLAVNA IN ODGOVORNA UREDNICA:

Marija Vegelj Pirc

UREDNIŠKI ODBOR:

Blaž Bajec, Breda Brezovar Goljar, Simona Borštnar, Jasminka Čišič, Nataša Elvira Jelenc, Lili Sever, Andreja C. Škufca Smrdel, Irena Oblak, Marija Vegelj Pirc, Mojca Vivod Zor.

LEKTORIRALA:

Mojca Vivod Zor

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNI STRANI:

Dušan Jež

OBLIKOVANJE IN RAČUNALNIŠKA POSTAVITEV:

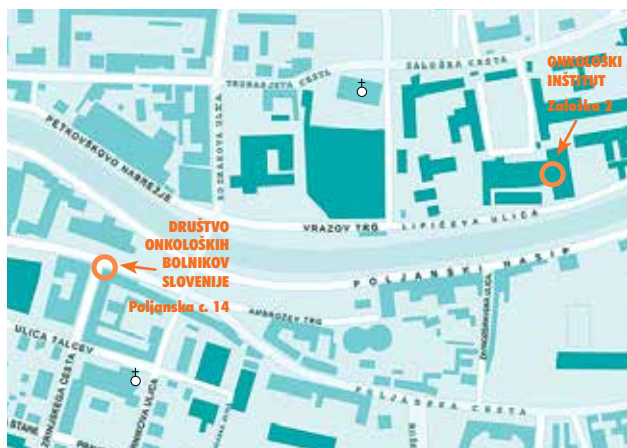
Ida Demšar, Design Demšar d. o. o., Škofja Loka

TISK:

Tiskarna Present d. o. o., Ižanska 383, Ljubljana

NASLOV UREDNIŠTVA:

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije,
Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana
Tel. (01) 430 32 63, 041 835 460, Fax: (01) 430 32 64
E-mail: dobslo@siol.net in marija.vegeljirc@siol.net
<http://www.onkologija.org>



POSLOVNI RAČUN:

0201 4001 5764 598

Revija OKNO izdaja Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in izhaja dvakrat letno. Naklada 8000 izvodov.
Prva številka je izšla julija 1987. Revija je brezplačna.

VSEBINA

UVODNIK	1
PISMA BRALCEV	2
POGOVARJALI SMO SE	4
Učenje – vsakodnevno delo	
Pogovor s prof. dr. Zvonko Zupanič Slavec, dr. med., predstojnico	
Inštituta za zgodovino medicine, so pripravile Mojca Vivod Zor,	
Nataša Elvira Jelenc in Marija Vegelj Pirc.	
STROKOVNJAKI GOVORILJO	11
DORA – Državni presejalni program za raka dojke –	
mag. maksimilijan Kačivec, dr. med.	11
Motnje spanja – dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih.	15
Akupunktura – Ana Pekle Golež, dr. med.	19
PRIČEVANJA	25
Če hoče, je človek lahko tudi ptica – Katarina Urh	25
Jabolko spoznanja – Jasminka Čišič	26
Mini intervju: Blaž Bajec – Marija Vegelj Pirc	28
OTROŠKI KOTIČEK	30
NOVOSTI V ONKOLOGIJI	32
1. obletnica enote za radioterapijo UKC Maribor –	
asist. dr. Tanja Marinko, dr. med., Maja Ravnik, dr. med.	32
Nivolumab – Tanja Ovcariček, dr. med.	35
Keytruda® – doc. dr. Mirjana Rajer, dr. med.	36
DUHOVNI KOTIČEK	38
Ali so naši otroci bivanjsko ogroženi? –	
prof. dr. Zdenka Zalokar Divjak, univ. dipl. psih.	38
ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE	40
Pomen redne hoje za onkološke bolnike – dr. Jasna But Hadžić,	
dr. med., doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med.	40
Zdravo ali nezdravo – Denis Mlakar Mastnak, dipl. med. ses.,	
klin. diet., univ. dipl. ped.	42
Bučne jedi – Majda Rebolj, strok. učiteljica kuharstva	45
Evropski kodeks proti raku	47
MISLI ZA ZAMISLI	48
PRIPOROČAMO BRANJE	50
Šopek jedric – Mojca Vivod Zor	50
Vse se uglesi in izpolni – Mirjam Ribič Zalar	51
Misli name, ko ti je lepo – Mojca Vivod Zor	52
Novo pri društvu – Marija Vegelj Pirc	53
IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA	55
PO SVETU	70
OBVESTILA	75



.....
*Hiti počasi.
Festina lente.*

Moto cesarja Avgusta
.....

Foto: Dušan Jež

1

Stokratnim Oknom zaključujemo jubilejno leto 2017, ko smo se spominjali 30. obletnice izhajanja našega glasila. Ob pregledovanju izdanih številčk so oživel številni spomini, saj mi je bilo dano biti z Oknom že ob njegovem rojstvu. Kako smelo smo si upali zastaviti jasen cilj v času, ko je bila beseda rak še tabu! Okno je rastlo in se razvijalo, zahvaljujoč množici prostovoljcev, s katerimi smo se ob njem zbirali. Vedno znova in vsakdo na svoj način smo odpirali okna znanja, novega upanja in veselja do življenja.

Med obujanjem spominov sem se zaustavljala ob latinskem reku *Festina lente* / *Hiti počasi*. In videla njegovo potrditev tudi v našem Oknu – le počasi, premišljeno, z znanjem in predanostjo je mogoče doseči cilj. Sedaj se veselim, ker prihaja čas, da uredniško pero preide v druge roke.

Rek *Hiti počasi* si je izbral za svoj moto prvi rimski cesar Gaj Avgust Oktavijan (63 pr. Kr.–14 po Kr.). Obisk Rimskega lapidarija Narodnega muzeja Slovenije, kjer več kot 200 rimskih kamnitih spomenikov pripoveduje zgodbe o slovenskem ozemlju v rimskem obdobju, nam približa tudi cesarjev moto. V Sarajevu pa so leta 2012 zgradili most za pešce *Festina lente*, ki povezuje oba bregova reke Miljacke in je v duhu omenjenega reka postal nov simbol mesta.

Ko boste prebirali že znane rubrike, želim, da bi vsakdo našel kaj zase, kar bi mu polepšalo dan, ali pomagalo obvladovati bolezenske težave.

Dragi bralci, hitite počasi, tudi pri branju Okna.

Vaša urednica
Marija Vegelj Pirc

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 nekaj 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 maja 2018 –, da bo lahko obogatila naslednje Okno.

Lepo pozdravljeni!

Marija Vegelj Pirc, urednica

Spoštovani!

V mesecu juliju sem na Onkološkem inštitutu slučajno dobila v roke glasilo OKNO. Čakala sem prijateljico in brala. Prebrala sem tri liste in glasilo sem morala vrniti, ker je prijateljica že opravila pregled. Okno mi ni dalo miru, zato sem doma pogledala na splet in urednici poslala e-mail s prošnjo, da mi pove, kako priti do izvoda glasila. Zelo prijazno mi je takoj odgovorila. Seveda je bil čas dopustov in vse je mirovalo. Poklicala sem v uredništvo in s prijaznim gospodom sva se vse zmenila. Danes, ko to pišem, imam že svoj izvod glasila.

Nisem onkološka bolnica, a sem se vseeno vpisala v društvo. Z veseljem bi rada napisala, da mora Okno prebrati vsak Slovenec, ne glede na svoje zdravje. Revija je od prve do zadnje strani napisana v razumljivem jeziku, ki ga vsak laik razume. Prispevki so resnično poučni. Vesela sem, da imam glasilo pred seboj, in komaj čakam naslednjega.

Uredništvu želim veliko veselja pri ustvarjanju novih člankov in vse lepo pri njihovem delu.

Hvala še enkrat gospe Vegelj Pirc in gospodu Blažu za ustrežljivost, saj to redkokdaj doživim.

Lep pozdrav,

vaša članica Janja Vesel

Vabilo k sodelovanju

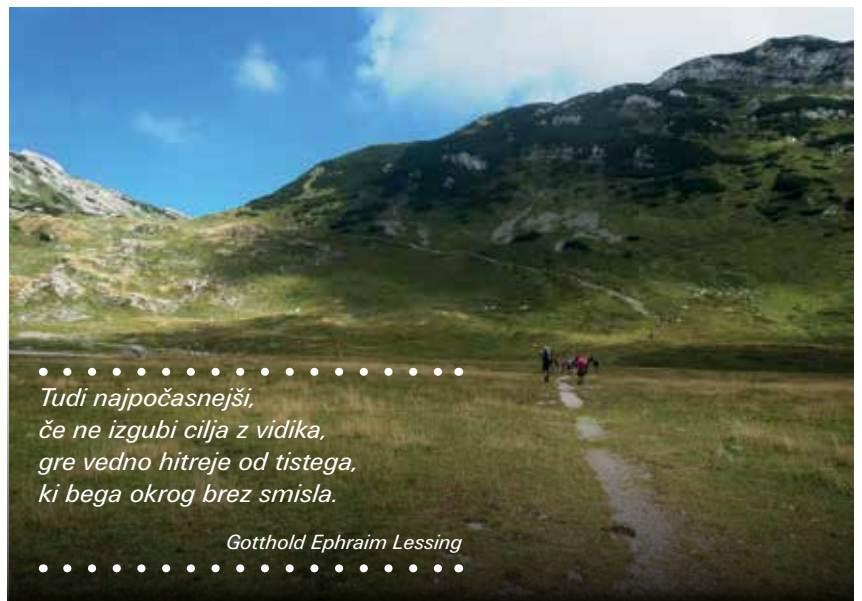
Okno naj nas tudi v bodoče vodi, združuje in povezuje v znanju, da bomo s pogumom in z upanjem premagovali težave.

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.



.....
*Tudi najpočasnejši,
 če ne izgubi cilja z vidika,
 gre vedno hitreje od tistega,
 ki bega okrog brez smisla.*

Gotthold Ephraim Lessing



Foto: Jaka Zorman

.....
*Če živiš s spomini, ostariš,
če z načrti, se pomladiš.*
.....
Slovenski pregovor



Foto: Jasmina Putnik

.....
*Čeprav imamo svobodo mišljenja
in delovanja, smo povezani
kot zvezde na nebu
z neločljivimi vezmi.*
.....
Nikola Tesla



Foto: Dunja Wedam

.....
*Hudo je, če imaš kaj povedati,
pa nimaš komu; še hujše pa je,
če imaš komu, pa nimaš kaj.*
.....
Pavle Minčič

KAJ JE JUNAŠTVO?

Da greš dostojanstveno po poti,
po kateri moraš hoditi.

Elisabeth S. Lukas

.....
Kdor ima semenje, mora sejati.
Če ga stiska v pesti
v strahu, da ga bo izgubil,
ne bo nikoli doživel
radosti žetve.

Phil Bosmans

.....
Nihče ne ljubi domovine,
ker je velika, temveč,
ker je njegova.

Slovenski pregovor

.....
Človeka navadno bolj prepričajo
razlogi, ki jih je sam odkril,
kakor tisti do katerih so prišli
drugi.

Blaise Pascal

.....
Ne bojte se napredovati počasi,
bojte se le tega, da bi se ustavili.

Kitajska modrost

.....
Človek ni stvarnik tkanine
življenja temveč le nitka v njej.

Poglavar Seattle

.....
Kdor hoče nekaj narediti,
že najde pot; kdor noče
nič narediti, najde izgovor.

Arabski pregovor

.....
Prijatelji so tisti redki ljudje,
ki te vprašajo, kako se imaš,
in tudi pričakujejo tvoj odgovor.

Neznani avtor

UČENJE – VSAKODNEVNO DELO ALI

DUHOVNE SPODBUDE IN UMETNOST IMAJO
POSEBNO MOČ NA POTI DO OZDRAVITVE

NAŠA TOKRATNA GOSTJA JE PROF. DR. ZVONKA ZUPANIČ SLAVEC, ZDRAVNICA, UNIVERZITETNA PROFESORICA IN ZGODOVINARKA MEDICINE, KI OD LETA 1992 VODI INŠTITUT ZA ZGODOVINO MEDICINE MEDICINSKE FAKULTETE UNIVERZE V LJUBLJANI. NJENO BOGATO STROKOVNO, ZNANSTVENORAZISKOVALNO IN PUBLICISTIČNO DELO SEGA NA RAZLIČNA PODROČJA. JE DOBITNICA VEČ PRIZNANJ; MED DRUGIMI SO TO PROMETEJ ZNANOSTI 2013 SLOVENSKE ZNANSTVENE FUNDACIJE, ZLATA DEDIŠČINA UNIVERZITETNEGA KLINIČNEGA CENTRA LJUBLJANA, VELIKA PLAKETA MESTNE OBČINE KRANJ IN DERGANČEVA NAGRADA ZA PUBLICISTIKO SLOVENSKEGA ZDRAVNIŠKEGA DRUŠTVA. JE ČLANICA SLOVENSKEGA CENTRA P.E.N. ORGANIZIRA POLJUDNA, STROKOVNA IN ZNANSTVENA SREČANJA V DOMAČEM IN MEDNARODNEM PROSTORU.

OD 1993–2017 JE VODILA KULTURNO-UMETNIŠKO DRUŠTVO KLINIČNEGA CENTRA IN MEDICINSKE FAKULTETE DR. LOJZ KRAIGHER (DALJE KUD) S ŠTEVILNIMI UMETNIŠKIMI SKUPINAMI. V 24 LETIH JE ORGANIZIRALA IN VODILA VEČ KOT 400 PRIREDITEV, NAJVEČ ZA BOL-

NIKE V LJUBLJANSKEM KLINIČNEM CENTRU. PRAV TE SO BILE POVOD ZA NAŠE SODELOVANJE IN PRIJATELJEVANJE, KI SE JE PRIČELO PRED 15 LETI, KO SMO BILI PRVIČ POVABLJENI, DA TUDI ČLANI NAŠEGA DRUŠTVA LAHKO RAZSTAVLJAJO V GALERIJU UKC LJUBLJANA.

CENJENA GOSTJA SE JE POVABILU ZA POGOVOR KLJUB NATRPANEMU URNIKU LJUBEZNIVO ODZVALA IN NAS SPREJELA V SVOJI PISARNI, KJER JE 21. NOVEMBRA 2017 NASTAL TALE ZAPIS. SOGOVORNICA NAS JE OČARALA S SVOJIM BOGATIM ZNANJEM, Z NEIZMERNO USTVARJALNOSTJO IN PREDANOSTJO SVOJEMU POSLANSTVU – ZA OHRANJANJE ZDRAVSTVENE DEDIŠČINE, ZA VREDNOTE LEPEGA, ZA BOLJŠI SVET.



Prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr. med., z delom svojih avtorskih knjig.

Spoštovana gostja, spomnimo se najprej na marec 2002, ko smo prvič sodelovali. V vaši galeriji sta razstavljali svoja slikarska dela in tapiserije naši članici Tatjana Jenko in Angela Pozderac. Odprtje razstave in prireditev za bolnike sta sovpadli s tednom boja proti raku. Prisotne ste kot predsednica Kulturno-umetniškega društva Kliničnega centra in Medicinske fakultete dr. Lojz Kraigher nagovorili Vi in se razstavljavkama zahvalili, da sta nam predstavili možnost zdravljenja z umetnostjo. Kako je prišlo do ustanovitve galerije za bolnike?

Da je potrebno v razstavišču UKC Ljubljana dodati tudi galerijo, posvečeno posebnim razstavljavcem – bolnikom, sem bila prepričana že od vsega začetka vodenja KUD-a. Menim, da je pomembno, da javnosti pokažemo, kakšna izjemna dela lahko opravljajo tudi bolniki ali kako drugače prikrajšani ljudje. S tem jim omogočimo, da se dvignejo nad spono bolezni in dobijo javno priznanje za to, kar zmorejo. Tudi bolnik je lahko umetniško in kulturno presežen ter bogati družbo.

Zakaj ima Kulturno-umetniško društvo v svojem naslovu ime dr. Lojz Kraigher?

Zdravnik in pisatelj dr. Lojz Kraigher je bil leta 1919 med utemeljitelji Medicinske fakultete in je prvi zapisal, da imamo Slovenci dovolj odlično izobraženih zdravnikov, ki so sposobni biti fakultetni učitelji. Patolog prof. dr. Anton Dolenc je kot ustanovitelj KUD-a predlagal, da bi se po Kraigherju imenovalo to društvo.



Brez dragocenih medicinskih knjig se razvoj te stroke ne bi ohranil v spominu človeštva niti našega naroda.

Kraigher je bil literat, ki je uvrščen med klasike slovenske književnosti. Po ustanovitvi popolne Medicinske fakultete leta 1945 je na njej ustanovil medicinsko knjižnico in bil njen prvi knjižničar.

»Kadar se z umetniškimi izdelki na razstavi predstavlja človek, ki se je izvil iz objema smrtonosne bolezni, je to velik praznik. Praznik, ko se spominjamo zmage upanja nad brezupom, svetlobe nad temo, praznik zmage uporne in ustvarjalne energije v človeku nad razdiralno silo v njem,« beremo v vašem vabilu na prej

omenjeno razstavo dveh naših umetnic. Kolikim praznikom življenja ste botrovali, spoštovana gospa doktor?

Počastili ste me z lepo besedo, botrstva, za kar se vam zahvaljujem. Gre za zdravilno moč besede, umetnosti in kulture. Rada si vzamem čas in izkoristim plodni trenutek, ko misel in beseda tečeta. Takrat je to treba zapisati. Dobre misli verjetno pridejo z namenom, zato jih delimo, še posebej s tistimi, ki so potrebni spodbude.

Na vprašanje, kolikim »praznikov življenja« sem botrovala, ne bi mogla točno odgovoriti, del tega je zapisanega v Bibliografijah raziskovalcev (moja številka je 13788), ki šteje nad 1300 del. Bilo je ogromno najrazličnejših prireditev, samo v razstavišču UKC Ljubljana jih je bilo prek KUD-a več sto, veliko tudi na Medicinski fakulteti in na Onkološkem inštitutu. Številne so bile tudi na velikih odrih, npr. v Slovenski filharmoniji, Narodni galeriji, Narodnem muzeju, tudi Cankarjevem domu.

Vaše predavalnice so polne. S čim pritegnete svoje študente?

Zelo sem privilegirana, ker lahko delam s študenti medicine, moja naloga pa je, da jih plemenitim.

Res je, imam polne predavalnice in večkrat me sprašujejo, kako to dosežem. Nič posebnega ne počnem. Študentom prinašam znanje, zelo jih spoštujem in imam rada, vedno znova prihajam pripravljena mednje in opažam, da sem tudi vse bolj zahtevna do sebe. To je rast, ki ji slediš; ta ne sme nikoli presahnuti. Ko se nehaš učiti, truditi, začneš krneti. Zame je učenje vsakodnevno delo.

Menim, da je pri vsakem učitelju pomembno tudi, da zna študente motivirati za sodelovanje, da je pošten pri svojem delu, prepričljiv z lastnim zgledom in da zna navdušiti. S tem v študentih zbudiš zanimanje, jim daješ moč za učenje, jih nagovoriš, da se trudijo postati dobri zdravniki, ki se poistovetijo s svojim poslanstvom in verjamejo vanj. Ta notranja identifikacija študenta s klasični-

mi moralno-etičnimi vrednotami zdravniškega poslanstva je temeljnega pomena za dobro delovanje zdravnika v zahtevnem strokovnem delu.

Pri naštevanju vseh Vaših poklicev oz. poklicanosti bo bralce Okna zanimalo, kaj predvsem ste – zdravnica, profesorica, humanistka, doktorica znanosti, publicistka ali zgodovinarica.

Moram reči, da se sama tega še nisem vprašala. Mislim, da na vsakem koraku živim sebe celovito in polnokrvno, poskušam biti v harmoniji sama s sabo in svojim okoljem, torej v zlahtni prepletenosti raznolikega znanja, danosti in življenjskih izkušenj. Svoje delo čutim kot poslanstvo, v katerem udeležam zdravniški poklic predvsem v povezanosti s humanistiko. Zato nenehno oza-veščam medicince o tem, da človek ni samo telesno in duševno bitje, ampak tudi duhovno, da je pomembno spodbujati vse, kar prinaša radost in toplino, človeš-

Določene norme in občečloveške vrednote so univerzalne in brezčasne, a jih je potrebno vedno znova oživljati.

ko dostojanstvo in samospoštovanje, gojiti delavnost, poštenje, plemenitost. Nič novega: vse to je bilo že zdavnaj zapisano v različnih etičnih kodeksih, tudi v desetih božjih zapovedih. Določene

norme in občečloveške vrednote so univerzalne in brezčasne, a jih je potrebno vedno znova oživljati.

Rojeni ste v Mariboru kot drugi otrok v družini s petimi dekleti. Kakšna so bila Vaša otroška leta in kako so Vas oblikovala?

Zame je družina najlepše, kar obstaja, in mi je sveta. Imela sem veliko srečo, da sem rasla v veliki, harmonični družini. Oče si je želel sina, a je po treh hčerah dobil še dvojčici! Doma so vladali pesem, veselje, smeh. Živelimo z eno plačo in se borili z vsakdanjkom, a vedno z dobrimi spodbudami. Dekleta smo bila bistra, šolo smo z lahkoto opravljala in oče je večkrat rekel: *Le kako bom ta svoja dekleta preživljal.*



Razmišljal je celo, da bi opravile le obrtne šole, vendar je zame prišel celo osnovnošolski učitelj prosit, naj me vpišejo v gimnazijo. Uredil mi je štipendijo. Ko je gimnazijska razredničarka videla, da nameravam študirati medicino, me je predlagala za visoko Titovo štipendijo (a se nisem nikoli ukvarjala s politikom). Pogodbo zanj sem morala podpisati za povprečno študijsko oceno devet, česar sem se kar bala. Omogočila pa mi je, da sem brezskrbno študirala. Zaradi zapisanih zahtev sem v času študija vse izpite opravila že spomladi in študijska poletja potovala po širnem svetu. Obema človekoljubnima učiteljema sem iskreno hvaležna.

Kdaj je dozorela misel na medicino – med vsemi talenti, usmerjenostmi in načrti? Ste že kmalu pomislili na interdisciplinarno kariero, kjer bi lahko združili svoja zanimanja – vsaj nekatera?

Starši so nam omogočali pokukati skozi različna vrata in ugotoviti, kaj se za njimi skriva. Vsa dekleta smo se ukvarjala z glasbo, dolgo sem pela pri Mladinskem pevskem zboru Maribor, s katerim smo bili celo evropski prvaki! (Naša naslednica je Carmina Slovenica.) Tudi jeziki so mi ležali, humanistiko sem imela rada. Odnos do človeka in njegovih stisk pa je bil zame najpomembnejši, zato sem se odločila za študij

medicinske, čeprav sem resno razmišljala tudi o študiju glasbe.

Po končani Medicinski fakulteti sem se vpisala še na študij primerjalne književnosti, ker sem bila od nekdaj zaljubljena v literaturo in sem tudi z lahkoto pisala.

Domača vzgoja nas je naredila klene, delavne, da nam ni bila nobena naloga pretežka.

la. A ostalo je bolj pri željah, saj sem kmalu rodila tri otroke in mi ob zdravniškem delu ni ostajalo dovolj časa za študij. Moji mladostni interesi kažejo na interdisciplinarno usmerjenost, a medicinske humanistike nisem imela v vidu. Razpis prostega fakultetnega delovnega mesta me je usmeril v to področje.

Rada sem študirala in odpirala so se mi številna delovna področja; najprej v slovenskem prostoru, nato v bivšem jugoslovanskem in v mednarodnem prostoru. Tudi z muzealstvom na področju zdravstva sem se ukvarjala, 10 let pa sem sodelovala v Unescovem projektu »Umetnost v bolnišnici«. Z osebno prožnostjo – doma smo bili vzgojeni v proaktivnost, kreativnost in iznajdljivost – sem neredko sama našla pot do zastavljenih ciljev. Domača vzgoja nas je naredila klene, delavne, hkrati pa so nam pomagali zgledi staršev in širše družine, da nam ni bila



Muzejsko zbirko tvorijo številni medicinski pripomočki, med njimi mikroskop iz sredine 19. stoletja.



Prva zdravstvena knjiga v slovenskem jeziku, Makovčeva babiška knjiga iz leta 1788, druga izdaja.

nobena naloga pretežka in da se nobenega dela še danes ne bojim.

Vaš doktorat je bil osnovan na interdisciplinarnih področjih. Doktorska disertacija nosi naslov Družinska povezanost grofov Celjskih – Identifikacija in epigenetske raziskave njihovih lobanj. Kaj pa Vaš magisterij?

Za magistrsko nalogo sem obravnavala škrljevsko bolezen, endemski tip sifilisa, ki je praktično edina tema s slovenskega etničnega ozemlja, predstavljena v svetovnih medicinskih enciklopedijah. Doktorat »Družinska povezanost grofov Celjskih« je bil izjemno interdisciplinaren; vpeljala sem novo metodo identifikacije družinsko povezanih lobanj. Delo je izšlo pri ugledni mednarodni založbi Springer. V svoji bibliografiji imam sicer citiranih okoli 60 knjig.

Pišete tudi kakšna literarna besedila, ko se tako lepo izražate?

Zaenkrat me strokovno delo pre-zaposluje in se premalo posvečam literaturi, sem pa članica Slovenskega centra P.E.N. Leta

1997 sem izdala knjigo »Z očmi zdravnice«, ki govori o pisateljih zdravnikih in o literatih, ki so se v svojih delih dotikali predvsem medicine. Oblikoval jo je Rudi Španzel, ki je po moji študiji zrisal tudi portrete grofov Celjskih.

Ste priljubljena profesorica zgodovine medicine in dentalne medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Trudite se usmerjati bodoče zdravnike v boljše poznavanje tudi drugih humanističnih strok. Kakšen naj bo lik bodočega zdravnika, ko plujemo v smer materializma?

Prva tri leta imajo študentje medicine in dentalne medicine skupna predavanja. Večinoma sem predavala v tretjem letniku, sedaj pa tudi v prvem in sicer Uvod v medicino. Pomembno je mladim čim prej predstaviti lik bodočega zdravnika. Ta se je spreminjal, tako kot se je spreminjala družba.

Žal pa pri nas od časa po drugi svetovni vojni odnos družbe do zdravnika ni enak kot v drugih deželah razvitega sveta. Zdravnikov nikjer ne bi tako javno diskreditirali, kot se zadnje

čase to dogaja pri nas. Poglejte svetovno časopisje, kjer imajo razvito kulturo komuniciranja, sprejemajo tradicionalne vrednote in predvsem zaposlijo toliko zdravstvenega osebja, kot je normativno potrebno! Pri nas imamo samo 290 zdravnikov na 100.000 prebivalcev; manj jih imajo v Evropi le na Poljskem. V Avstriji jih imajo 475, prebivalci Slovenije pa imajo približno enako število zdravniških obravnav in hospitalizacij kot Avstrijci. Odlični rezultati so v našem zdravstvu doseženi na račun velikega izgoravanja zdravstvenega osebja, še posebej zdravnikov. Razlogi tičijo v tukajšnjem družbenem sistemu, ki je uničil vrednote in temelji na nepoštenju. Vladajoča elita, ki obvladuje finančne, pravne in medijske vzvode oblasti, v zdravstvu ustvarja afere in zlorablja zdravništvo za prikrivanje odtekanja zdravstvenega denarja. S tem dela narodu strašno škodo, saj naši zdravniki bežijo v tujino.

Ob tem bi rada poudarila, da levji delež medicincev prihaja na študij z visokimi humanističnimi ideali – pomagati bolnim in opravljati človekoljubno poslanstvo. Verjamem v boljše čase za bodočo generacijo zdravnikov in jih podpiram, da na poti svoje osebnostne in poklicne rasti ne bi pozabili na bistvo svojega poslanstva.

Izpopolnjevali ste se na Dunaju, v Londonu, v Pragi, v Padovi, na Univerzi Washington v Seattlu in drugod. Iz katerih specifičnih področij?

Izpopolnjevala sem se na področjih zgodovine medicine, filozofije in sociologije medicine, medi-

cinske psihologije pa tudi medicinske etike. Levji delež mojih učiteljev je bil interdisciplinarno izobražen; bili so hkrati zdravniki, filozofi, pravniki in tudi duhovniki.

Zaposleni ste na Inštitutu za zgodovino medicine Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.

Od 1992 ga tudi uspešno vodite.

Kako bi ga na kratko predstavili?

Inštitut za zgodovino medicine je interdisciplinarna nacionalna ustanova, ki opravlja pedagoško, raziskovalno in strokovno delo. Od leta 1934 na Medicinski fakulteti poučujemo zgodovino medicine. Kmalu je ustanova pričela skrbeti tudi za materialno zbirko. Je zelo raznolika, v njej so najrazličnejši predmeti, pisni, slikovni, dokumentarni, knjižni, inštrumentalni, in tudi dragocene zapuščine naših zdravnikov. Večina stvari se nahaja v depojih,

na Inštitutu vidite le majhen delež tega. V duhu pregovora »Verba volant, littera scripta manent« (besede zbežijo, zapisano ostane) poskušamo čim več publicirati, da ohranjamo naš razvoj, našo preteklost, naše korenine, preučujemo pomembne like nacionalne zgodovine medicine in različne ustanove.

Kakšne so perspektive te ustanove?

Denar je sveta vladar. Nekdo, ki v zdravstvu nima računa pri zdravstveni zavarovalnici in ne dobi plačila za svoje storitve, mora biti financiran od drugod. Žal pa je humanistika v vse bolj materializirani družbi slabo zapisana. Čeprav že pregorevam, še vedno pišem knjige, da puščam sled o velikem zdravstvenem delu, ki je potekalo na Slovenskem. Sredi 90. let sem se zelo trudila za institucionalizacijo slovenske-

ga zdravstvenega muzeja, ker pa se je pokazalo, da to ni možno, sem se odločila, da bom pisala knjige, saj te lahko spišem sama in tako ohranjam stanovsko tradicijo, za muzej pa bi rabila širšo javno podporo. Zaenkrat ostaja Slovenski zdravstveni muzej le na konceptualni ravni. Obsežna predmetna zbirka, ki se tukaj predstavlja s svojimi številnimi eksponati, je zaprtega tipa, saj je prostorsko zelo utesnjena. Ohranjanje tradicije in vitalnih korenin stroke je pomembno za identifikacijo zdravstva s svojo prehojeno potjo. Redno pišem v stanovske revije, da se ve, da ta stroka obstaja. Svoje delo čutim kot poslanstvo, v katerega sem vložila vso svojo energijo in življenjsko predanost.

Ljudje nismo spregledali Vašega velikega prispevka. Tudi kritiki so ga prepoznali in deževati so začela priznanja. Uvodoma smo



Veliki zdravniki so ohranjeni tudi v posmrtnih maskah: porodničar prim. dr. Alojz Zalokar (1887 – 1944).

jih nekaj našteli in gotovo smo kaj pozabili ... In gotovo so kaj spre-gledali tudi podeljevalci ... Kaj pa je za Vas največje priznanje?

Pomembno je, da se zdravstvena tradicija ohrani in tudi vidi.

Nisem še dobila pravega priznanja – smeh! Morda je največje Dergančevo priznanje za medicinsko publicistiko od Slovenskega zdravniškega društva, ki ga poklanjajo na štiri leta. Predsednik Slovenske akademije znanosti in umetnosti me je ob priložnosti vprašal, če še nimam Zoisove nagrade, ki je najvišje odličje za raziskovalno delo. Gotovo nisem delala zaradi priznanj, pomembno pa je, da se zdravstvena tradicija ohrani in tudi vidi. Moja monografija »Zgodovina zdravstva in medicine na Slovenskem«, ki obsega okoli 950 strani in ima okoli 2200 slik ter je sedaj v tisku, je tak temelj. V svojem prvem delu knjiga ohranja razvoj javnega zdravstva in kirurških strok, v drugem delu pa bo predstavljen razvoj internističnih strok. Želela bi si nekoga, ki bi bolj promoviral našo stroko in našemu zdravstvu dvigoval samospoštovanje in samozavest, saj je bilo ogromno dela opravljenega in so lahko udeleženci nanj iskreno ponosni.

Zakaj ste se po nekaj zaposlitvah v zdravstvenih ustanovah in UKC

Ljubljana leta 1987 zaposlili na Inštitutu za zgodovino medicine?

Čutila sem, da lahko na tem področju naredim nekaj več, ker imam osebnostne lastnosti in znanje, ki mi pri tem pomagajo. Hkrati mi je tukajšnja narava dela omogočala prožnejše urnike dela, kot je to bilo v bolnišnici ali v ambulanti. Pri treh otrocih je bilo pomembno, da sem lahko bila tudi z njimi in z družino. So zdravi, zadovoljni, uspešni in imajo pozitivne vrednote. Imamo že tudi prvo vnučko! Družina mi zelo veliko pomeni; zanjo sem si vedno vzela čas, pisala pa sem velikokrat cele noči. Lahko bi rekla, da sem za svojo stroko, nebroj člankov in okoli 60 knjig, delala brez petka in svetka.

Katero sporočilo bi želeli posredovati onkološkim bolnikom? Smo res nekoliko drugačni od drugih, diagnoza nas bolj in globlje zaznamuje, doživljamo velike spremembe osebnosti in ... zadnji izgubimo upanje.

Želela bi si nekoga, ki bi bolj promoviral našo stroko in našemu zdravstvu dvigoval samospoštovanje in samozavest.

Težko je dajati napotke, če sam nečesa nisi doživel. Imam pa sestro, ki je prebolela karcinom in sem se prek nje srečevala s takimi stiskami. Pomembno je, da imaš

v bolezni ob sebi človeka, ki ti pomaga, te razume in spodbuja. Ko so najhujše stiske presežene, je pomembno, da si duha zaposliš, da strah ne gloda preveč po tebi. Spoznala sem, da imajo duhovne spodbude in umetnost pri tem posebno moč, da pesem zdravi, da duhovno življenje na različne načine pomaga človeku v stiski. Vsakdo naj v sebi poišče tisto, kar mu pomaga premagovati obup in brezup ter mu daje moč, da ponovno zaživi. Bolniku je potrebno prisluhniti in ga podpreti v tistem, v kar zaupa.

In še zadnje vprašanje za Okno o Oknu, ki letos praznuje 30. obletnico izhajanja. Kako bi ocenili njegovo vsebino in naša prizadevanja?

Iskreno vam čestitam za veliko delo, ki ga prostovoljci skozi tolika desetletja opravljate. Vaše »Okno« je okno v življenje, je pripoved ozdravelih, je spodbuda ljudi, ki so se srečali z rakavo boleznijo in so kot pričevalci pri tem najverodostojnejši sogovorniki bolnih. Hvala vam in naj se vse vaše delo pozlati, naj vsem sodelujočim prinaša osebno zadovoljstvo, ponos in notranjo radost, ker pomagajo bolnim.

Spoštovana gospa doktor, hvala za pohvalo in spodbudne besede. Tudi mi vam želimo, da bi se Vaše delo še naprej zlatilo in nas bogatilo. Pristrčna hvala za pogovor.

Hvala vam za čast, da ste mi zaupali pogovor z vašimi bralci.

*Pogovarjale so se
Mojca Vivod Zor, Nataša Elvira
Jelenc in Marija Vegelj Pirc.
Fotografije: Janez Platiše*

DORA – DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAM ZA RAKA DOJK

DORA PO 10 LETIH PO VSEJ SLOVENIJI



mag. Maksimilijan Kadivec,
dr. med.

VESELJE OB ZAGONU PROGRAMA DORA LETA 2008 JE POSTOPOMA SPLAHNELO, KER SE NAM JE ZDELO, DA JE NJEGOVO ŠIRJENJE PREPOČASNO IN DA NI PRAV, DA GA NISO DELEŽNE VSE ŽENSKES. DA BOMO LAŽE RAZUMELI ZAHTEVNOST PRESEJALNEGA PROGRAMA IN TEŽAVE PRI UVAJANJU, SMO ZA PRISPEVEK ZAPROSILI VODJO

PROGRAMA DORA, SPECIALISTA RADIOLOGIJE MAG. MAKSIMILIJANA KADIVCA, DR. MED., Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA LJUBLJANA, KI SE JE VABILU Z VESELJEM ODZVAL.

Državni program DORA (DOjka in RAK) je organiziran populacijski presejalni program zgodnjega odkrivanja raka dojke s presejalno mamografijo za ženske v starosti 50–69 let, ki so v program aktivno povabljene na dve leti.

Program je začel delovati 21. aprila 2008, v začetku leta 2018 pa bo dosegljiv za vse slovenske ženske v starosti 50–69 let. Vključene bodo vse območne enote zdravstvenega zavarovanja, vse ženske pa bodo vabljene na presejalno mamografijo v dveh letih (polovica v prvem letu in polovica v naslednjem letu). Če bi katera ženska želela biti vabljena na presejalno mamografijo prej, lahko pokliče klicni center DORA in se naroči na slikanje.

KAJ JE CILJ PRESEJANJA ZA RAKA DOJK?

Cilj presejanja za raka dojke je, ob zagotavljanju visoke kakovosti programa, zmanjšati umrljivost za rakom dojke za 30 %, odkrivati rake, manjše od 10 mm, in zagotoviti udeležbo vabljenih žensk v obsegu nad 70 %.

Presejalna dejavnost v programu DORA pomeni, da s preprosto in učinkovito metodo – presejalno mamografijo – redno preiskujemo

zdrave, asimptomatske ženske v določenem starostnem obdobju. Med njimi želimo odkriti tiste, ki imajo klinično še netipne rake dojke, katerih zdravljenje je zaradi manjše velikosti manj invazivno in bistveno uspešnejše.

Značilnosti programa DORA so:

- aktivno vabljenje žensk z osebniimi vabili,
- digitalna mamografija,
- informacijska podpora,
- predpisana merila kakovosti po strokovnih standardih evropskih smernic,
- dvojno odčitavanje mamogramov,
- multidisciplinarna obravnava,
- usmerjeno izobraženo osebje,
- prijazen odnos do žensk in
- hitro sosledje postopkov in sporočanja rezultatov preiskav.

Program DORA je centraliziran, voden na osnovi priporočil Evropskih smernic za zagotavljanje kakovosti presejanja raka dojke (ang. *European Guidelines for Quality Assurance in Breast Cancer Screening and Diagnosis*).

Program DORA je centraliziran, voden na osnovi priporočil Evropskih smernic za zagotavljanje kakovosti presejanja raka dojke.

KAKO SE JE PROGRAM DORA RAZVIJAL?

V začetku (14. 4. 2008) je bil načrtovan kot presejalni program z mobilnimi enotami, z modernimi digitalnimi mamografi in dvema presejalno diagnostičnima centroma za slikanje, kjer bi potekale dodatne preiskave in zdravljenje – Onkološki inštitut Ljubljana in Univerzitetni klinični center Maribor.

Leta 2014 je Onkološki inštitut kot nosilec državnega presejalnega programa za raka dojke DORA, v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije, pripravil posodobljen Strateški načrt programa DORA 2015–2020. Po

njem naj bi presejalne mamografije izvajali v obeh presejalno-diagnostičnih centrih in tudi v stacionarnih presejalnih centrih v javnih zdravstvenih zavodih, ki bi nadomestili večino prej načrtovanih mobilnih enot. Ohranile naj bi se le tri mobilne enote, ki bi pokrivalo bolj oddaljena območja.

Onkološki inštitut kot upravljavec vodi program DORA, strokovno nadzoruje in koordinira izvajalce, organizira in izvaja izobraževanja kadrov, upravlja z računalniško aplikacijo DORA in podatkovnim skladiščem, vodi centralni sistem vabljenja s klicnim centrom in obvešča ženske o izvidih, skrbi za odnose z javnostmi in spremlja uspešnost programa s kazalniki kakovosti. Informacijska podpora

celotnega presejalnega postopka je računalniška aplikacija DORA in so jo dolžni uporabljati vsi udeleženi v presejanju.

POTEK DELA V DORI

Ženske s stalnim bivališčem v Republiki Sloveniji so pisno vabljene na presejalno mamografijo tri tedne pred dnevom slikanja.

Vabljenje so vsaki dve leti v stacionarne presejalne centre skozi vse leto, mobilna enota pa se v določen kraj vrača vsaki dve leti, kjer lahko vse primerne ženske opravijo presejalno mamografijo. Gospa mora biti slikana ob času, ki je naveden na vabilu; za celoten obisk potrebuje največ pol ure. Če ji datum in ura slikanja ne ustre-



Mobilna enota DORA.



Mag. Kristijana Hertl, dr. med., in
mag. Maksimilijan Kadivec, dr. med., pri delu.

zata, se lahko prenarочи v klicnem centru po telefonu ali po e-mailu.

V presejalnem centru, kjer bo ženska slikana, v sprejemni pisarni najprej sreča administratorko ali radiološkega inženirja. S seboj mora imeti kartico zdravstvenega zavarovanja in vabilo. Preverita se številka njenega telefona in njen naslov, gospa podpiše izjavo, da dovoli uporabo podatkov za statistično obdelavo; v računalniški aplikaciji se zabeleži njen prihod, kar vidi na mamografu radiološki inženir, ki jo bo slikal.

Slikane so lahko samo ženske, ki plačujejo obvezno zdravstveno zavarovanje v Sloveniji, evropska kartica zavarovanja ni veljavna.

Mamografske slike neodvisno ocenita dva dodatno izobražena radiologa.

Gospa vstopi v kabino, se sleče do pasu. V kabini so priloženi vlažilni robčki, da si z njimi odstrani morebitne sledi krem in deodorantov; nato vstopi v prostor za slikanje. Radiološki inženir jo povpraša o boleznih raka v družini, o hormonski terapiji ipd., v računalniški aplikaciji označi morebitne spremembe na koži dojke in prsnih bradavicah (znamenja, brazgotine, izcedki). Dojki radiološki inženir slika v dveh smereh, projekcijah. Pri slikanju sta stisnjeni med dve plošči (kompresorij in detektor slike), da se tkivo dojke čim bolj razpre in da se lažje vidijo spremembe – rak dojke. Kompresija dojke med dvema ploščama ni prijetna, ne sme pa biti boleča.

Prikazani morajo biti vsi deli dojke, zato so radiološki inženirji dodatno usposobljeni v programu DORA; dvakrat letno je ocenjena njihova tehnična kakovost slikanja. Po končani mamografiji radiološki inženir mamografske slike pošlje v računalniški arhiv slik DORA na Onkološki inštitut.

Če kakovost slik posameznega radiološkega inženirja ne ustreza predpisanim kriterijem, morajo inženirji opraviti še dodatno usposabljanje v presejalno-diagnostičnem centru na Onkološkem inštitutu, pod nadzorom inženirke, ki je odgovorna za nadzor kakovosti radioloških slik.

Mamografske slike neodvisno ocenita dva dodatno izobražena radiologa, ki morata oceniti 5000 do 10 000 presejalnih mamografij letno, odvisno od funkcije, ki jo opravljata v programu DORA. Ženska brez bolezenskih znakov, ki je ocenjena isti ali naslednji dan, ko je bila slikana, lahko dobi negativen izvid po pošti v 2–3 dneh. Takih izvidov (brez bolezenskih znakov) je okoli 90 %.

V primeru, da eden ali oba radiologa vidita sumljive spremembe v dojkah, se gospo umesti v računalniški aplikaciji DORA na seznam za »konsenz-konferenco« (10–15 % vseh slikanih), na kateri se radiologa odčitovalca in vodilni radiolog odločijo, ali jo bodo povabili na dodatne preiskave v presejalno-diagnostični center na Onkološki inštitut oziroma v bližnji prihodnosti tudi v UKC Maribor.

Maksimilijan Kadivec

Kontaktne podatke:

Splet: dora.onko-i.si
E-pošta: dora@onko-i.si
Brezplačni telefon:
080 27 28, vsak delavnik
med 9. in 12. uro.

NEKAJ UTRINKOV IZ KNJIGE VTISOV

- Hvala vsem za prijaznost, bodisi po telefonu ali osebno.
- Tako naj bi delovalo celotno zdravstvo, okrepljeno z več zdravniki; nasmeh pa nič ne stane. Nasmeh zdravi. Hvala vam za nasmeh.
- Ažurni, natančni, profesionalni, vljudni. Takih oddelkov si želimo še več.
- Vsi v Dori ste naši prijazni angeli varuhi in človek dobi občutek, da ni samo številka in da vam je mar za nas. Hvala!
- Trudite se ustvariti prijetno vzdušje, kar vam tudi uspeva. Take stvari so neprecenljive. Hvala!
- Vsi strahovi so odveč, ko te sprejme tako prijazno osebje.
- Tukaj, v programu DORA, je vse ODLIČNO. Čestitke vsem, še posebej za izjemno prijaznost in človečnost.

DORA MI JE REŠILA ŽIVLJENJE

Bilo je decembra 2015, ko sem se odzvala vabilu DORA in opravila mamografijo. Tam so bili zelo prijazni in mi vse lepo razložili, da me bodo poklicali, če bodo na mamografiji zaznali kakršnokoli spremembo. Nekaj dni pred božičnimi prazniki sem prejela klic, naj po praznikih pridem na nadaljnjo obravnavo.

Pot v Ljubljano je bila naporna, saj je močno snežilo, poleg zasnežene ceste pa je bila atmosfera v avtu nabita s strahom pred neznanim. Na DORI so me sprejeli zelo prijazno. Gospod dr. Kadivec je opravil biopsijo in me naročil čez teden dni, ko bodo izvidi. Čeprav slutiš, da nekaj je, še vedno upaš. Toda žal je bil sum potrjen; bil je rak dojke.

Ko udari strela z jasnega, imaš dve možnosti: lahko se predaš malo-dušju, objokuješ svojo usodo in se smiliš samemu sebi, ali pa zbereš ves pogum in se z dvignjeno glavo podaš na pot premagovanja bolezni.

Sledili so pregledi in posveti za pripravo na operacijo. Prej prisotna strah in zbežanost, sta bila popolnoma odveč, ker me je osebje DORE usmerjalo in spremljalo povsod, kamor so me napotili. Ne morete si misliti, koliko to pomeni bolnemu človeku. Da nisi sam, da nisi le številka, da imaš nekoga, na kogar se lahko vedno obrneš in dobiš informacije, ki jih potrebuješ. Pot do ozdravitve je bila dolga in težka, zato človek potrebuje pogum in ljudi, ki ti stojijo ob strani, da zaupaš sebi in zdravnikom in greš pogumno naprej.

Rada bi se zahvalila vsem in vsakemu posebej na DORI, ki ste mi pomagali v boju z boleznijo, mi želeli zdravja in me bodrili. Samo tisti, ki se znajde v takem položaju, ve in ceni vse dobre ljudi, ki ti stojijo ob strani, in takrat se zaveš, kako malo je potrebno, da nekomu polepšaš dan, mu vliješ pogum in upanje.

*»Upanje je nekaj mehkega, kar se spusti na dušo in zapoje melodijo brez besed, nikoli ne obmolgne in najslajše zveni ob nevihti.«
(Emily Dickinson, 1830–1886)*

Vsem ženskam bi svetovala: pregledujte se in redno hodite na preglede, zaupajte zdravnikom in jih obiščite ob vsaki najmanjši spremembi, ki jo opazite! Zgodnje odkrivanje bolezni rešuje življenja.

Bodite zdrave in rade se imejte!

Draga Bizjak

MOTNJE SPANJA

OBVLADOVANJE MOTENJ SPANJA PRI BOLNIKIHZ RAKOM



dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih.

SVETOVNA ZVEZA ZA MEDICINSKO SPANJA NAS JE NA LETOŠNJI SVETOVNI DAN SPANJA – OD LETA 2008 GA OBELEŽUJEMO V PETEK PRED SPOMLADANSKIM ENAKONOČJEM –, NAGOVORILA S SLOGANOM »SPITE TRDNO IN NEGUJTE ŽIVLJENJE«. VSI SE ZAVEDAMO, DA SPANJE MOČNO VPLIVA NA NAŠE RAZPOLOŽENJE IN ZDRAVJE. ŽAL PA SE Z NESPEČNOSTJO SPOPADA VSE VEČ LJUDI, TUDI

BOLNIKOV Z RAKOM. DA BI IZVEDELI KAJ VEČ O MOTNJAH SPANJA IN JIH ZNALI BOLJE OBVLADOVATI, SMO ZA PRISPEVEK ZAPROSILI STROKOVNJAKINJO S TEGA PODROČJA KLINIČNO PSIHOLGINJO DR. VITO ŠTUKOVNIK, UNIV. DIPL. PSIH., Z NEVROLOŠKE KLINIKE UKC LJUBLJANA, SLUŽBA ZA NEVROREHABILITACIJO, NEVROPSIHOLOŠKA ENOTA. AVTORICA SE JE VABILU Z VESELJEM ODZVALA IN PONUDILA POMOČ.

Nespečnost pomembno znižuje kakovost življenja obolelega z rakom, negativno pa lahko vpliva tudi na same simptome in potek bolezni. Kljub temu da je nespečnost pri bolnikih z rakom pogostejša kot pri zdravih osebah, pa temu problemu šele v zadnjem času posvečamo več pozornosti.

Spanje je pri bolnikih z rakom pogosto moteno, a običajno temu ne posvečamo dovolj pozornosti. Težave s spanjem so lahko odraz psiholoških ali telesnih učinkov, ki jih za posameznika prinašata diagnoza rak in njegovo zdravljenje. Nespečnost lahko vodi v utrujenost, motnje razpoloženja, prispeva k zmanjšanju imunske odpornosti, znižuje kakovost življenja, lahko celo vpliva na potek bolezni. Ustrezno prepoznavanje in zdravljenje nespečnosti je zato nujno. Čeprav se za zdravljenje motenj spanja najpogosteje uporabljajo zdravila, pa novejša spoznanja kažejo, da lahko nespečnost uspešno zdravimo tudi brez zdravil. S kombinacijo psiholoških ukrepov lahko nespečnemu postopno pomagamo k boljšemu spanju, večji sproš-

Nespečnost lahko uspešno zdravimo tudi brez zdravil.

čenosti in boljšemu počutju čez dan.

MOTNJE SPANJA PRI BOLNIKIHZ RAKOM

Motnje spanja prizadenejo kar 30–75 % bolnikov z rakom, kar je vsaj dvakrat toliko, kot je značilno za splošno odraslo populacijo. Glede na dostopne podatke so pri njih najpogosteje prepoznane težave z večernim uspavanjem, težave z vzdrževanjem spanja prek noči oz. pogosta nočna prebujanja ter nespečnost prek dneva. Vsakdo izmed nas ima kdaj kakšno slabše prespano noč, kar je normalno. Diagnozo nespečnosti postavimo, kadar je čas budnosti, bodisi ob uspavanju ali ob prebujanju prek noči, daljši od pol ure in kadar se te težave pojavljajo vsaj 3-krat tedensko. Čim daljše je uspavanje in čim daljši je čas budnosti ponoči, hujša je nespečnost.

Poleg nočnih težav so za diagnozo nespečnosti pomembne tudi dnevne posledice slabega spanja. **Med najpogostejše sodijo: utrujenost, slabša koncentracija in pozornost, razdražljivost in slabo razpoloženje, glavobol.**

V tem primeru je zagotovo smiselno poiskati pomoč strokovnjaka. Žal pa vemo, da več kot polovica oseb z nespečnostjo o tem ne obvesti niti svojega osebnega zdravnika.

Vzroki za motnje spanja pri bolnikih z rakom

Najpogostejši vzroki nespečnosti pri bolnikih z rakom so:

- neželeni učinki specifičnih zdravil (npr. narkotiki, kemoterapija, nevroleptiki, hipnotiki, steroidi itd.),
- neželeni učinki same bolezni (npr. bolečine in vnetja),
- motnje naravnih cirkadianih ritmov in REM-spanja kot posledica obsevanj,
- zagotovo pa bolezen prinaša tudi pomembno čustveno breme za obolelega.

Podatki npr. kažejo, da doživlja okrog 40 % bolnikov po prvem zdravljenju s kemoterapijo zmerno ali celo hudo nespečnost, pri čemer pa lahko težave s spanjem vztrajajo še leto dni po koncu terapije. Ob tem se nespečnost pogosto pojavlja tudi skupaj z drugimi negativnimi učinki, kot so bolečine, utrujenost, čustveni stres in depresija. Čeprav nam vsi vključeni mehanizmi še niso popolnoma znani, pa je lahko soobstoj teh simptomov pri bolnikih povezan z vnetnimi procesi, ki se dogajajo v telesu. Tako si lahko vsaj delno razložimo, zakaj prisotnost enega od teh simptomov neposredno vpliva na pojavnost in težo drugega.

Nedavne študije npr. kažejo, da so motnje spanja skoraj 3-krat pogostejše pri bolnikih z rakom s klinično pomembno bolečino kot pri tistih brez bolečine. Na drugi strani je pri obolelih osebah, ki poročajo o povišanem čustvenem stresu, spanje moteno kar 4-krat pogosteje kot pri tistih z nižjimi stopnjami stresa. Glede na to, da se motnje spanja pojavljajo hkrati- in tudi pomembno prispevajo k drugim, z rakom povezanimi težavami –, je njihovo ustrezno



Otrok spi.

Foto: Marjaž Tančič

prepoznavanje in zdravljenje še toliko bolj pomembno.

Psihološki mehanizmi, ki prispevajo k nespečnosti

Ena najbolj znanih in uveljavljenih teorij nespečnosti je Spielmanov model, ki razlaga, da so za nastanek in vzdrževanje nespečnosti ključni trije dejavniki: predispozicijski, sprožilni in vzdrževalni.

- Predispozicijski dejavniki pri bolnikih z rakom, ki predstavljajo večje tveganje za nespečnost, so predvsem višja starost, ženski spol, osebnostna nagnjenost k zaskrbljenosti, pa tudi osebna in družinska zgodovina težav s spanjem.
- Neposredni sprožilec nespečnosti je lahko samo rakavo obolenje, z njim povezani čustveni stres, zdravljenje in bolečine.
- Mehanizmi, ki prispevajo k vzdrževanju nespečnosti na daljši rok, pa so pogosto predvsem psihološki. Pri dalj časa trajajočih težavah s spanjem se namreč postopno razvijejo neustrezna vedenja in napačna prepričanja o spanju, kar dodatno poslabšuje in vzdržuje nespečnost. Pri zdravljenju se

je zatorej potrebno osredotočiti tudi na slednje.

ZDRAVLJENJE NESPEČNOSTI BREZ ZDRAVIL

Pri zdravljenju nespečnosti pri bolnikih z rakom se je najprej potrebno osredotočiti na neposredne sprožilce. Lajšanje težav, kot so bolečine, slabost, navali vročine in depresija, lahko izboljša spanje. Če pa težave s spanjem vztrajajo, je smiselno uporabiti ukrepe, ki so bolj neposredno osredotočeni na nespečnost.

Zdravila lahko predstavljajo kratkoročno olajšanje za bolnike z nespečnostjo. Vendar imajo lahko različne neželene učinke, ob dolgoročni uporabi se tolerančni prag zniža, možen je razvoj telesne in psihične odvisnosti. Poleg tega lahko uporaba zdravil pri kronificirani nespečnosti predstavlja le simptomatsko zdravljenje in ne odpravlja ključnih mehanizmov, ki jo vzdržujejo.

Mednarodne smernice zato kot terapijo prvega izbora pri nespečnosti priporočajo nefarmakološko zdravljenje s pomočjo kognitivno-vedenjske terapije. Novejša spoznanja kažejo, da lahko s

temi ukrepi k boljšemu spanju pomembno pomagamo tudi obolenim z rakom.

Kognitivno-vedenjska terapija za nespečnost

Kognitivno-vedenjska terapija za nespečnost (KVT-n) je kratka, na spanje osredotočena terapija, ki združuje različne psihološke ukrepe za lajšanje in odpravljanje nespečnosti.

Vključuje pet osnovnih pristopov: omejevanje spanja, nadzor dražljajev, higieno spanja, tehnike sproščanja in kognitivno terapijo.

• Omejevanje spanja

Veliko ljudi z nespečnostjo preživi v postelji več časa, kot ga dejansko prespi. Glavni razlog je običajno prepričanje, da bomo s preživljanjem več časa v postelji imeli tudi več priložnosti za spanje in bomo torej spali več. Žal pa ima na spanje to ravno obraten učinek. Kratkoročno lahko sicer predstavlja olajšanje, dolgoročno pa vodi v razdrobljeno spanje in v spanje slabe kakovosti. S preživljanjem preveč časa v postelji namreč postopno razvijemo s spanjem povezano tesnobo, nevede pa pričnemo posteljo povezovati z budnostjo in vznemirjenostjo, ne pa s samim spanjem. Poleg tega podaljševanje časa v postelji znižuje naravni homeostatski pritisk za spanje v prihodnjih nočeh.

Zato je eno ključnih priporočil v primeru nespečnosti, da v postelji nismo budni.

Pri metodi z omejevanjem spanja omejimo čas, ki ga preživimo

Pri nespečnosti je zelo pomembno, da se držimo rednega urnika budnosti in spanja.

v postelji, na čas, ki ga dejansko prespimo. Če skupno npr. spimo v povprečju 6 ur na noč, za izhodni čas v postelji vzamemo torej teh 6 ur in v postelji ne ostajamo dlje kot to. S tem na začetku ustvarimo blago, začasno depriacijo spanja, ki pa postopno vodi v hitrejše uspavanje, manj nočnih prebujanj in bolj kakovostno spanje. Preko več tednov nato postopoma podaljšujemo čas v postelji, dokler ne dosežemo najboljšega razmerja med kakovostjo in dolžino spanja ter dnevnim počutjem. Pri nespečnosti je zelo pomembno tudi, da se držimo čim bolj rednega urnika budnosti in spanja. Vstajamo torej vsako jutro ob približno enakem času, tudi kadar za nami morda ni najboljše prespana noč.

• Nadzor dražljajev ali postelja naj bo samo za spanje

Osebe, ki ne morejo spati, v postelji pogosto izvajajo različne stvari, ki pa niso nujno povezane s spanjem. Berejo, rešujejo križanke, gledajo televizijo, rešujejo probleme in premlevajo skrbi. Čim pogosteje v postelji izvajamo takšne aktivnosti budnosti, večja je verjetnost, da bo postelja (in spalnica) pričela predstavljati okolje, v katerem smo budni, ne pa zaspani. Naši možgani se

namreč nevede učijo, da je postelja povezana z budnostjo. Čim več in pogosteje bomo v postelji budni, močnejša bo ta povezava. Temu se lahko izognemo z upoštevanjem naslednjih priporočil:

1. Pojdi v posteljo le, ko si zaspan – ne le utrujen.
2. V postelji ne počni ničesar, kar ni povezano s spanjem: ne jej, ne glej televizije, ne poslušaj radia, ne načrtuj ali rešuj problemov. Prav tako se ne trudi zaspati, saj bo to le povečalo vznemirjenje in otežilo nastop spanja.
3. Če ne moreš zaspati (po 15 do 20 minutah), vstani in odidi v drug prostor. Počni nekaj prijetnega, sproščujočega. Ostani pokonci, dokler ne postaneš zaspan. Če v postelji ponovno ne moreš zaspati, ponovi vajo.
4. Vstani vsak dan ob isti uri. To bo pomagalo telesu vzpostaviti urejen spalni ritem.
5. Izogibaj se dremežu čez dan.

Glede na priporočila Ameriške akademije za medicino spanja je terapija z nadzorom dražljajev terapija prvega izbora za vedenjsko zdravljenje nespečnosti.

• Dobra higiena spanja

Higiena spanja povzema zlata pravila za dobro spanje. Z upoštevanjem teh pravil si bomo pripravili kar najbolj ugodne pogoje za kakovostno spanje:

1. Izogibaj se uživanju kofeina vsaj 6 ur pred spanjem (kofeinski napitki, čokolada, nekatere sladice, nekatera zdravila ...).
2. Izogibaj se pitju alkohola pred spanjem.

3. Izogibaj se nikotinu (predvsem ponoči in zvečer).
4. Pred spanjem pojej lahek prigrizek. Izogibaj se težki, mastni in začinjeni hrani pred spanjem.
5. Izogibaj se spanju z domačimi ljubljenci.
6. Spalnica naj bo primerne temperature (okrog 18 °C), udobna in zatemnjena.
7. Oblačila za spanje naj bodo udobna in mehka.
8. Bodi telesno aktiven, vendar ne v zadnjih treh urah pred spanjem.
9. Z jutranjo budilko vzdržuj reden urnik spanja.
10. Za blaženje hrupa uporabljaj čepke za ušesa ali glasbo.
11. Izogibaj se gledanju na uro v postelji.

• Sproščanje

Stres, napetost in tesnoba so dejavniki, ki lahko povzročijo in/ali vzdržujejo nespečnost. Med bolniki z rakom je tesnoba normalna in pogost odziv na negotovost, spremenjene telesne in psihične zmogljivosti, na neželene učinke zdravljenja. V nekaterih primerih pa je tesnoba lahko tako izrazita, da že sama po sebi znižuje kakovost življenja, močno pa lahko vpliva tudi na samo kakovost spanja. Kadar normalno tesnobo nadomesti izrazito povišan stres s prekomerno zaskr-

Stres, napetost in tesnoba so dejavniki, ki lahko povzročijo in/ali vzdržujejo nespečnost.

bljenostjo in strahom, se je o tem smiselno pogovoriti s strokovnjakom.

Ena od bolj enostavnih poti za lajšanje tesnobe je uporaba tehnik sproščanja. V primeru težav s spanjem lahko z njimi zmanjšamo tudi napetost in vznburjenje pred spanjem. Pri nespečnosti najpogosteje učimo tehniko trebušnega dihanja, progresivno mišično relaksacijo ali avtogeni trening. Bolj kot sama oblika sproščanja pa je pomembno, da sproščanje vadimo redno, vsakodnevno, preko daljšega časovnega obdobja (vsaj tri mesece za doseganje optimalnih učinkov). Redno sproščanje ima dokazano pozitivne učinke ne le na spanje, temveč tudi na naše dnevno funkcioniranje (npr. manj tesnobe, stresa, glavobolov, boljše koncentracija).

• Kognitivna terapija

S pomočjo kognitivne terapije skušamo prepoznati in spremeniti posameznikove neustrezne misli in prepričanja o spanju, ki vzdržujejo ali dodatno poslabšujejo motnjo spanja. Na primer, nekdo, ki ne more zaspati in premlevala skrbi glede posledic nespečnosti za svoje funkcioniranje naslednji dan, ob tem postane tesnoba in vznemirjen, tako pa se verjetnost uspavanja še zmanjša. V želji po preusmerjanju neprijetnih misli in uspavanju prižge luč in v postelji bere knjigo, s tem pa ojačuje povezavo budnosti in postelje. Začaran krog nespečnosti je sklenjen. Terapevt spodbuja bolnika, da ima glede spanja realna pričakovanja, da ne pretirava s strahom zaradi posledic nepre-

spane noči in da razvije toleranco glede nekaterih učinkov nespečnosti.

Nekatera tipična sporočila bolniku v terapiji spanja so:

1. Ne krivi nespečnosti za vse dnevne težave, saj lahko zanje obstajajo tudi drugi vzroki (npr. skrbi v družini, utrujenost zaradi težav z zdravjem).
2. Nikoli ne poskušaj zaspati, saj bo to zelo verjetno še poslabšalo težave s spanjem.
3. Spanju ne namenjav prevelike pozornosti. Čeprav bi moralo biti spanje prioriteta, ne sme postati osrednja točka življenja.
4. Ne pretiravaj z zaskrbljenostjo po slabo prespani noči. Nespečnost je zelo neprijetna, vendar ne nujno nevarna zdravju, vsaj ne na kratki rok.

POMNITE!

Nefarmakološka terapija nespečnosti je zaradi svoje varnosti in učinkovitosti danes v svetu prepoznana kot terapija prvega izbora za zdravljenje nespečnosti.

Vse več znanja imamo tudi o tem, da lahko tovrstni ukrepi pomembno izboljšajo kakovost spanja in življenja pri bolnikih z rakom.

S posameznimi ukrepi si lahko pomagamo že sami.

Kadar pa težave s spanjem vztrajajo, poiščimo pomoč strokovnjaka, kliničnega psihologa ali psihiatra.

AKUPUNKTURA

AKUPUNKTURA KOT KOMPLEMENTARNA METODA ZDRAVLJENJA V ONKOLOGIJI TUDI NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA



Ana Pekle Golež, dr. med.

SODOBNA ZAHODNA MEDICINA VSE BOLJ POUДАРJA PRI ZDRAVLJENJU BOLNIKA CELOSTNI PRISTOP. ZA DOSEGO OZDRAVITVE IN/ALI BOLJŠEGA POČUTJA SE POLEG OSNOVNEGA MEDICINSKEGA ZDRAVLJENJA VKLJUČUJEJO RAZNE DOPOLNILNE METODE, MED KATERE SODI TUDI AKUPUNKTURA. ČEPRAV JE SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA ŽE LETA 1978 UVRSTI-

LA AKUPUNKTURO MED SODOBNE TERAPEVTSKE METODE IN IZDALA SEZNAM INDIKACIJ IN KONTRAINDIKACIJ ZA ZDRAVLJENJE, SI TA LE POČASI UTIRA POT V ZDRAVSTVENE USTANOVE. NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU JO IZVAJAJO ŽE DESETLETJA. DA BI BRALCE OKNA PODROBNEJE SEZNANILI S SEDANJIM STANJEM, SMO ZA PRISPEVEK ZAPROSILI VODJO ODDELKA ZA ONKOLOŠKO ANESTEZIOLOGIJO ANO PEKLE GOLEŽ, DR. MED., SPEC. ANESTEZIOLOGIJE Z ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA, KI SE JE NAŠEMU VABILU Z VESELJEM ODZVALA.

K večji učinkovitosti zdravljenja raka prispevajo tudi komplementarne metode. Na Onkološkem inštitutu (OI) Ljubljana je temu namenjena akupunktura. Naše bolnike bi radi ozdravili bolečin vseh vrst, z vsem znanjem in spretnostmi, kar jih premoremo. Včasih so za to potrebna zdravila, drugič injekcije, pozornost, primerna beseda ... in ne nazadnje igle, ki v telo ničesar ne vnašajo, sprožijo pa zdravilne učinke v njem.

ZGODOVINA AKUPUNKTURE

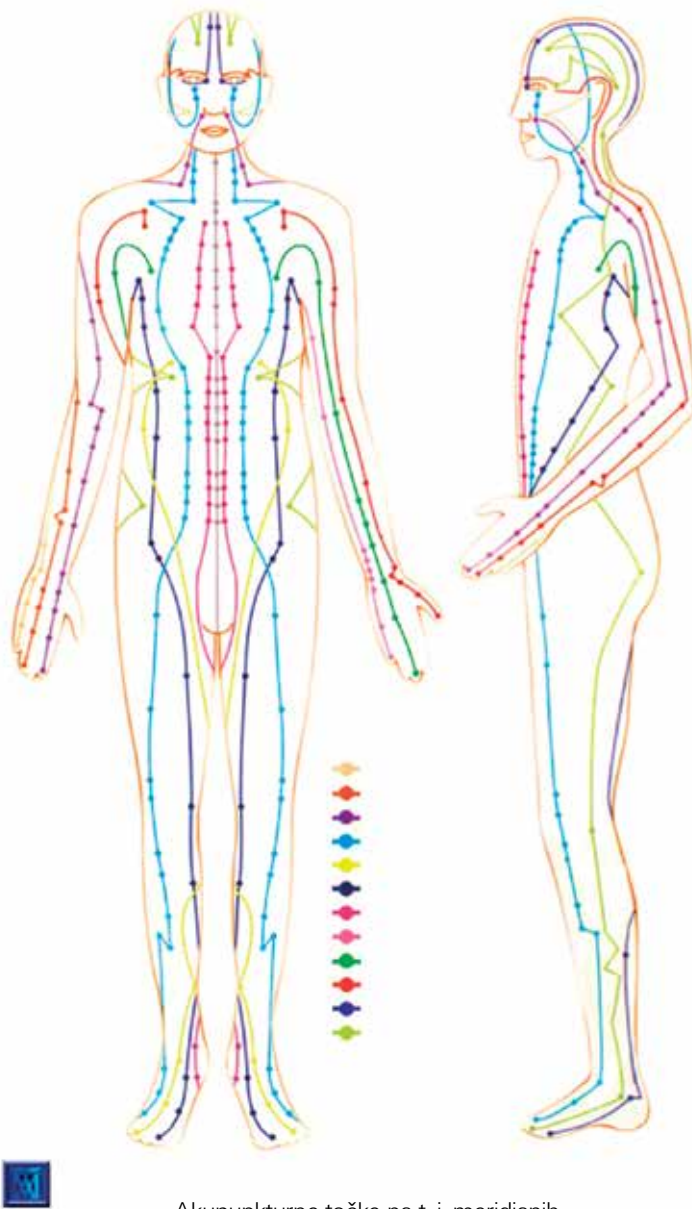
Akupunktura se je razvijala tisočletja. Njene začetke in razvoj pripisujejo Kitajski. Prvi zapisi so iz 3. stoletja p. n. št. v Zapiskih Rumenega cesarja. Nekateri stvarni dokazi o uporabi akupunkturi podobne metode pa segajo še dlje v davnino prav na ozemlje sedanje Evrope. Ohranjeni so ostanki preprostih koščenih igel, ki so služile zdravilcem za stimulacijo akupunkturnih točk, ki so ležale na istih mestih, kot se jih danes učimo zdravniki.

Oetzi, slavni ledeni človek s Tirolske, je trpel podobne tegobe kot sodobni človek in se jih je želel znebiti. Na njegovem več kot 5000 let starem telesu, ki se je iz davne bakrene dobe ohranilo v ledu, so v koži in podkožju našli tetovaže z vzorcem akupunkturnih točk za zdravljenje bolečin v hrbtu in za težave s črevesjem. Z rentgenološkimi preiskavami so potrdili, da je imel nesrečnik degenerativne okvare hrbtenice in bil okužen z glistami.

Akupunkturo pogosto opazujemo v luči tradicionalne kitajske medicine (TKM), ki razlaga življenje, bolezen in zdravje, z nasprotujočima in dopolnjujočima se principoma jin in jang, s petimi temeljnimi elementi, s pretokom in blokadami energije. Z napredkom znanosti so akupunkturisti skozi stoletja spretno vpletali nova spoznanja v staro vedo, ohranili tradicionalne koncepte in dodajali nove razlage. Kot da bi želeli zaščititi dragocene spomine iz preteklosti.

Akupunkturo pogosto doživljamo kot čudovito mešanico medicine in filozofije, naravoslovja s pridi-

Akupunktura deluje prek živčnih povezav in s pomočjo prenašalcev, z vplivom na endogeni opioidni sistem in s centralnim nevromodulatornim delovanjem na možgane.



Akupunkturne točke na t. i. meridianih

hom mističnosti. Zaradi tega se zdi, da preprosto mora delovati. Tudi v sodobni medicini uporabljamo akupunkturne točke, ki po razlagi TKM predstavljajo meridiane. Čeprav njihov obstoj ni bil nikoli zares dokazan, po stimulaciji določenih točk vedno dosežemo podobne in ponovljive odgovore. Danes vemo, da akupunktura deluje prek živčnih povezav in s pomočjo prenašalcev, z vplivom na endogeni opioidni sistem in s centralnim nevromodulatornim delovanjem na možgane. Diagnozo bolezni ali stanja postavi zdravnik s konvencionalnimi diagnostičnimi postopki; zdravi

pa jo po načelih z dokazi podprte medicine, tudi z akupunkturo.

Z njeno pomočjo lahko zdravimo marsikatero stanje in bolezen. Lajšamo ali zdravimo neželene učinke sistemskega zdravljenja, pogosto z njo dopolnjevamo druge vrste terapij, včasih tudi izboljšamo bolnikovo pripravljenost za druge načine zdravljenja.

AKUPUNKTURA V ONKOLOGIJI IN NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU

Z akupunkturo se ukvarjamo v Ambulanti za zdravljenje bolečine, na oddelku E1. Bolnike k nam

večinoma napotijo njihovi lečeči onkologi, redkeje osebni zdravniki. Diagnoza je običajno že znana, napotni zdravniki in bolniki pa imajo do akupunkturne terapije izoblikovana določena pričakovanja.

Preden se zdravljenje začne, je potreben pogovor in pregled pri zdravniku akupunkturistu. Ta presodi, če je takšen način terapije za bolnika primeren in ali bo to edino zdravljenje ali bodo potrebni tudi drugi načini. Včasih je potreben še dodaten diagnostični postopek; moramo namreč izključiti morebitne omejujoče dejavnike in kontraindikacije. Vedno pretehtamo, ali je morebitna dobrobit večja od tveganj. Izluščimo bolnikove želje in pričakovanja, predstavimo način zdravljenja, pričakovane učinke in možne neželene učinke. Skupaj z bolnikom postavimo terapevtski načrt in cilje. Pomembno je, da imata terapevt in bolnik realističen odnos do pričakovanih rezultatov. Bolnik podpiše informirani pristanek za zdravljenje z akupunkturo.

Vemo, da vse bolezni, vsi simptomi in vsi bolniki niso primerni za akupunkturno zdravljenje, zato jim v teh primerih predstavimo še druge možnosti.

- **Kdaj akupunkturo absolutno ne moremo izvajati?**

Taka stanja so redka; mednje sodijo pomembne motnje strjevanja krvi in bolnikov odpor, največkrat povezan s strahom pred iglami in zbadanjem. V slednjem primeru je možna neboleča aku-

punktura z laserjem, vendar je v naši ustanovi žal še ne izvajamo. Bolnikom z boleznimi srčnih zaklopk nikoli ne vstavljamo igel, ki lahko ostanejo na mestu več tednov (t. i. permanentne igle). Pri bolnikih s srčnim spodbujevalcem ali defibrilatorjem ne izvajamo elektroakupunkturo na prsnem košu.

• Kdaj se akupunkturi izogibamo?

Pri bolnikih z nevtropenijo in drugimi hudimi imunskimi pomanjkljivostmi zaradi nevarnosti okužb akupunkturo ne izvajamo. Iglíc ne zabadamo v tumorsko tkivo in v okončine, prizadete zaradi limfedema.

• Kdaj smo previdni?

Pri bolnikih, ki se močno odzivajo na zdravljenje, pri zelo shujšanih in oslabeledih, pri bolnikih z epilepsijo in pri tistih s psihičnimi težavami ali motnjami zavesti smo zelo previdni. Zelo pozorni postanemo, kadar se simptomi, ki so se predhodno že zmanjše-

vali, ponovno pojavijo ali se ne odzivajo več na zdravljenje, saj bi to lahko pomenilo napredovanje osnovne bolezni.

NAJPOGOSTEJŠA STANJA, KI JIH PRI NAS ZDRAVIMO Z AKUPUNKTURO

• Slabost in bruhanje

Slabost in bruhanje sta v onkologiji zelo pogost stranski učinek zdravljenja, eden od treh najpogostejših. Z njima se srečujejo bolniki ob kemoterapiji, po obsevanju, povzročajo ju anestezija in kirurški posegi ter marsikatera zdravila. Slabost in bruhanje zelo poslabšata kakovost bivanja; človeku vzameta veselje do hrane in povzročita neželeno hujšanje. Za aktivnosti, ki so ga prej osrečevale, nima energije; sledi še upad fizične kondicije. Zdravljenje raka zato ni optimalno, se zavleče ali predčasno prekine. Neredko je takšno stanje za bolnika tako obremenjujoče, da ne želi ali ne zmore nadaljevati z zdravljenjem bolezni, ki ogroža njegovo življe-

nje. To želimo preprečiti tudi s pomočjo akupunkturo. Njeni slabi plati sta dolgotrajnost in pogostnost. Bolniki bi morali za dober uspeh vsakodnevno obiskovati akupunkturno ambulanto, kar je za večino nesprejemljiva dodatna obremenitev, zato se za zdravljenje slabosti večinoma odločamo le v sklopu zdravljenja drugih težav, če bolnik živi v bližini ali je v bolnišnici.

• Bolečina

Bolečina je redna spremljevalka bolezni, povzročajo pa jo tudi diagnostični postopki in samo zdravljenje raka. To je najpogostejši simptom, ki ga zdravimo z akupunkturo, a je le izjemoma edini način zdravljenja hude bolečine zaradi raka. Zelo dobro se na akupunkturo odzovejo boleče trigger-točke ali bolečine, ki se pojavijo zaradi čvrstih brazgotin. Lahko jo dodamo običajnim načinom analgezije in tako zmanjšamo odmerke analgetikov, še zlasti, če ti povzročajo preveč stranskih učinkov. Z akupunkturo zdravimo bolečine, ki ne odgovorijo na običajno zdravljenje, ali če si bolnik sam želi takega zdravljenja. Na OI tako zdravimo bolečine v mišicah in sklepih, ki so posledica hormonskega zdravljenja.

• Nespečnost

Kar 80 % bolnikov z rakom trpi zaradi nespečnosti med diagnostiko, med zdravljenjem in lahko še desetletje po njem. Gre za posledice skrbi, negotovosti in strahu, ki jih sproža bolezen; ritom spanja se zmoti in spremeni ob bivanju v bolnišnici, spanje



Akupunktura za lumbalgijo



Sestra Metka odstranjuje iglice po kombinirani akupunkturo-sončni terapiji.

prekinjajo različne bolečine. Noči doživljajo bolniki kot neznansko dolge in strašljive, dneve pa spremlja kronična utrujenost, ki se ji lahko pridruži še nezadovoljstvo in depresija. Človek v prečuti noči doživlja bolečine izraziteje, utrujenost pa mu jemlje moči za spopadanje z boleznijo. Raziskave so pokazale, da je zdravljenje nespečnosti z akupunkturo po učinkovitosti primerljivo z zdravljenjem z zdravili; učinek traja dlje časa, ima pa bistveno manj stranskih učinkov.

• Vročinski oblivi

Vročinski oblivi (vazomotorične motnje) so eden najbolj motečih stranskih učinkov zdravljenja raka dojke in prostate. To je najpogostejša težava, zaradi katere bolniki iščejo pomoč pri nas in z zdravljenjem tega simptoma imamo tudi največ izkušenj. Najbolj prizadene mlade bolnice, ki jih hormonsko zdravljenje preseneti na vrhuncu rodne dobe, tako rekoč prek noči. Potenje in navali vročice v obraz in telo jih zbujajo iz spanja in še dodatno stopnjujejo nespečnost. Čez dan jih ovirajo pri aktivnostih in vračanju v ustaljene tirnice; marsikdo zaradi teh težav težko hodi v službo in družbo. Prizadene jih tako po eko-

nomski, socialni kot tudi po psihološki plati, saj so prikrajšani za dejavnosti, s katerimi se potrjujejo ali jih osrečujejo. Večini bolnic, ki jih zdravimo z akupunkturo, se stanje izboljša. Oblivi so redkejši in manj močni; lažje se spopadajo z njimi.

• Motnje razpoloženja, depresija, razdražljivost

Ta stanja lahko zdravimo z akupunkturo; z njo spodbudimo notranje mehanizme za harmonizacijo in ponovno vzpostavimo ravnotežje telesu lastnih zavratalnih in spodbujevalnih mehanizmov, ki se je porušilo zaradi bolezni in zdravljenja, stresa in bolečin.

• Suha usta

Suha usta (kserostomija) so predvsem posledica obsevanja glave in vratu, saj so žleze slinavke zelo občutljive in jih ni mogoče učinkovito zaščititi. Povzročijo jih tudi nekateri kirurški posegi v ustni votlini in številna zdravila; pojav je pogostejši pri starejših. Lahko gre le za občutek suhosti; največkrat pa je občutek povezan z manjšim izločanjem sline. Zaradi kserostomije so bolj pogoste okužbe v ustih, zlasti kandidoza

in karies; prehranjevanje postane težavno, ker hrana nima pravega okusa in jo je težko požirati. Zaradi suhih ust se težko govori, zato se bolniki izogibajo druženju.

Akupunktura pomaga tudi pri številnih drugih težavah, med katerimi so zagotovo glavobol, zlasti migrenskega tipa, alergije, nevralgije, celjenje ran in porušeno hormonsko ravnotežje. Z akupunkturo pomagamo pri premagovanju odvisnosti in izboljšamo bolnikovo sodelovanje v procesu zdravljenja.

KAJ JE AKUPUNKTURA?

Izraz je sestavljen iz dveh besed: acus (igla) in pungere (zboosti) – torej govori o zabadanju igel. Tako so delovali akupunkturisti v preteklosti, pa tudi v sedanjosti je zbadanje ali stimulacija določenih točk z iglicami najpogostejši način zdravljenja z akupunkturo. Novejši in verjetno učinkovitejši način je elektroakupunktura, pri kateri stimulacijo z iglicami podaljšamo in okrepimo še z zelo šibkim električnim tokom. Za tiste, ki imajo zelo nizek prag bolečine, ne prenesejo zbadanja ali pa je to zaradi narave njihove bolezni nesprejemljivo, je primernejša laserska akupunktura.

Na Onkološkem inštitutu izvajamo akupunkturo v Ambulanti za zdravljenje bolečine. Z njo se ukvarja pet zdravnikov; vsi so specialisti anesteziologi, ki so opravili za to potrebno dodatno izobraževanje in se s prakso ukvarjajo že več let. Trenutno prakticiramo akupunkturo izključno z zbadanjem igel.

Nameščamo jih na posebne točke ali cone in prek njih delujemo na živce. Ti prenašajo dražljaje drugam po telesu, kjer izzovejo določene terapevtske učinke. Igle so polne in z njimi v telo ničesar ne vnašamo; njihov učinek je posledica aktiviranja notranjih človekovih mehanizmov. Prav zato menimo, da je akupunktura še posebej na mestu pri onkoloških bolnikih, ki so izpostavljeni tolikim toksičnim zdravilom in izčrpavajočim posegom v telo.

ZNANSTVENA PODLAGA ZA DELOVANJE AKUPUNKTURE

Verjetno obstaja več mehanizmov za delovanje akupunkturo, ki se med seboj v precejšnji meri prepletajo. Vsi še niso povsem raziskani, vključujejo pa živčni sistem in različne prenašalce v njem.

- **Lokalni učinek** akupunkturo poteka prek drobnih živcev v koži in mišicah. Pri tem se sproščajo posebne snovi, prenašalci, ki lokalno izboljšajo pretok krvi. To je mehanizem za hitrejše celjenje ran in poškodb ter za izboljšano delovanje lokalnih žlez.

Akupunktura zavira prenos bolečine iz določenega področja telesa, ki pošilja po živčnih vlaknih signale v določen segment hrbtenjače (segmentna analgezija). Delovanje je nekoliko podobno blokadam, ki jih za zmanjšanje bolečin bolnikom dajemo ob hrbtenici, le da tukaj v telo ničesar ne vnašamo.

Akupunktura preoblikuje človekove notranje mehanizme

za zaviranje prenosa bolečine (nadsegmentno delovanje). Z njo vplivamo na sproščanje telesu lastnih protibolečinskih substanc (β -endorfini, enkefalini in dinorfini), nevro-prenašalcev in nevrohormonov. Učinek se razširi na vse telo, na vse bolečine, podobno kot delujejo protibolečinska zdravila.

- **Centralni regulatorni učinek** akupunkturo se dogaja v možganih. Gre za pomirjujoče delovanje; izboljša se razpoloženje, ljudje so vedrejši in bolj optimistični, bolj motivirani. tako vplivamo na slabost, hormonsko neravnovesje in še na nekatere druge vegetativne simptome (npr. potenje, neredni menstrualni cikel).
- **Miofascialne trigger-točke** so boleče točke (zatrldine) v mišici, ki jih vsakdo pozna. Včasih se zbudimo z bolečino med lopaticami zaradi čudnega položaja med spanjem, drugič zaradi pretiranega raztega ob nehotenem gibu, tudi zaradi dviga težkega bremena. Gre za majhne boleče vozle v mišici, ki predstavljajo zaščito bolečega, poškodovanega mesta med celjenjem. Z akupunkturnimi iglami, ki jih zabodemo v boleče točke in ob nje, le-te zelo učinkovito deaktiviramo brez dodatnih zdravil.
- **Nespecifično delovanje akupunkturo** – vemo, da je za učinek zdravljenja pomemben dober odnos med terapevtom in bolnikom; na uspeh terapije vplivajo bolnikova pričakovanja in zaupanje, predhodne

dobre izkušnje ter mirno in vzpodbudno okolje.

STRANSKI UČINKI AKUPUNKTURE

Na Onkološkem inštitutu zdravimo z akupunkturo kot komplementarno metodo že nekaj deset let. Izbrali smo jo, ker je v rokah izurjenega terapevta učinkovita in varna. Z njo blažimo predvsem stranske učinke drugih načinov zdravljenja onkološke bolezni, pri tem pa ne povzročamo obremenjujočih novih.

- **Najpogostejši blagi stranski učinki**, ki spremljajo akupunkturo, so manjše krvavitve, kasnejše modrice in bolečina na mestu vboda, glavobol, slabost, vrtoglavica in omotičnost, včasih do izgube zavesti. Kar pogosto se simptomi, zaradi katerih bolnika zdravimo, po prvih terapijah z akupunkturo celo okrepijo. Včasih so pacienti po prvih terapijah bolj utrujeni in zaspani, pa tega niti ne doživljajo kot moteč stranski učinek, saj nekateri že kdove koliko noči niso nepretrgoma spali. Zaradi večjega tveganja za omotico naši bolniki med terapijo ležijo; po terapijah pa odsvetujemo, da bi sami vozili avto ali upravljali kakšne nevarne stroje.
- **Hujši stranski učinki so zelo redki**; med njimi naj omenimo v prvi vrsti okvaro živca. Igllice namreč zbadamo slepo, s pomočjo orientacijskih točk. Igle so sicer zelo drobne in fine, zbodljaj v neposredno bližino živca pa vendarle zelo boli, kar

predstavlja zaščitni mehanizem pred okvarami. Večinoma okvare niso trajne, če iglo ob zaznavi hude bolečine odstranimo. Huda bolečina ne pomeni dobrega terapevtskega učinka, temveč nevarnost okvare, zato bolnika vedno prosimo, naj nas na močnejšo bolečino opozori.

Akupunktura včasih sproži napad krčev, zlasti če gre za do tedaj neznano epilepsijo. Hudim stranskim učinkom se sicer ne da vedno izogniti, se pa z dobro prakso lahko njihovo pogostnost zelo omeji.

Zagotovo pa je najbolj zaskrbljujoče, če bolnik zaradi akupunktуре opusti ali zamudi standardno terapijo, ki jo priporočajo smernice za njegovo vrsto raka, in s tem ogrozi svoje življenje.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE Z AKUPUNKTURO?

Pri nas zdravljenje poteka z akupunkturnimi iglami različnih dolžin in različnih debelin. So zelo ostro brušene, tako da je vbod relativno malo boleč. Seveda pa so različni deli telesa različno občutljivi; ljudje imamo različen prag za bolečino, ki se lahko spreminja tudi pri posamezniku od terapije do terapije. Igle zabada mo ne mestu bolečine ali v njeni bližini, lahko tudi na oddaljena mesta na okončine. Zelo učinkovite so tudi točke na uhljih, zlasti če želimo hiter učinek pri akutnih stanjih. Igle so sterilne in namenjene za enkratno uporabo; pred zbadanjem kožo razkuži-

mo z alkoholnim robčkom. Po odstranitvi včasih na koži ostane kaplja krvi, navadno pa vbodov ni potrebno pokrivati z obliži.

Terapija poteka v mirnem, vzpodbudnem in toplem okolju, ki bolniku dopušča, da se sprosti in umiri. Prav je, da si v tem času bolniki vzamejo dovolj časa za počitek, saj je tako izkupiček zdravljenja večji. Vsaj ob dnevih, ko prihajajo na akupunkturno terapijo, priporočamo, naj ne hodijo v službo.

Terapijo začnemo postopoma, z manjšim številom tanjših igel. Igle ostanejo na mestu v začetku 15–20 min.; ko postane terapija ustaljena in predvidljiva, pa število igel in čas trajanja podaljšamo do 30 minut. Bolniki običajno prihajajo na terapijo dvakrat tedensko, 4–5 zaporednih tednov, če je le mogoče, s čim manj prekinitvami. Nekateri učinke začitijo že po prvi terapiji, drugi po polovici zdravljenja, tretji šele ob njegovem zaključku. Včasih po prvih neuspešnih terapijah ponovno pregledamo bolnika in njegovo anamnezo in spremenimo način zdravljenja. Pri določenem odstotku bolnikov sprememb na boljše žal ne zaznamo.

Učinek zdravljenja z akupunkturo pričakovano traja 3–6 mesecev; pri akutnih stanjih ponavljanje terapije pogosto ni potrebno, pri kroničnih pa je smiselno podaljšati njeno trajanje in jo po potrebi ponoviti. Žal je v našem sistemu to težko, saj je potreb in želja bistveno več, kot je naših zmogljivosti. Omejeni smo časovno, kadrovske in prostorske, zato

Akupunkturo po poročilih SZO uporabljajo kot komplementarno terapijo pri bolnikih z rakom v 80 državah sveta.

smo bili v zadnjem letu prisiljeni omejiti število ponovitev, da bi s tem zagotovili večjo dostopnost in pravičnost za vse bolnike.

Akupunkturo po poročilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) uporabljajo kot komplementarno terapijo pri bolnikih z rakom v 80 državah sveta. Ponosni smo, da je med njimi tudi Slovenija. Na OI jo uporabljamo za indikacije, pri katerih je metoda dokazano uspešna. Veseli smo, kadar nam npr. pacientka pove, da je po dolgem času prespala vso noč, da je v življenju spet našla drobne radosti, da spet lahko prehodi vso pot do bolnišnice. Nekdo zjutraj lažje vstane iz postelje, se posveti svojemu najljubšemu delu; gospa se v službi lahko sreča tudi z neprijetno stranko, ne da bi jo zalila vročina in obilil pot.

Seveda pri delu upoštevamo mednarodne smernice za obravnavo v onkologiji in načela dobre klinične prakse. Prepričali smo se, da gre za varno metodo zdravljenja, z majhno verjetnostjo neželenih učinkov. O tem govorijo številne študije in obrazi naših zadovoljnih bolnikov.

Ana Pekle Golež

ČE HOČE, JE ČLOVEK LAHKO TUDI PTICA ALI

DOBROTA PRIJATELJA DEJANA MI JE POMAGALA DOSEČI ČUDEŽ

Počasi se peljem skozi park pred Onkološkim inštitutom. Štiri leta so minila, odkar sem bila prav tu, polna tesnobe in negotovosti. Danes so oči spet napojene s soncem in mežikajo v modrikasto svetlobo neba ... Z visokih platan se usipljejo listi in plešajo v vetru. Eden mi v naročje prinese škrlaten mozaik jesenskih barv in odtinkov ...

Spomni me, kako sem pred dnevi proslavila četrto obletnico, odkar mi je dr. Bešič rekel: »Vse je v redu!« Ozdravitev je bila spoznanje, da je svet človeških src živ in neskončen ogenj, poln navdiha in spodbude, ki nas žene naprej ...

V Bovcu smo. Dobrota prijatelja Dejana mi je pomagala doseči čudež, da bom skočila s padalom. Nadeli so mi ozek kombinezon, da sem bila prav ponosna na svojo postavo ... Nikogar ni motilo, da sem na vozičku, da ne morem vstati. Vse je opravila prijaznost in iznajdljivost tandemskega pilota Andreja. Vso opasano me je pripel nase in v letalu so moje noge enostavno s širokim lepilnim trakom pripelili na njegove.

Sama radost me je dvigala gor v nebo, da sem se potem nagnila čez rob in zrla podse v veličastne širjave in globine. Božanska lepota, sveti hram, stvarstvo na dosegu roke ...

Moj pogled preplavlja hiše, gozdove, ceste, smaragdno reko, gore in tam v daljavi seže celo do morja ... Tišina, radost, svoboda, vse pronica skozme, v mojo dušo in me napolnjuje z neskončnim mirom in spoštovanjem ...

Življenje se v teh trenutkih z veseljem in radoživostjo preliva v

.....

Ne bojmo se skritih želja in si vsaj kdaj privoščimo kak izziv kot poseben kos »kruha« za življenje.

.....



Nikogar ni motilo, da sem na vozičku, da ne morem vstati.



Vkrcali so me ...

Foto: osebni arhiv

meni. Je kot velika reka, ki je ne morem in tudi nočem ustaviti. Ustavila bi le čas ... Moji vriski se mešajo s tišino, z bežečimi sekundami in jadranjem v globino ... Pot brez začetka in konca ...

Polet je most od mojega »jaz«, po katerem drvim skozi neskončnost. Že dolgo sem slutila krila v sebi in tudi močno prepričanje, da se mi to lahko uresniči ...

Rada dopustim, da me vedno znova preseneti kak čudež. Vsakdanjost teče, če sem zraven, če jo spremljam in po svojih zmožnostih ustvarjam ... Tako mi nič ne ukrade upanja, ki me drži pokonci. Življenje je lahko vse ali pa nič ...

Zajela sem polna pljuča zraka, da bi imela dovolj moči za potop v naslednji val ... Razpiram krila in pustim sanjam, da poletijo. Potem



... in sem poletela.

jim sledim z vztrajnostjo, delavnostjo, s ponosom in prepričanjem vase ...

To je posebno poslanstvo, polno nemira, radovednosti, domišljije ... Vesela sem, da v sebi ohranjam vznemirjenost, ki rada raziskuje, in zavedanje, da življenje kljub težavam ni črno-bela slika. Je barvna in pisana!

Veliko ljudi si težko kaj zaželi iz srca. Namesto hrepenenja jih prevzema strah. Ne bojmo se skritih želja, ki se podijo po naši notranjosti, in si vsaj kdaj privoščimo kak izziv kot poseben kos »kruha« za življenje.

Katarina Urh

Foto: osebni arhiv

JABOLKO SPOZNANJA ALI

POT SKOZI STRAHOVE DO ODREŠITVE

Moje pričevanje je tokrat nekoliko drugačno; ni le v besedi, temveč tudi v sliki. Slike, porojene ob Sandrini pripovedi, ponazarjajo stiske žensk ob soočanju z diagnozo raka dojke, ki

je vse prej kot zaželena in prijetna. S tem se vsaka, ki to doživlja, spopada na svoj način. Vse pa nas ob tem preplavijo močna čustva – obup, žalost, nebogljenost, upanje –, ki se neprestano stopnjujejo, spreminjajo ...

Pogovori na rednih mesečnih srečanjih skupine za samopomoč bolnikov z rakom nam pomagajo najti razpoke v vrtrincih čustev in živeti naprej. Na enem od mojih prvih obiskov skupine se me je močno dotaknilo pričevanje gospe Sandre Rebek. Nisem ga le

slišala, tudi videla sem njeno stisko, njene dvome, njeno pot skozi strahove do odrešitve. Žive slike pred menoj.

In ker v meni tiči slikarka, sem se nemudoma lotila slikanja in prišla za čopič. Nastali so štirje akvareli, ki sem ji poimenovala z besedami iz Sandrine izpovedi: Pred vrati pekla, Različna svetova, Je raj ali pekel in Jabolko spoznanja.

Te slike želim podeliti tudi z Vami, drage bralke in spoštovani bralci Okna.

Te slike želim podeliti tudi z Vami, drage bralke in spoštovani bralci Okna.

Jasminka Čišić



MINI INTERVJU

BLAŽ BAJEC, UNIV. DIPL. KULTUROLOG

O b novici, da po dobrih 10 letih s 1. 10. 2017 nepričakovano odhajaš z mesta generalnega sekretarja Društva onkoloških bolnikov Slovenije, so bili mnogi naši člani, predvsem pa vsi prostovoljci in prostovoljke, začudeni in žalostni. Kakšni pa so bili Tvoji občutki ob slovesu?

Brez dvoma mi je bilo težko napraviti korak naprej iz prve službe, ki sem jo opravljal deset let med ljudmi, ob katerih sem sam postajal zre-

lejši, saj delo v društvu ni bila zgolj služba. Ob slovesu sem se ovedel, kakšna dragocenost je skupnost takšnih ljudi, ki svoj prosti čas ob službenih in družinskih obveznostih namenjajo izpolnjevanju prostovoljskega poslanstva. Po drugi strani je slovo potekalo v duhu svojevrstnega optimizma, saj sem v času razvoja društva spremljal, kako je društvo postalo prepoznavno tudi v mednarodnem okolju kot krovno društvo onkoloških bolnikov; sklenjena so bila sodelovanja z različnimi partnerji, pridobili smo triletni razpis Ministrstva za zdravje in volilna skupščina marca je potrdila kompetentno zasedbo ljudi; nekateri poznajo poslanstvo prostovoljskih programov, drugi pa sveže pristope z drugačnih vetrov.

V društvo si prišel takoj po diplomi, vendar ti delo društva ni bilo tuje, saj si kot prostovoljec že prej sodeloval z nami. Je bila to prednost ali je bilo težko začeti na novo?

Če bi ne imel prejšnjih prostovoljskih izkušenj z delom z mladimi in z ljudmi z izkušnjo bolezní v društvu, bi se po zaključku študija težje vključil v delovanje društva. Prišel sem s kar nekaj opravljenimi usposabljanji za prostovoljca za druženje z ranljivimi otroki in mladino, s katerimi sem delal poleti med študijem. Med različnimi društvenimi dogodki sem spoznaval dinamiko društva in tudi nekaj ljudi, dobrih duš, ki so zaznamovali njegove začetke prostovoljstva in programa organizirane samopomoči Pot k okrevanju, takrat za bolnice z rakom



Foto: osebni arhiv

Drug brez drugega pač ne moremo doseči skladnosti in odplesati skupaj do konca.

dojk. Pri tej prvi delovni izkušnji sem moral kar takoj zaplavati, kar pa ni bila slaba popotnica. Gotovo mi je prišlo prav vse, kar sem od prej poznal ali se naučil, pa še vedno sem našel področja, kjer sem spoznaval vse na novo.

Če se ozreva na prehojeno pot, sva si najbrž edina, da je bilo lepo, velikokrat pa tudi težko – voditi programe, skrbeti za finančna sredstva, usklajevati prostovoljsko delo, biti kadarkoli in vsem na voljo ... Kaj in kdaj ti je bilo težko?

Težko opredelim konkreten dogodek, v društvu pač ljudje po poti stopajo skupaj, potem pa življenjske okoliščine privedejo do tega, da z nje na tak ali drugačen način odhajajo ali se od nje oddaljijo. Tudi sam sem se naučil prepoznavati, kdaj potrebujem odmik in postaviti mejo. Obenem sem cenil to, kar smo ustvarili in kar sem lahko predal naprej. Delo kot delo je lahko brez pomena, danes si lahko prekarer, ki opravlja naloge malo tu, zdaj spet tam, kjer pač je potreba in če te vzamejo. Če pogledam iz tega zornega kota, je bil vsak moj dan posvečen iskanju nečesa dobrega, in če sem na njegovem koncu pri sebi potegnil črto in ugotovil, da sem bil večinoma v vsakem stiku s prostovoljkami in prostovoljci odprti za iskanje skupnih rešitev, potem je bila tudi kakšna bolj administrativna naloga ali obdobje, ko je bilo malo več dolgih popoldnevov in kakšen delovni vikend, smiseln korak na poti.

Bi podelil z nami, kaj ti ostaja v lepem spominu?



Foto: osebni arhiv

Skladnost v plesu.

Ljudje, s svojo srčnostjo v pomoči drugemu, ki delujejo v 20 krajih po Sloveniji. V celoti verjetno niti ne morem doumeti, v kako za človeškega duha izzivalnem okolju sem bival vsak dan, saj društvo združuje ljudi, ki so se ob življenjskem preokretu naučili presežati sami sebe v skrbi za druge.

Odšel si novim izzivom naproti. Bi nam zaupal, kam?

Izzivi me čakajo na interdisciplinarnem projektu, namenjenem spodbujanju bolj odgovornega in bolj kakovostnega življenjskega sloga. V okviru Centra za upravljanje s preventivnimi programi in krepitev zdravja ga s sodelavci izvajamo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Pod vodstvom mag. Tadeje Hočevar uvažamo pristop SOPA, ki spodbuja bolj odgovoren odnos do pitja alkohola. Pri nas smo prežeti s

samoumevnostjo mokre kulture. Ta nam onemogoča uvideti, kako lahko pitje alkohola škoduje posameznikom in skupnosti. Pohvalno je, da je bila v prejšnji številki Okna ta problematika obravnavana v prispevku Odvisnost od alkohola, avtorice izr. prof. dr. Maje Rus Makovec. Podobno, kot je bilo pred dvajsetimi/tridesetimi leti težko karkoli objaviti o raku, se danes nismo sposobni odkrito pogovarjati o tem, da nam navede pretiranega pitja škodujejo. Izkušnje s tega področja so mi v podporo tudi pri sedanjem delu.

Za konec še o tvoji ljubezni do plesa. Kdaj se je začela in za kakšen ples gre?

Želja po plesu je bila podedovana po mojem očetu. S prvim polletnim tečajem sem začel pred maturo na srednji šoli. Na fakulteti se je začelo trajno razmerje. Z leti sem prešel od treningov latinsko-ameriških plesov k raziskovanju irskih, izraelskih, balkanskih, bretonskih in drugih plesov. Skladnost v plesu, bodisi med dvema soplesalcema bodisi med ljudmi v skupini, je nekaterim ljudem oddih, ko s prepustitvijo presežemo brbotanje uma. Če slediš plesu, izgubiš svoj prav in eno in edino resnico, ki se ne ozira na drugega. Drug brez drugega pač ne moremo doseči skladnosti in odplesati skupaj do konca. Kar konec koncev velja tudi za vsak podarjeni nam dan.

Dragi Blaž, hvala za vse dragocene kamenčke, ki ostajajo v mozaiku naše skupne Poti. Vse dobro tudi v prihodnje.

Marija Vegelj Pirc



Ureja: Lili Sever

POZDRAVLJENI!

NAJPREJ VAM POŠILJAM EN LEP SONČNI POZDRAV. ZAKAJ RAVNO SONČNI, KO PA VSAK DAN VENDAR NE SIJE SONCE? A ZAME VSELEJ POSIJE SONCE, ČETUDI ZUNAJ MORDA DEŽUJE, KO ZJUTRAJ STOPIM V IGRALNICO, KJER ME PRIČAKAJO OTROCI IN MLADOSTNIKI, KI SE KLJUB SVOJI BOLEZNI ZNAJO NASMEJATI, SPROSTITI IN POVESELITI. RES SO PRAVI SONČKI, OB

KATERIH LAHKO POZABIM NA VSE SKRBI IN SE NAPOLNIM S POZITIVNO ENERGIJO. VSAK DAN ZNOVA SEM HVALEŽNA ZA POKLIC, KI GA OPRAVLJAM, IN ZA DELO, KI MI JE ZAUPANO.

LETOŠNJI TEDEN OTROKA, 2.–8. OKTOBER 2017, JE IMEL ČUDOVIT MOTO – »POVABIMO SONCE V ŠOLO«. MI SMO GA POVABILI V BOLNIŠNICO.

OSREDOTOČILI SMO SE NA »RADOVEDNI« VRTEC IN BOLNIŠNIČNO ŠOLO, NA VESELJE DO NOVEGA IN UPORABNEGA ZNANJA TER NA SVETLO PRIHODNOST; NAJBOLJ PA NA LEPE MEDSEBOJNE ODNOSE, NA POMOČ IN TOLAŽBO ŽALOSTNIM TER OSAMLJENIM. SONCE NAS GREJE IN POZITIVNO DELUJE NA NAS. ZATO SMO SE TRUDILI, DA BI TUDI SAMI ZNALI TO MOČ SONCA DELITI DRUG Z DRUGIM, DA BI GA BILO ČIM VEČ IN DA BI NAS GRELA POZITIVNA ENERGIJA.



Naši sončki so prinesli veselje in toplino v bolnišnico.

DOVOLIMO SI, DA SONCE ZASIJE PRAV V VSAKEM IZMED NAS IN PREBUDI NAŠO RESNIČNO NARAVO. POTRUDIMO SE POSTATI LJUDJE S SIJAJEM V OČEH IN VÉDENJEM, DA SO SPREMEMBE MOŽNE IN ODVISNE OD NAS, DA OBSTAJAJO DOBRE IN SLABE STVARI, DA SE PREPLETAJO IN NAM OMOGOČAJO DUHOVNI NAPREDEK. LE TAKO BOMO LAHKO STOPALI SKOZI TEMÓ Z NASMEŠKOM NA USTNICAH IN Z LJUBEZNIJO V SRCU, SAJ BO ZA NAS VSELEJ SIJALO SONCE.

OTROCI IN MLADOSTNIKI, KI SE ZDRAVIJO NA NAŠI KLINIKI, SO RAZMIŠLJALI TUDI O TEM, KAJ JIM PRINESE SONCE V BOLNIŠNICO, KAJ JIM JE NAJBOLJ VŠEČ IN ČESA SI ŽELIJO ŠE VEČ.

NAJ VAS OGREJEJO UTRINKI NAŠIH »SONČKOV«!

*Lili Sever, viš. vzgojiteljica,
Dermatovenerološka klinika UKC
Ljubljana*

PRVIČ V BOLNIŠNICI

Dobila sem hudo alergijo in morala sem na sprejem v bolnišnico. Na to res nisem bila pripravljena. Misel, da bom ostala sama v bolnišnici, proč od svojih domačih in prijateljev, me je zelo potrla. Le kaj bom počela cele dneve? Ali bom samo poležavala, bila na telefonu in se dolgočasila? Vse to me je zelo užalostilo in nabirale so se mi solze v očeh.

Ko so me pripeljali na otroški oddelek, kjer naj bi ostala, pa se je zgodilo nekaj čisto drugačnega. Prijazno osebje, prijeten prostor,



Svoje sončke smo podelili drug drugemu in bili veseli.

sobice in malo večja soba, kjer so tudi meni dodelili posteljo, so se mi prikazali v povsem drugi luči. Ko so me peljali še v igralnico, nisem mogla verjeti, da so bili tam otroci zelo dobre volje, nasmejani in prav nič z dolgočaseni. Prepevali so ob vzgojiteljicini spremljavi na kitaro in igrali na ritmične inštrumente. Prav lepo jih je bilo slišati. Kasneje sem se jim pridružila in bilo mi je všeč.

Želim si postati vzgojiteljica. 4-letna Nina se je še istega dne zelo navezala name in bila sem vesela, da si je izbrala prav mene. Bil je ravno teden otroka, zato smo veliko govorili o tem, kako lahko drug drugemu polepšamo dan v bolnišnici. Vsekakor nam je uspevalo. Bili smo dobre volje in imeli smo se lepo. V bolnišnici sem ostala dva tedna. Nič zato! Spoznala sem veliko novih prijateljev in bolnišnica mi bo ostala v lepem, nepozabnem spominu.

Kaja, 13 let

SVOJE SONCE SMO PODELILI DRUG DRUGEMU

Ker je bil ravno teden otroka, njegov moto pa »Povabimo sonce v šolo/bolnišnico«, smo tudi v bolnišnici veliko delali na to témo. Med drugim smo tudi ustvarjali. Vsak je naslikal ali narisal svoje sonce. Mislila sem, da bomo pripravili razstavo sončkov, vendar nam je vzgojiteljica dala težjo nalogo. Sončke smo podarili drug drugemu. To je bila zelo težka odločitev. Le komu naj ga podarim? Zelo sem se potrudila in sonček mi je bil všeč. Mislila sem ga celo odnesti domov ob odhodu iz bolnišnice. Ker se skoraj nihče ni mogel odločiti, komu bi podaril svoje sonce, je vzgojiteljica predlagala žrebanje. Svoja imena smo napisali na listke, jih zložili, dali v vrečko in vsakdo je izvlekel en listek. To je bilo skoraj tako kot na srečelovu, le da smo mi lovili sončke. Na koncu smo bili

vsi zadovoljni. Na zadnjo stran sončkov smo dodali še svoje želje drug drugemu. Dobila sem največje sonce, ki ga je narisala 5-letna Ajla z akrilnimi barvami. Zelo mi je bilo všeč.

Alina, 12 let

SONCE ZA VSE

Sonce zate, sonce zame,
prav za vsakega posije.
Ko pa žalost ga prekrije,
ni več njega energije.
Mi pa se trudili bomo,
da sijalo bo vsak dan,
v srcu tvojem in še mojem,
bo topló na vekomaj.

Sara, 10 let

TUDI V BOLNIŠNICI SIJE SONCE ...

... kadar se imamo radi.

Žiga, 8 let

... ko se skupaj igramo in
veselimo.

Anja, 9 let

... ker znamo tolažiti drug
drugega.

Oskar, 7 let

... ker veliko pojemo.

Ajla, 5 let

... ker nismo sami in nam je lepo.

Jon, 9 let

1. OBLETNICA ENOTE ZA RADIOTERAPIJO UKC MARIBOR

RAZVOJ ENOTE ZA RADIOTERAPIJO ODDELKA ZA
ONKOLOGIJO UKC MARIBOR – PRIMER DOBREGA
MEDSEBOJNEGA SODELOVANJA

UGOTOVITVE OB 1. OBLETNICI

Enota za radioterapijo Oddelka za onkologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (UKC MB) je 7. novembra 2017 praznovala prvo obletnico aktivnega delovanja. Obletnica je dokaz,

da različni centri v Sloveniji lahko odlično sodelujejo, če sta le dobra volja in zagnanost na obeh straneh. Hkrati je obletnica dokaz, da se da odlično sodelovati tudi s strokovnjaki, ki prihajajo z druge strani naših državnih meja.

Sodelovanje, ki poteka tako na strokovnem kot na organizacijskem nivoju, je poseben izziv. Potrebno je veliko dogovarjanja, usklajevanja in dobre volje, vendar so na koncu vsi zadovoljni: osebje, ki opravlja svoje delo kakovostno in varno, predvsem pa bolniki, ki jim je omogočena kakovostna oskrba bližje doma.

ZAČETKI IN DEJAVNOSTI ZA ZAGON DELA

Da smo v UKC MB lahko prvo obletnico delovanja sploh praznovali, je bilo potrebno vložiti zelo veliko truda in dobro sodelovati na več nivojih. Dejavnosti za zagon dela v Enoti za radioterapijo so se pričele že veliko prej. Maja 2015 se je pričelo umerjanje dveh linearnih pospeševalnikov, ki ju je UKC Maribor kupil s pomočjo donacije »Švicarski sklad«. Samo umerjanje aparatov je potekalo 4 mesece in je zahtevalo tesno sodelovanje medicinskih fizikov Oddelka za onkologijo UKC MB s strokovnjaki z Onkološkega inštituta (OI) Ljubljana ter iz tujine.

Šele avgusta 2015 se je na Oddelku za onkologijo zaposlila prva zdravnica, specialistka onkologije z radioterapijo Nataša Hrovatič, dr. med., kar je sprožilo dokončne dogovore z vodstvom UKC MB o formiranju Oddelka



Asist. dr. Tanja Marinko, dr. med. (z leve), Sektor za radioterapijo OI Ljubljana, in Maja Ravnik, dr. med., Oddelek za onkologijo UKC MB, nasmejani in zadovoljni predstojnici dobro povezanih centrov.

za onkologijo. Oddelek je uradno odprl svoja vrata 1. 12. 2015. Redno klinično delo na Oddelku za onkologijo se je nato pričelo šele s 1. 1. 2016, ko se je na oddelku odprla še Enota za internistično onkologijo. Le-ta je svoje klinično delo prenesla izpod okrilja Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk Klinike za ginekologijo UKC MB.

Ker je področje radioterapije izjemno kompleksno in so za varno in strokovno delo ob zdravniških in medicinskih fizikih nujno potrebni tudi radiološki inženirji, so v UKC MB v času od novembra 2015 do marca 2017 zaposlili 7 diplomiranih inženirjev radiologije; 5 od njih je že imelo izkušnje z delom v radioterapiji.

S skupnim trudom, z veliko entuziazma in delovne vneme

ter s strokovnim povezovanjem s Sektorjem radioterapije OI Ljubljana se je nov, mlad tim strokovnjakov v UKC MB lotil izziva, ki je bil pred njimi – pripraviti vse potrebno, da ustvarijo pogoje za delo novega oddelka. Kljub začetnim težavam so na Oddelku za onkologijo UKC MB 7. 11. 2016 pričeli z obsevanjem. S tem dnem so bolniki severovzhodne Slovenije z razsejano obliko raka in predvsem bolnice z rakom dojk dobili možnost zdravljenja bližje svojemu domu.

REŠEVANJE ZAPLETOV

V vsaki zgodbi o uspehu je tudi zaplet, ki vzame sapo; tako je tudi zagnani tim za trenutek obstal v času lanskoletnih novoletnih praznikov. Na Oddelku za onkologijo so ostali brez edine specialist-

Trenutno se v UKC MB lahko obsevajo vsi bolniki z napredovalim rakom, ki potrebujejo paliativno obsevanje, in bolnice z rakom dojk, ki potrebujejo radikalno obsevanje.

ke onkologinje radioterapevtke. Vendar ima vsaka medalja dve plati in tudi ta ima veselo stran, saj se je kolegica vključila v klub mladih mamic. Pa vendar je – že dobro izurjena v reševanju zapletov in težav – ekipa Enote za radioterapijo že februarja 2017 nadaljevala z začetim delom. S



Dobro sodelovanje med UKC Maribor in OI Ljubljana je vodilo v pričetek kliničnega dela. Ob ekipi UKC MB in OI Ljubljana sta prisotni tudi dr. Irena Oblak, takratna predstojnica Sektorja za radioterapijo OI Ljubljana, in dr. Darja Arko, strokovna direktorica UKC MB.



Utrinek s praznovanja prve obletnice Enoti za radioterapijo UKC MB – nagovor dr. Krešimirja Lončarja.

pomočjo specialistov onkologov radioterapevtov iz Sektorja za radioterapijo OI Ljubljana in specialista onkologije z radioterapijo iz KC Rebro, Zagreb, dr. Krešimirja Lončarja je Enota za radioterapijo UKC MB ponovno zagnala delo in pričela s postopnim večanjem števila obsevanih bolnikov v UKC MB.

Pomoč in stalno strokovno sodelovanje sta bila za nemoteno delo Oddelka za radioterapijo UKC MB potrebna tudi na področju

radiofizike. Zagotovili so jo medicinski fiziki – pooblaščenca z OI Ljubljana, ki vse od začetka večkrat tedensko obiskujejo oddelek v UKC MB, da skupaj s tamkajšnjimi fiziki zagotavljajo kakovostno, strokovno, natančno in varno obsevanje.

Trenutno se v UKC MB lahko obsevajo vsi bolniki z napredovalim rakom, ki potrebujejo paliativno obsevanje, in bolnice z rakom dojke, ki potrebujejo radikalno obsevanje. Delo poteka

hkrati na obeh obsevalnikih, vendar samo v dopoldanski izmeni, saj je še vedno vezano na zdravniške iz OI Ljubljana in zdravnika iz KC Rebro, Zagreb.

Popolno samostojnost glede zdravnikov specialistov onkologije z radioterapijo v Enoti za radioterapijo UKC MB se pričakuje z letom 2019, ko se bodo v matični oddelek vrnili vsi specializanti radioterapije z onkologijo. V vmesnem času pa se bo Enota za radioterapijo ojačala tudi za medicinskega fizika – pooblaščenca.

Prihodnje leto Enoto za radioterapijo UKC MB čakajo novi strokovni izzivi. Zdravljenje z obsevanjem bodo začeli v večji meri nuditi tudi bolnikom s pljučnim rakom, ki potrebujejo obsevanje. To bo dobrodošla novost za vse, ki živijo v bližini in se jim ne bo več potrebno voziti na vsakodnevna obsevanja v Ljubljano.

POUDARKI ZA ZAKLJUČEK

Zagon nemotenega kliničnega dela na novoustanovljeni Enoti za radioterapijo Oddelka za onkologijo UKC MB je primer dobrega sodelovanja med posameznimi centri znotraj Slovenije, kot tudi odličnega sodelovanja, ki sega prek državnih meja. Mladost, znanje, zagnanost, izkušnje in skupna vizija mlade ekipe Oddelka za onkologije UKC MB in ekipe Sektorja za radioterapijo OI Ljubljana so temelji, na katerih je zgrajena zgodba o uspehu, in dokaz vsem, da je mogoče ustvarjati z roko v roki.

Tanja Marinko in Maja Ravnik

NIVOLUMAB –

NOVO IMUNSKO ZDRAVILO, KI VZPODBUDI LASTEN IMUNSKI ODZIV K PREPOZNAVANJU IN UNIČENJU RAKAVIH CELIC.

KAKŠNA JE VLOGA IMUNSKEGA SISTEMA PRI RAZVOJU RAKA IN KAKO GA RAKAVE CELICE PRELISIČIJO?

T-limfociti igrajo osrednjo vlogo pri prepoznavanju kakor tudi uničenju telesu tujih snovi (antigenov), tudi rakavih celic. Ko T-limfociti prepoznajo tuj antigen rakavih celic, se aktivirajo in celice uničijo. Rakave celice pa imajo sposobnost preoblikovanja oz. utišanja našega imunskega sistema oz. T-limfocitov v takšni meri, da jih le-ti ne prepoznajo kot tuje. Tako rakave celice uidejo nadzoru imunskega sistema in nenadzorovano rastejo ter tvorijo oddaljene zasevke. Rakave celice utišajo obrambno delovanje imunskega sistema na različne načine. Eden izmed njih je prek t. i. zavornih imunskih stikal na kontrolnih točkah T-limfocitov.

KAKO PREPREČITI ZAVORO IMUNSKEGA SISTEMA V BOJU PROTI RAKAVIM CELICAM?

To lahko naredimo z zdravili, ki zavirajo kontrolne točke. Tako imamo danes na voljo protitelesa, ki zavirajo kontrolne točke PD-1 na limfocitih T (nivolumab in pembrolizumab) in PDL-1 na rakavih celicah (atezolizumab, avelumab, durvalumab).

V kliničnih preizkušanjih je bilo prikazano, da je zdravljenje z zaviralci kontrolnih točk (ZKT) uspešno pri okoli 30 % bolnikov s solidnimi raki in še bolj pri bolnikih z limfomom. Zazdravitve pri teh bolnikih so lahko dolgotrajne, poročajo pa tudi o ozdravitvah.

Nivolumab je protitelo, usmerjeno proti PD-1 na limfocitih T; izključi imunski stik na kontrolni točki in ponovno vzpodbudi limfocite T k uničenju rakavih celic.

KAKO JE BILA DOKAZANA UČINKOVITOST NIVOLUMABA?

V velikih kliničnih raziskavah faze 3 so primerjali zdravljenje z nivolumabom z do tedaj najbolj učinkovitim zdravljenjem. Raziskave so pokazale večjo učinkovitost nivolumaba v primerjavi s standardnim zdravljenjem pri bolnikih z napredovalim melanomom, ki še niso prejeli systemskega zdravljenja, kakor tudi pri bolnikih z napredovalim nedrobnoceličnim rakom pljuč, rakom ledvic, rakom glave in vratu, ki so se predhodno že zdravili zaradi razširjene bolezni.

Na letošnjem Evropskem onkološkem kongresu so bili predstavljeni rezultati dveh raziskav, ki sta dokazali večjo učinkovitost kombinacije imunoterapevtikov nivolumaba in ipilimumaba v primerjavi z biološkim zdravilom sunitinib že v 1. redu zdravljenja napredovelega ledvičnega raka in v dopolnilnem zdravljenju melanoma.

KATERE BOLNIKE ZDRAVIMO Z NIVOLUMABOM V SLOVENIJI?

Nivolumab se uporablja v prvi liniji zdravljenja napredovelega melanoma. Pri bolnikih z nedrobnoceličnim pljučnim rakom ga predpišemo po napredovanju bolezni po kemoterapiji in pri napredovalem raku ledvic po predhodnem zdravljenju z biološkimi zdravili.

Nivolumab se uporablja v prvi liniji zdravljenja napredovelega melanoma

Evropska agencija za zdravila je odobrila predpisovanje nivolumaba tudi za zdravljenje bolnikov z napredovalim rakom glave in vratu ter z urotelnim rakom sečil, ki napreduje po zdravljenju s kemoterapijo, in v posebnih pogojih zdravljenja Hodgkinovega limfoma. Nivolumab za te indikacije v Sloveniji še ni razvrščen.

Zdravljenje z nivolumabom poteka ambulantno v obliki 60-minutne infuzije na vsaka 2 tedna in poteka tako dolgo, dokler je to v korist bolnika oz. se ne pojavijo hudi neželeni učinki.

KAJ SO POGLABITNI NEŽELENI UČINKI ZDRAVLJENJA Z NIVOLUMABOM?

Zdravljenje z nivolumabom kot tudi z drugimi ZKT ima presenetljivo malo neželenih učinkov. Ta zdravila lahko vzpodbudijo imunski odziv tudi proti telesu lastnim celicam kateregakoli organa; pojavijo pa se lahko neželeni učinki v smislu avtoimunih stanj, to so imunsko povezani neželeni učinki, kot so izpuščaji, driska, vnetje pljuč in žlez z notranjim izločanjem (ščitnica, hipofiza). Zelo pomembno je, da bolnike in svojece natančno poučimo o načinu zdravljenja ter možnih neželenih učinkih, saj jih tako bolje in hitreje prepoznajo ter poiščejo pomoč.

Kot vidimo, ima nivolumab pomembno mesto v vsakodnevni klinični praksi, tako v smislu dobre učinkovitosti kakor tudi dobrega prenašanja s strani bolnikov. Razvoj na področju imunoterapije pa bo zagotovo prinesel še kakšno novost.

Tanja Ovčariček, dr. med., spec. internistične onkologije, Onkološki inštitut Ljubljana



KEYTRUDA®

NOV BOJEVNIK V PRVIH BOJNIH VRSTAH PRI ZDRAVLJENJU NAPREDOVALEGA RAKA PLJUČ

Na področju zdravljenja napredovalega raka pljuč smo bili v zadnjih letih deležni izjemnega napredka; doživljamo pravo revolucijo in z njo tudi novo upanje za bolnike. Zadovoljen bolnik, ki dolgo in polnovredno živi, je cilj vseh nas in k temu nas vodi novo zdravljenje z imunoterapijo.

O »imunoterapiji« v nepravem pomenu besede lahko slišimo vsak dan. Nešteto tablet, čajev, kapljic nam ponujajo za izboljšanje imunskega sistema. V času prehladov smo seveda vsi bolj dovzetni za te reklame. Kupujemo vrsto vprašljivih pripravkov, ki naj bi okrepili naš imunski sistem. Kako naj bi delovali, kateri del imunskega sistema krepili, pa nihče ne pojasni. Saj ni potrebno! Če moramo drago plačati in to v lekarni, bo že delovalo. Ko človek zboli za rakom, se želja po okrepitvi imunskega sistema še poveča. K temu pripomorejo »dobronamerni« sorodniki in prijatelji. Bolnik se znajde v poplavi nasvetov, kaj vse naj bi užival. Moram poudariti, da vse to nima nikakršne zveze z imunoterapijo. Kajti večkrat se mi zgodi, da mi bolniki rečejo, da že jemljejo to in ono za krepitev imunskega sistema, ko jim govorim o imunoterapiji. O tem se moramo veliko pogovarjati.

Kaj je imunoterapija? Imunoterapija kot koncept zdravljenja ni nova. Že vrsto let obstaja ideja, da bi z vplivanjem na imunski sistem povzročili propad rakavih celic. Novo je to, da je z razvojem imunoterapija postala manj toksična in s tem primerna za zdravljenje.

Kako deluje? Naši limfociti (»celice bojevniki«) za svoje delovanje potrebujejo dvoje vrst signalov. Eni jih spodbujajo, drugi zavirajo. Zaviralni signali so potrebni zato, da se te celice ne bi usmerile proti zdravim celicam in povzročile bolezn – t. i. avtoimune bolezni (npr. luskavica, revma, lupus). Z imunoterapijo zaviramo določen zaviralni mehanizem in celice bojevniki se lahko uspešno bojujejo proti raku. Eden izmed zaviralnih mehanizmov na teh celicah gre prek receptorja PD-1, na katerega se veže, t. i. PD-L1. S to vezavo omogočimo, da limfociti uspešneje uničujejo tumorske celice.

Kaj se je z imunoterapijo spremenilo? Spremenil se je celoten koncept zdravljenja. Če smo prej z zdravili (kemoterapijo in tarčnimi zdravili) delovali neposredno na tumor, sedaj z imunoterapijo »pomagamo« bolnikovemu imunskemu sistemu, da se bori proti raku. Spremenjen koncept je pripeljal tudi do velikih sprememb pri onkologih. Soočamo se z novimi odgovori na zdravljenje in s stranskimi učinki. Prej je bila ocena učinka zdravljenja enostavnejša: če je tumor manjši, zdravilo deluje. Pri imunoterapiji pa ni vedno tako. Včasih vidimo, da se ob zdravljenju tumor celo »poveča«, kar pa ne pomeni vedno, da zdravilo ni učinkovito. Lahko gre za tako imenovani psevdoprogres, ko na rentgenskih

slikah vidimo povečanje tumorja, dejansko pa gre to povečanje na račun dobrega delovanja imunskega sistema in se kasneje izkaže, da zdravilo dobro učinkuje.

Sočasno z novimi učinki se soočamo tudi z novimi stranskimi pojavi. V telesu lahko pride do vnetja različnih organov. Najpogosteje so prizadeti koža, črevo, endokrine žleze, pljuča in jetra. Čeprav se sliši veliko, je večina stranskih učinkov izraženih v blagi obliki ali pa se jih da uspešno blažiti. Stranski učinki se običajno pojavijo precej zgodaj, nekako po treh tednih do treh mesecih zdravljenja z imunoterapijo. Seveda pa so tudi izjeme; na stranske učinke moramo biti pozorni ves čas zdravljenja in še precej časa po njem.

Keytruda® (pembrolizumab) je eno izmed imunoloških zdravil, ki je za rutinsko zdravljenje pljučnega raka na voljo v Sloveniji od poletja 2017.

Pembrolizumab je protitelo, ki zavira PD-1 in se ga uporablja za zdravljenje napredovalega melanoma in napredovalega uroelijskega karcinoma ter pri določenih bolnikih z napredovalim nedrobnoceličnim rakom pljuč in Hodgkinovim limfomom. Pri pljučnem raku se je pembrolizumab izkazal kot boljši v primerjavi s kemoterapijo pri zdravljenju bolnikov tako v prvi liniji zdravljenja (pri bolnikih, katerih tumorji imajo izražen PD-L1 > 50 % in so brez pozitivnih mutacij

EGFR ali ALK), kot v drugi liniji zdravljenja; indiciran je pri bolnikih, katerih tumorji imajo izražen PD-L1 > 1 %.

Naj zaključim z optimizmom. Ob prihodu imunoterapije je moja glavna misel: KONČNO. Končno smo dobili novo učinkovito zdravilo pri bolnikih z epidermoidnim pljučnim rakom in pri kadilcih, pri katerih zadnjih 20 let ni bilo večjih novosti v zdravljenju. In končno smo veseli tudi pojava t. i. repov pri krivuljah preživetja, kar pomeni, da nekateri bolniki z metastatskim rakom pljuč ob zdravljenju z imunoterapijo živijo dolgo in kakovostno življenje.

*doc. dr. Mirjana Rajer, dr. med.,
spec. onkologije z radioterapijo,
Klinika Golnik*



Foto: Dušan Jež

ALI SO NAŠI OTROCI BIVANJSKO OGROŽENI? ALI

ZAKAJ JE BIVANJSKA VARNOST OSNOVNA ČLOVEKOVA POTREBA



Piše:
red. prof. dr. Zdenka Zalokar Divjak,
univ. dipl. psih., spec. logoterapije

VSODOBNEM NAČINU ŽIVLJENJA PROSTI ČAS NI NAMENJEN LE ZA POČITEK, AMPAK GA VELJA IZKORISTITI ZA DEJAVNOSTI, KI SO NAM PRI SRCU, IMAMO ZANJE POSEBNE DAROVE ALI SI V NJIH ŽELIMO PREIZKUSITI MEJE SVOJIH ZMOGLJIVOSTI. MNOGI RAVNO OB DOLOČENI PROSTOČASNI DEJAVNOSTI UGOTOVIJO, DA JE TO

TISTO, KAR NAJBOLJ OBVLADAJO IN ZA KAR SO PRIPRAVLJENI ŽRTVOVATI VELIKO SVOJEGA TRUDA IN ČASA.

Pomembno je, kako in kdaj začnemo svoje otroke usmerjati k različnim dejavnostim, da bi spoznavali svoje sposobnosti in talente ter v različnih skupinah gradili svojo socialno in čustveno komponento, kar je za oblikovanje njihove osebnosti izredno pomembno. Čas, v katerem živimo, narekuje izreden tempo, ki se navzven kaže v zahtevah, kot so, biti uspešen, biti najboljši, biti prvi. Starši si večinoma te norme prikrojijo tudi pri vzgoji svojega otroka, kar pomeni, da ga že zelo zgodaj poskušajo usmeriti v različne aktivnosti, da ne bi česa zamudil. To s pridom izkoristijo vse tržno usmerjene institucije, ki ponujajo svoje programe.

Starši otroka velikokrat vključijo v dejavnosti, za katere oni menijo, da so zanj primerne. Vsak otrok pa je po svojih danostih, lastnostih in značaju enkrat. Vsakdo se namreč oblikuje po svoji naravi, ki je določena prav vsakemu posebej. Nekdo bo lahko dosegal z več ali manj truda velike uspehe, drugi pa bo kljub velikemu prizadevanju komaj za silo uspešen. Velika naloga staršev in vzgojiteljev je – spoznati pri otroku njegove potenciale in osebnostne lastnosti.

Pri usmerjanju otroka v določeno dejavnost moramo upoštevati tudi zelo pomembno vprašanje, *kdaj*. Vedno bolj sem na strani tistih avtorjev, ki ugotavljajo, da mora biti predšolsko obdobje predvsem čas igre in varnosti. Danes je zelo veliko čustveno preobčutljivih otrok; eden od glavnih razlogov je v premajhni bivanjski varnosti. Otroci so že zelo

zgodaj oddani v varstvo drugim osebam, morajo se prilagajati različnim ljudem in okoliščinam. To je sicer nujno tudi z vidika otrokovega napredka, vendar je tega velikokrat preveč za nežno obdobje prvih sedmih let življenja. Bivanjska varnost je osnovna človekova potreba; če ni zadovoljena, ne pomagajo prav nobene igranje ali dejavnosti, ker bo otrok prikrajšan na čustvenem področju. Znane so ugotovitve raziskav, da že najmlajši otroci »zbolijo« zato, ker potrebujejo mamo, da ostanejo nekaj dni z njo doma.

Občutek varnosti ima pri vzgoji odločilno vlogo. Otrok se namreč pozitivno odziva na naše zahteve, kadar se dobro počuti. V vsakdanjem življenju to pomeni, da je otrok vodljiv, da nas uboga, saj čuti, da so mu naša pričakovanja v korist. Če ima otrok ob sebi ljudi, na katere se lahko zanesa, se jim potoži, se z njimi lahko pogovori, potem ni bojazen, da ne bi sledil našim usmeritvam.

Otrok preskuša meje svojih dosežkov, a če ni občutka varnosti in če imajo potem starši še slabo vest, seveda dopustijo, da so te meje vedno širše. Tako se otrok navadi, da si lahko vsako stvar izbori na svoj način. Ko se starši zavedo, je ponavadi že pozno,

Velika naloga staršev in vzgojiteljev je – spoznati pri otroku njegove potenciale in osebnostne lastnosti.



Foto: Jasmina Putnik

kajti otroci so na tem področju zelo iznajdljivi. Iz teh razlogov je torej priporočljivo, da so otroci v predšolskem obdobju čim več s starši, da dobijo občutek varnosti, kar jim bo velika dota za vstop v svet odraslih.

V predšolskem obdobju je igra otrokova velika potreba in zadovoljuje večino njegovih potreb po spoznavanju novega, po sprostitvi, po ustvarjalnosti in tudi vso paleto socialnih ter čustvenih potreb. Otroka lahko brez škode usmerjamo v dejavnosti, kot so petje, gibanje in različne ročne spretnosti.

V šolskem obdobju se krog dejavnosti razširi, saj imamo v šoli pa tudi zunaj nje veliko možnosti. Otroci si že sami izbirajo svoje

dejavnosti, a bolj po atraktivnosti ali načelu, kamor gre moj prijatelj, grem tudi jaz, in glede na možnosti, ki so trenutno na voljo. Tukaj morajo nastopiti starši, da znajo svetovati najprimernejšo dejavnost in odločiti o njeni količini. Otroci se npr. določene dejavnosti zelo hitro naveličajo in zopet moramo odrasli pravilno oceniti, ali gre samo za trenutno krizo, ki je sestavni del vsake aktivnosti, ali so v ozadju drugi resni razlogi, zaradi katerih otroku dovolimo, da odneha.

Največkrat gre za normalne krize in odpovemo odrasli, ker nimamo časa, znanja ali pripravljenosti, da bi otroka bodrili in mu stali ob strani. S tem pa tudi zamudimo svojo in otrokovo priložnost, da

si oblikuje osebnost. Z doživljajskimi vrednotami, ki se oblikujejo pri športu, v naravi, kulturi ali med prijatelji, se osebnost »opremi« za življenjske naloge, hkrati pa so tudi preventiva proti vsem hitrim mašilom za doseganje zadovoljstva posameznika, kot so alkohol in vse vrste drog.

Zgodnji čas vplivanja na graditev otrokove osebnosti je zelo pomemben, kajti v obdobju pubertete se otrokov čustveni svet že naravno proti vplivom odraslih. Zato jih morajo te dejavnosti »zagrabit« da jih otrok opravlja z veseljem, dosega določene uspehe in si želi vedno bolj napredovati.

Zdenka Zalokar Divjak

POMEN REDNE HOJE ZA ONKOLOŠKE BOLNIKE



dr. Jasna But - Hadžić, dr. med.



doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med.

REDNA VADBA IZBOLJŠUJE TELESNO ZMOGLJIVOST, MIŠIČNO MOČ, IMUNSKI SISTEM IN POZITIVNO VPLIVA NA MAŠČOBNI PROFIL, PRESNOVO KRVNEGA SLADKORJA, ZDRAVJE KOSTI, NOSEČNOST, SPANEC TER ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE. PRI VEČ KOT 26 KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNIH JE REDNA VADBA UČINKOVITA BODISI NA NIVOJU PRIMARNE ALI SEKUNDARNE PREVENTIVE, MED TEMI PA VELJA IZPOSTAVITI SLADKORNO BOLEZEN, BOLEZEN VENČNIH ARTERIJ, POVIŠAN KRVNI TLAK, MOŽGANSKO KAP TER RAK DOJKE IN DEBELEGA ČREVEESA, SAJ GRE ZA NAJPOGOSTEJŠE KRONIČNE NENALEZLJIVE BOLEZNI, KI SO VODILNI VZROK UMRLJIVOSTI TUDI PRI NAS. PRI RAKU DEBELEGA ČREVEESA NA PRIMER REDNA VADBA V OBSEGU, SKLADNEM S PRIPOROČILI, ZMANJŠA TVEGANJE ZA OBOLEVNOST ZA KAR 20–25 % PRI OBEH SPOLIH Z ZNAČILNIM VPLIVOM »ODMERKA« VADBE, KJER VEČ VADBE POMENI TUDI VEČ POZITIVNIH UČINKOV OZ. MANJŠE TVEGANJE.

Količina vadbe je pomembna in si jo lahko izračunamo, če si zastavimo dve preprosti vprašanji. Koliko dni v tednu se udeležujemo vadbe, kot je npr. hitra hoja ali tek, in koliko ta hoja v povprečju traja v minutah? Zmnožek teh dveh odgovorov je stopnja naše zmerne do močne telesne dejavnosti (t. i. MVPA) na tedenski ravni, ki mora doseči minimalnih 150 minut/teden po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije. Zaradi velike terapevtske širine vadbe kot zdravila ste lahko povsem varni, tudi če telovadite 300 minut/ teden. Poleg redne vadbe moramo spodbujati tudi aktiven življenjski slog, saj preveč sedenja vsekakor škodi telesu. In ravno ob tej misli se hoja prav gotovo ponuja kot najboljša izbira. Po eni strani lahko kot obliko vadbe izberemo hojo in krepimo svoj aktivni življenjski slog, tako da se po opravkih odpravlja-

mo peš, da obdobja neaktivnosti večkrat prekinemo s kratkimi sprehodi (tudi v domačem okolju) in izbiramo stopnice namesto tekočih stopnic in dvigal. Vse to počnemo z namenom, da bomo bolj zdravi, ker je zdravje vrednota, v katero se spleča investirati.

»**Zakorakaj k zdravju!**« je moto letošnje akcije, ki je kot orodje ozaveščanja in sočasno intervencijo izbrala prav najbolj pogosto obliko telesne dejavnosti – hojo. Hoja je vsekakor najbolj naravna oblika gibanja za človeka, saj se lahko na sprehod odpravimo kadarkoli in kjerkoli; za to ne potrebujemo posebnega treninga, finančnih sredstev ali priprav. Potrebna je zgolj dobra volja in seveda, če je mogoče, tudi dobra družba. Kot že rečeno bomo s hojo vsekakor posegli v področje tako vadbe kot tudi preprečevanja nedejavnosti.

Študije, ki so primerjale učinkovitost hoje v primerjavi s tekom, so pokazale, da so učinki vadbe ob enakem kaloričnem vplivu lahko povsem primerljivi. Tudi hoja dokazano lahko izboljša številne kazalce zdravja, kot so sistolni in diastolni krvni tlak, frekvenca srca v mirovanju, odstotek telesnega maščevja, indeks telesne mase, skupni holesterol in dobro počutje. Hoja deluje antistresno

Poleg redne vadbe moramo spodbujati tudi aktiven življenjski slog

Hoja dokazano lahko izboljša številne kazal- ce zdravja.

in pomirjujoče, saj po tridesetih minutah hoje telo začne izločati serotonin oziroma hormon sreče in tudi druge endorfine. K dobremu počutju pa lahko prispeva tudi glasba, ki jo poslušate ob hoji, ali pa klepet z nekom, ki ga povabite na sprehod. Hoja je torej tudi priložnost za krepitev socialnih stikov, obenem pa tako lahko preprosto nadzirate tudi intenzivnost hoje, ki naj bo takšna, da se še lahko pogovarjate z nekom.

Poleg vsega tega pa hoja nagovarja tudi tiste, ki so trenutno najmanj telesno dejavni in posledično najmanj zmogljivi. Pri teh je prvi korak izredno pomemben in zanje so prav gotovo spodbudne zadnje ugotovitve iz velike kohortne študije, ki kažejo na to, da hoja tudi pod priporočenimi 150 minutami/ teden v primerjavi z nedejavnostjo pomembno zmanjšuje splošno umrljivost in tudi avtorji na koncu sklenejo, da gre za odlično obliko vadbe, ker je dostopna, poceni in primerna za vsa starostna obdobja. V akciji si želimo, da odrasli dosežejo med 7000 in 10.000 korakov/ dnevno, s hitrostjo hoje 100 korakov/minuto (t. i. zdrav tempo), kar ustreza intenzivnosti 3 MET. Zastavljeni cilji so mogoče na prvih videti visoki, ampak vsekar uresničljivi in vsi pobudniki si srčno želimo čim širše podpore, ki bo prav gotovo prispevala k učinkovitosti akcije.

Hoja je prav gotovo odlična izbira tudi za onkološke bolnike.

Nekatere novejšje študije kažejo na pomemben pomen hoje pred pričetkom onkološkega zdravljenja. Študija, pri kateri so bolnike vključili v vadbeno skupino pred operativnim posegom zaradi raka debelega črevesa, je pokazala, da nekaj več kot tri tedne organizirane hoje pomembno vpliva na zmogljivost bolnikov po posegu. Hoja je učinkovita tudi v času zdravljenja, saj lahko vpliva na boljši potek zdravljenja in zmanjša ali prepreči akutne stranske učinke zdravljenja. Raziskava pri bolnikih z rakom dojke in rakom debelega črevesa je pokazala, da bolniki lahko dosežejo predlaganih 10.000 korakov v času adjuvantne kemoterapije ter obenem izboljšajo kazalce zdravja in počutja. Sama intervencija je vključevala nasvet, da dosežejo 10.000 korakov/dnevno, in je trajala 10 tednov. O primernosti hoje kot oblike vadbe mogoče najbolj priča kar 91-odstotna pripravljenost bolnikov na sodelovanje (to pomeni, da če so se v vadbeni program s hojo vključili, so ga tudi zaključili), od teh pa jih je kar 75 % doseglo zadani cilj 10.000 korakov. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v študiji, kjer so preverjali vpliv hoje pri bolnikih z rakom dojke in prostata in so enako sklenili, da so bolniki, ki so bili bolj dejavni in so ohranili telesno dejavnost v obliki hoje med celotno terapijo, imeli na koncu boljšo kardio-respiratorno zmogljivost in so čutili manj bolečin kot tisti, pri katerih se je stopnja telesne dejavnosti zmanjšala. Pričakovano je vadba

in to prav hoja višje intenzivnosti učinkovita tudi po zaključenem onkološkem zdravljenju, saj 3 ure hitre hoje na teden zmanjšuje specifično umrljivost zaradi raka prostate kar za 57 %. Varovalni učinki zmerne vadbe na ponovitev bolezni in smrt zaradi raka pa so bili dokazani tudi pri raku dojke (smrtnost manjša za 51 %) in raku debelega črevesa in danke (zmanjša tveganje za ponovitev bolezni za 49 % in tveganje za smrt za 45 %). V večini omenjenih študij je bila edini izključitveni kriterij za bolnike nezmožnost samostojne hoje, kar dodatno priča o tem, da je hojo možno priporočiti praktično vsem onkološkim bolnikom in da praktično nima omembe vrednih kontraindikacij, razen takoj po operativnem posegu (celjenje tkiv) in pa pri bolnikih, ki imajo več kostnih metastaz oziroma hudo osteoporozo; njim je odsvetovana hoja po neravnih spolzkih terenih zaradi večje nevarnosti zloma. Pri bolnikih s pridruženjo sladkorno boleznijo pa moramo biti še dodatno pozorni na primerno obutev.

Pridružite se akciji »Zakorakaj k zdravju« tudi Vi; oglejte si najbolj primerne lokacije na spletni strani izogniseraku.si in prikažite svojo pot s fotografijo!

*dr. Jasna But Hadžić, dr. med.,
Onkološki inštitut Ljubljana
doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med.,
Fakulteta za šport Ljubljana*

ZDRAVO ALI NEZDRAVO?

ALI LAHKO DOLOČENA HRANA ALI NAČIN PREHRANJEVANJE VPLIVATA NA NASTANEK ALI ZAVIRANJE RASTI RAKAVIH CELIC IN KAKŠNE DOKAZE ZA TO IMAMO?



Piše:

Denis Mlakar Mastnak,
dipl. med. ses., spec. klin. diet., univ.
dipl. ped.

PRI VSAKODNEVNEM DELU Z ONKOLOŠKIMI BOLNIKI SE DIETETIKI POGOSTO UKVARJAMO S TEM, KAKO ODGOVORITI BOLNIKU, KI V NAŠO POSVETOVALNICO ZA PREHRANO VSTOPI Z VPRAŠANJEM, ALI DOLOČENA HRANA IN HRANILA RES LAHKO ZMANJŠAJO TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA ALI CELO PRIPO-

MOREJO K OZDRAVITVI. OB TEM SI DIETETIKI KOT ZDRAVSTVENI STROKOVNJAKI, KI DELUJEMO V SKLADU Z MEDICINO, PODPRTO Z DOKAZI, POSTAVIMO NASLEDNJE VPRAŠANJE: KAKŠNE DOKAZE IMAMO ZA TO?

ALI SLADKOR »HRANI« RAKAVE CELICE?

Eno najstarejših in najpogostejših vprašanj povzroča dilema, ali sladkor resnično »hrani« rakave celice ali ne. Vse človeške celice, vključno rakave, potrebujejo sladkor (glukozo), ki je dostopen v krvi, kot energetski vir. Vendar krvni sladkor nastaja iz vseh virov hrane, ki vsebujejo ogljikove hidrate, kot so kruh, testenine, riž, krompir in tudi zelenjava ter sadje. Kadar pa v našem telesu primanjkuje glukoze (npr. pri stradanju), lahko telo tvori sladkor v jetrih iz drugih telesnih virov, kot so telesni proteini (mišice). V tem primeru bolnik izgublja funkcionalno tkivo (proteine – mišice, celice) in se njegovo prehransko stanje slabša. Slabša se tako tudi odpornost telesa, pojavi se več zapletov in neželenih učinkov onkološkega zdravljenja; s tem se poveča tveganje za slabši izid zdravljenja. Čeprav izogibanje sladkorju v popolnosti ne upočasni rasti rakavih celic, pa lahko njegovo pretirano uživanje poveča količino dnevno zaužitih kalorij in povzroči porast telesne mase ter kopičenje maščobnih

•••••
Debelost lahko poveča tveganje za razvoj 11 različnih vrst raka.
•••••

zalog. Dokazano je, da debelost lahko poveča tveganje za razvoj 11 različnih vrst raka, med njimi raka debelega črevesa, raka dojke in raka jajčnikov.

ALI JE SOJA ŠKODLJIVA ZA BOLNICE Z RAKOM DOJK?

Soja vsebuje različna hranila in fitokemikalije, za katere je bilo dokazano, da imajo zaščitno vlogo pri tveganju za obolenje za rakom. Zgodnje študije na živalih pa so kazale na to, da je soja lahko škodljiva za bolnice z rakom dojke. Ker soja in sojini izdelki vsebujejo isoflavonoide, ki lahko do določene mere delujejo podobno kot estrogen (ženski spolni hormon), lahko sprožijo rast določenih vrst raka dojke. Vendar danes raziskave na ljudeh dokazujejo, da je soja zdrava tako za bolnice z rakom dojke kot tudi za zdrave ženske. Zmerno uživanje soje in sojinih izdelkov torej ne poveča tveganja za nastanek raka dojke in ne poslabša izida zdravljenja pri že obolelih posameznikah. Nekatere študije celo dokazujejo, da ima soja potencialni, za zdravje koristen učinek pri bolnicah z določeno vrsto raka, ki so na onkološkem zdravljenju.

Prav tako populacijske študije ne dokazujejo škodljivih interakcij med uživanjem soje in antiestrogensko terapijo. Manjša skupina študij celo nakazuje, da ima soja zaščitno delovanje pri ženskah, ki se zdravijo s tamoxifenom ali zaviralci aromataze, vendar so v zvezi s tem potrebne še nadaljnje raziskave.

Čeprav so nadaljnje študije o učinkih soje na zdravje potrebne, pa zmerno uživanje soje in sojinih izdelkov ne poveča tveganja za ponovno obolenje pri bolnicah z rakom dojk ali povečano umrljivost. Zmerno uživanje soje in sojinih izdelkov pomeni, da lahko zaužijete na dan 1–2 standardni porciji, pri tem ena porcija predstavlja: 2 jedilni žlici suhe soje, 1 skodelico sojinega napitka, pol skodelice tofuja itd.

KAKŠEN JE UČINEK LANENEGA SEMENA ZA ZDRAVJE – KORISTI ALI ŠKODI?

Laneno seme je bogato z vlakninami, magnezijem, tiaminom in predvsem z omega-3 maščobnimi kislinami, ki imajo pomemben dobrodejni učinek na zdravje posameznika. Dosedanje raziskave niso pokazale, da bi bilo uživanje lanenega semena škodljivo za razvoj raka, znano pa je, da hrana, ki je bogata s prehranskimi vlakninami, kot je tudi laneno seme, zmanjša tveganje za razvoj raka na debelem črevesju. Prav tako

Laneno seme je bogato z vlakninami, magnezijem, tiaminom in predvsem z omega-3 maščobnimi kislinami, ki imajo pomemben dobrodejni učinek na zdravje posameznika.

študije niso dokazale, da uživanje lanenega semena zaradi vsebnosti lignanov (snovi s podobnim delovanjem kot estrogen) zmanjša učinek zdravljenja s tamoxifenom (bloktor vezave estrogena na estrogenske receptorje).

Prav zaradi lignanov se je domnevalo, da lahko uživanje lanenega semena poveča tveganje za razrast določenih vrst raka dojk. Vendar so raziskave tako na živalih kot ljudeh ovrgle odvečni strah in celo nakazale zaščitni učinek lanenega semena za zdravje. Poleg tega laneno seme vsebuje omega-3 maščobne kisline, za katere raziskave kažejo, da imajo pomemben protivnetni učinek. Kronično vnetno stanje je povezano s povečanim tveganjem za razvoj raka, protivnetno delovanje omega-3 maščobnih kislin pa ima pri tem pomembno zaščitno vlogo. Nekatere manjše raziskave pri bolnikih z rakom prostate so celo nakazale, da uživanje lanenega semena lahko zmanjša rast rakavih celic.

ALI »ALKALNA DIETA« RES ZMANJŠA TVEGANJE ZA RAZVOJ RAKA, MEDTEM KO HRANA, KI POVEČA »ZAKISANJE TELESA«, ZMANJŠA TVEGANJE ZA NJEGOV RAZVOJ?

V populaciji bolnikov kot tudi zdravih ljudi se je razširil mit, da prehrana, ki povzroča zakisanost telesa, lahko poveča tveganje za razvoj raka. Teorija brez znanstvene podlage je osnovana na laboratorijskih študijah, ki nakazujejo,

Človeško telo z uravnavanjem pH v urinu uravnava pH-ravnotežje v telesu.

da rakave celice bolje uspevajo v kislem okolju (nizek pH okolja), medtem ko v alkalnem okolju ne preživijo (visok pH). Čeprav so ta spoznanja resnična, to velja le za celice, ki rastejo v laboratorijskem okolju. Ustvarjanje okolja v človeškem telesu, ki bi bilo manj kislo (in zato bolj alkalno) in tako manj ugodno za rast rakavih celic, je nemogoče.

Acido-bazno ravnovesje v človeškem telesu je tesno uravnavano prek različnih mehanizmov; med drugimi sta pomembna predvsem delovanje ledvic in dihanje. Že zelo majhne spremembe pH-ja v našem telesu so za naše življenje ogrožajoče. Zagovorniki »alkalne diete« promovirajo uporabo testerjev za določanje pH urina, vendar njegov pH ne odraža telesnega pH-ja. Hrana in pijača, ki ju zaužijemo, vplivata na pH urina, vendar le-ta vpliva samo na spremembo pH v urinu in ne tudi v telesu posameznika. Pravzaprav človeško telo z uravnavanjem pH v urinu uravnava pH-ravnotežje v telesu.

KAJ STORITI?

Osredotočite se na uživanje zdrave, uravnotežene prehrane, s katero boste svojemu

telesu zagotavljali primerno količino energije in hranil, ki jih vsakodnevno potrebujete.

Uživajte živila iz vseh skupin, kot so žita in žitni izdelki iz polnovredne moke, čim več svežega sadja in zelenjave, stročnice, posneto mleko in mlečne izdelke ter meso in mesne izdelke.

Ne pretiravajte z uživanjem živalskih (nasičenih) maščob in predelanega rdečega mesa.

Izogibajte se sladkani hrani, predvsem pijačam z dodanim sladkorjem.

Bodite telesno dejavni, vsaj 3-krat na teden načrtno vadite 45 min.

Popijte zadosti tekočine – od 1,5 do 2 litra – enakomerno čez dan.

Bodite kritični do mitov in lažnih obljub o »čudežni« hrani in hranilih, ki obljublja-jo ozdravitev ali svarijo pred boleznijo.

Posvetujte se s svojim zdravnikom, onkologom ali kliničnim dietetikom, preden se odločite za spremembo prehranskih navad, opustitev uživanja določene hrane ali celo za razmišljanje, da bi pričeli z uživanjem prehranskih dopolnil.

Denis Mlakar Mastnak



Foto: Jasmina Putnik

BUČNE JEDI



Piše:
Majda Rebolj,
strok. učiteljica kuharstva

BUČE IMAJO DOBRE ZDRAVILNE LASTNOSTI IN JIH PRIPOROČAMO ZA PREHRANO LJUDEM, KI JIH PESTIJO BOLEZNI, KOT SO REVMATIZEM, VNETJE LEDVIC, PROTIN, VNETJE SEČNEGA MEHURJA IN VNETJE TANKEGA ČREVEESA. PRIPOROČAMO JIH PRI SLADKORNI IN ŽELODČNI DIETI. BUČE UŽI-

VAMO KUHANE, PEČENE, DUŠENE ALI KOT SOK IZ SVEŽE NASTRGANIH PLODOV.

KUHajte z ljubeznijo in naj vam tekne!

BUČKIN NAMAZ

Sestavine za 4 osebe:

10 dag skute ali mladega kozjega sira, 2 dag sladke smetane, 3 žlice oljčnega olja, 15 dag bučnega pireja, 2 stroka česna, 10 dag suhih paradižnikov, 10 dag črnih oliv, 4 žlice sesekljanega origana, malo bazilike, sol, poper.

Namočene suhe paradižnike drobno sesekljamo. Skuto pretlačimo, dodamo smetano, olje, bučni pire in česen. Primešamo olive, paradižnik in začinimo.

BUČNA JUHA

Sestavine za 4 osebe:

400 g bučnega mesa, 100 g krompirja, 60 g masla, 80 g drobno sesekljane čebule, 8 dl zelenjavne ali jušne osnove, 2 dl mleka, 1 dl sladke smetane, mušklatni orešček, sol, poper, sesekljan peteršilj, 40 g praženih bučnih pečk.

Bučno meso narežemo na večje koščke, krompir olupimo in narežemo na koščke. V kozici segrejemo maslo, dodamo čebulo in jo svetlo prepražimo. Primešamo bučo in pražimo še 2 minuti. Dodamo krompir, prilijemo juho in kuhamo 20 minut, da se zelenjava zmehča. Odstavimo, juho zmiksamo v mešalniku, prelijemo nazaj v lonec, primešamo mleko, sladko smetano in mušklatni orešček. Po potrebi popo-

pramo in solimo ter še enkrat segrejemo.

Pred serviranjem potresemo z bučnimi peškami in sesekljanim peteršiljem.

REBRCA Z BUČNO OMAKO

Sestavine za 4 osebe:

1 kg svinjskih rebrc, 20 dag fižola, 10 dag kraške pancete, 2 dl rdečega vina, 1 dl juhe, 3 stroki česna, lovorjev list, žlička cimeta, 10 dag moke, 20 dag bučk, jajce, oljčno olje, sol, poper.

Česen olupimo, panceto narežemo na majhne koščke. V ponvi z malo olja prepražimo česen, toliko da zadiši, dodamo panceto, lovorjev list in rebrca, ki jih popečemo z obeh strani. Solimo, popoprmo, prilijemo vino, dodamo cimet in počasi kuhamo. Po 40 minutah kuhanja dodamo kuhan, odcejen fižol, prilijemo juho in podmet iz moke. Kuhamo še 10 minut, da se podmet skuha.

Meso buče naribamo ali nastrgamo, zmešamo s stepenim jajcem in moko. Tako dobljeno maso za omleto damo z zajemalko v manjšo ponev in spečemo omleto. Zraven rebrc in fižola serviramo omleto, ki jo še solimo in popoprmo.

BUČNI NJOKI S KROMPIRJEM

Sestavine za 4 osebe:

50 dag krompirja, 20 dag bučnega mesa, 15 dag ostre moke, 6 dag pšeničnega zdroba, 1 jajce, sol,

muškati orešek, 10 dag naribane parmezana, 5 dag masla.

Krompir skuhamo, olupimo, pretlačimo in ohladimo. Zmešamo z bučnim pirejem, moko, zdrobom, jajcem, s parmezanom in soljo. Oblikujemo v njoke in jih polagamo v osoljen krop. Njoki so kuhani, ko priplavajo na površino. Z lopatico jih pobiramo iz vode in preložimo v kozico, v kateri smo razpustili maslo.

PIKANTNA BUČA Z MLADIM SIROM

Sestavine za 4 osebe:

1–1,2 kg težka buča, 4 žlice oljčnega olja, 4 stroki drobno sesekljanega česna, 1 žlica balzamičnega kisa, 1 čajna žlička paprike v prahu, ½ žličke sesekljanega svežega timijana, ½ žličke sveže sesekljane bazilike, sol, poper, 100 g mladega sira.

Meso buče narežemo na večje koščke in jih položimo na pekač. Posebej zmešamo oljčno olje, česen, balzamični kis, papriko, timijan in baziliko ter sol in poper. S tako pripravljenim prelivom prelijemo narezane buče in premešamo. Bučo pečemo v predhodno ogreti pečici, pri temp. 200 °C 10–15 minut. Mora se zmehčati in rahlo porjaveti. Pečeno takoj serviramo in potresemo z grobo nastrganim sirom in timijanom.

JESENSKE TESTENINE

Sestavine za 6 oseb:

približno 1,5 kg težka buča, 100 g na rezine narezane čebule, 2 cm dolg kos svežega ingverja, 2 žlici

Buče uživamo kuhane, pečene, dušene ali kot sok iz sveže nastrganih plodov.

oljčnega olja, 150 g na kolobarje narezane bučke, 120 g na rezine narezanih šampinjonov, 400 g paradižnikovega concasseja (na kocke narezanih pelatov), 100 g testenin (peresnikov), 500 ml jušne osnove, 4 žlice skute, ščep sesekljanega peteršilja, 2 žlici svežih listov bazilike, sol, poper.

Buči odrežemo vrh in pobereemo iz nje vse peške. Izdolbemo bučno meso in ga narežemo na kose. Izdolbeno bučo pokrijemo in postavimo v pečico, ogreto na 180 °C, za toliko časa, da se začne notranjost mehčati (ca. 40–50 min.). Med tem ko se buča peče, damo v posodo olje, dodamo čebulo, ingver in bučno meso. Na šibkem ognju dušimo približno 10 minut. Dodamo bučko in gobe ter dušimo 3 minute. Dodamo še paradižnik, testenine in vrelo jušno osnovo. Posolimo, popopravimo, pokrijemo in počasi kuhamo 12 minut. Primešamo skuto, baziliko, peteršilj in preložimo v pečeno bučo.

BUČNI ZAVITEK Z OREHI

Sestavine za 10 oseb:

Testo: 250 g mehke moke, 1,5 dl mlačne vode, 20 g olja, sol, 100 g masla.

Nadev: 1 kg grobo nastrganega bučnega mesa, 100 g grobo sesekljanih orehov, 30 g masla za praženje buč, 50 g masla, 3 jajca, 70 g sladkorja, sok in lupinica 1/2 limone, 2,5 dl sladke smetane.

Moko presejemo; v sredini naredimo jamico in vanjo vlijemo mlačno vodo, olje in rahlo osolimo. Vse dobro razmešamo in zgnetemo testo. Testo gnetemo 10–15 minut. Iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomočan krožnik, premažemo z oljem in pustimo pokritega stati 20 minut.

Za nadev buče hitro prepražimo na maslu. Posebej penasto umešamo maslo, jajčne rumenjake, polovico sladkorja, limonin sok in nastrgano lupinico. Dodamo ohlajene buče, orehe, polovico sladke smetane in trdo stopen sneg iz beljakov, kateremu smo dodali drugo polovico sladkorja.

Testo na prtu razvlečemo; polovico namažemo z nadevom, drugo polovico pa z ostalo sladko smetano. Testo zvijemo. Zavitek položimo na pomaščen pekač in pečemo pri temperaturi 175 °C 40 minut.

Majda Rebolj



DVANAJST NASVETOV PROTI RAKU

EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

1. NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!

2. NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH!

- Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolici!
- Ne kadite doma, na delovnem mestu ali v javnih prostorih!

3. VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke in številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s telesno dejavnostjo!

4. VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležite se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!

5. PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejite veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejite preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejite manj rdečega mesa in preslanih živil!

6. OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete!

7. PREVIDNO SE SONČITE!

- Sončite se pred enajsto uro dopoldne in po tretji uri popoldne; uporabljajte zaščitna oblačila in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.

8. NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!

9. VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.

10. ŽENSKE:

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojte svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!

11. POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B (novorojenčki)!
- humanim papilomskim virusom (HPV) (deklince)!

12. UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Ženske, redno hodite k ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite pisno vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, če ste starejše od 50. let, se naročite na preventivni mamografski pregled. Če dobite pisno vabilo programa DORA, se odzovite vabilu!

Po besedilu, ki so ga pripravili strokovnjaki Mednarodne agencije za raziskovanje raka, specializirane agencije Svetovne zdravstvene organizacije za področje raka, prevedli in priredili strokovnjaki Zveze slovenskih društev za boj proti raku (2014).

MISLI MATERE TEREZIJE

Mati Terezija iz Kalkute (1910–1997), ustanoviteljica reda misijonark ljubezni, je svoje življenje posvetila najrevnejšim. Prejela je številna priznanja in nagrade, tudi Nobelovo nagrado za mir (1979). Na obisku v Ljubljani je bila leta 1980, red misijonark ljubezni pa v Sloveniji deluje od leta 1987. Papež Frančišek jo je 4. septembra 2016 razglasil za svetnico. Nekaj njenih misli smo izbrali tudi za vas.

.....
Dobro vemo, da to, kar delamo, ni drugega kakor kapljica v morje. A če ne bi bilo te kapljice, tudi morja ne bi bilo.

.....
Ni pomembno to, kar delamo, ampak to, koliko ljubezni vložimo v tisto, kar delamo; potrebno je majhne stvari delati z veliko ljubeznijo.

.....
Za nas noben človek ni tako ubog, da ne bi mogel odsevati Božje podobe.

.....
Da bi razumeli uboge, moramo vedeti, kaj je revščina. Sicer govorimo preveč različne jezike.

.....
Ljubezen je sad, zrel za vsak letni čas in vsakomur dosegljiv.

.....
Kdor se je ljubezen, mora čakati na žetev.

.....
Poslušati, kadar nihče drug noče poslušati, je čudovita stvar.



Foto: Dušan Jež

.....
V začetku sem mislila, da moram spreobračati. Potem sem se naučila, da je moja naloga ljubiti. Ljubezen pa spreobrne, kadar hoče.

.....
Na naših ustnicah mora biti vedno nasmeh; za vsakega otroka, ki mu pomagamo, za vsakega človeka, za katerega skrbimo ali ga zdravimo. Velika zmota bi bila, če bi nas skrbelo zgolj to, da jim damo zdravilo: dati jim moramo srce.

.....
Kaj lahko narediš za mir na svetu? Pojdi domov in ljubi svojo družino.

.....
Največja revščina je osamljenost in občutek, da te nihče ne ljubi.

.....
Če sodiš ljudi, nimaš časa, da bi jih ljubil.

.....
Vsakič, ko se komu nasmehneš, je to dejanje ljubezni, prelepa stvar, dar drugi osebi.

.....
Če želi ljubezen biti pristna, niso potrebna izredna dejanja. Moramo pa ljubiti, ne da se pri tem utrudimo.

.....
Bodi zvest v malih stvareh, kajti v tem je tvoja moč.

.....
Sem majhen svinčnik v rokah Boga, ki piše ljubezensko pismo svetu.



.....
Ljubezen se pričinja doma,
in ne gre za to,
koliko naredimo ... ampak,
koliko ljubezni vložimo v to
dejanje.

.....
Bog je prijatelj tišine.
Boga moramo poiskati,
vendar ga ne moremo najti v
hrupu.
Poglejte, kako narava –
drevesa, cvetice, trava –
rastejo v globoki tišini.
Glejte, kako se gibljejo
zvezde, mesec in sonce v tišini.

.....
Mislim, da je današnji svet
postavljen na glavo in da
ljudje toliko trpijo,
ker je tako malo ljubezni po
domovih in v družinskem življenju.

.....
Naj nikoli nihče ne pride k tebi,
ne da bi odšel boljši in srečnejši.
Vsakdo naj opazi prijaznost
na tvojem obrazu, v tvojih očeh,
v tvojem nasmehu.

.....
Denar ne zadošča.
Ljudje potrebujejo predvsem
vaše roke, da jim služijo, in
vaša srca, da jih ljubijo.

.....
Ni nam treba iskati sreče.
Če imamo ljubezen do drugih,
nam bo dana. Je namreč božji dar.

.....
Svet je izgubljen zaradi
pomanjkanja miline in
ljubeznivosti.
Ljudje koprni po ljubezni,
ker se vsakemu tako zelo mudi.

.....
Raje vidim,
da delate napake iz dobrote,
kot pa čudeže brez dobrote.

.....
Če dobro mislite o drugih,
boste tudi dobro govorili
o drugih in drugim.

.....
Nasilje jezika je zelo resnično –
ostrejše od vsakega noža,
globoko rani in ustvarja grenkobo.

.....
Največji greh je
pomanjkanje ljubezni,
brezbrižnost do bližnjega.

.....
Nobena bolezen, niti gobavost,
ne more tako popačiti človeka,
da v njem ne bi prepoznala brata
in sestre –
še več: trpečega Jezusa.

.....
Revščine ni ustvaril Bog.
Ustvarili smo jo mi – ti, jaz –
s svojim samoljubjem.

.....
Dajte Jezusa svojim ljudem,
ne z besedami,
ampak z zgledom,
s svojo ljubeznijo do njega;
z izžarevanjem njegove svetosti in
s širjenjem vonjave njegove
ljubezni.

.....
Vera v dejanju je ljubezen in
ljubezen v dejanju je služenje.
Vero je treba udejanjati v ljubezni,
da bo živela.

.....
Ljudje so nerazumni,
nelogični in gledajo le nase.
Vseeno jih ljubi.

Če delaš dobro, te bodo obtožili,
da te vodijo sebični nagibi.

Vseeno delaj dobro.
Če si uspešen, pridobiš lažne
prijatelje in prave sovražnike.

Vseeno bodi uspešen.
Kar danes narediš dobrega,
bo jutri pozabljeno.
Vseeno delaj dobro.
Poštenost in odkritost te naredita
ranljivega.

Vseeno bodi pošten in odkrit.
Kar ustvarjaš dolga leta,
se lahko čez noč zruši.
Vseeno ustvarjaj.

Ljudem je zares potrebna pomoč,
a lahko bi te napadli, če jim
pomagaš.

Vseeno pomagaj ljudem.
Razdajaj najboljše, kar imaš,
pa boš v zameno dobil morda
le udarce.

Vseeno razdajaj najboljše, kar
imaš.

.....
Neki ameriški časnikar je nekoč
dejal materi Tereziji:
»Tega, kar vi delate, jaz ne bi
počel niti za milijon dolarjev.«
In mati Terezija: »Tudi jaz ne.«

ŠOPEK JEDRIC

KATARINA URH. ŠOPEK JEDRIC.
LJUBLJANA: DRUŠTVO
DISTROFIKOV SLOVENIJE, 2016,
92 STRANI.



*Sveže upanje ...
Od tega živi mladost.
Odpira okna.*

*Ko hitiš naprej,
niso dovolj le poti.
Pomembna je smer!*

Če kdo živi ti dve misli, ta haikuja, ti »jedrici«, kot ju je poimenovala, je to Katarina Urh. Čeprav na invalidskem vozičku in preizkušana še z diagnozo rak, je našla pot, kako med nas sejati dobro voljo, domiselne ideje in pogum. Pred nami je šopek njenih »jedric«; vanj je spela svojo bolečino in jo prepletla z bogatimi življenjskimi izkušnjami. Da je dan lahko zlat že zaradi enega sončnega žarka. Da je v vsakem človeku zibelka

dobrote, ki jo je potrebno le zaznati. Da je le človek ob človeku lahko trden. Njena Avtobiografija – haikuje je tematsko razdelila na posamezna kratka poglavja – zanemarija suhoparne podatke o starosti, kraju bivanja in teži, pač pa nam nasuje prelepe iskricice spoznanj, ki nas razsvetlijo in ogrejejo. Da raste ob spoznanju, da ne živi od nečesa, ampak za nekaj. Da je pesem kot hrana, ki teče skozi kot reka in jo nasiti. Ko sonce zaspi, postane zvezda, da ne hodi v temi. Da je vsaka senca vedno otrok svetlobe in se je zato ne smemo bati. In predvsem – da se je besed brez srca treba bati bolj kot srca brez besed.

Katarinine jedrice so tematsko urejene. Sprehodimo se mimo Avtobiografije, različnih poti do sočloveka, drobnih modrosti, mostov, letnih časov, ljubezni, minljivosti, molitve, upanja. Ustavimo se ob njenih okroglih nogah, kot poimenuje svoj invalidski voziček. Želi nam povedati, da ni priklenjena nanj in da je naš strah pred njim neutemeljen. Seveda ga potrebuje, saj jo osvobaja. Noče se nam smiliti, pač pa vztrajno kljubuje našim predsodkov polnim pogledom. *Jaz tako živim ... Vi tega ne zmorete niti gledati.* Bomo znali sprejeti njeno notranjo moč in pogum?

*Pesnica raste ob
spoznanju, da ne živi
od nečesa, ampak za
nekaj.*

Še bolj pa se avtoričino pero izostrilo ob dejstvu, da se je srečala z diagnozo rak. *Težka resnica ... Tisoč kristalov v duši je potemnelo ...* Postavlja si neizmerno težka vprašanja, katerih odgovor sta strah in tišina. Vsakdo, ki verjame v zmago, je lahko zmagovalec. Zato gremo skupaj naprej ... V kapeli je mraz. Oče naš, ki si z menoj ... Skupaj sva močna! Zdravniki in sestre so kot božajoči metulji ob krhkem cvetu. Iskra nasmeha seže dlje kakor sonce. Posveti v dušo ... *Hvaležna sem vam, beli, modri angeli, za luč in pogum!* Nepopustljivo jo učijo vztrajati na novi poti ... So tihi sejalcji srčnosti in upanja za jutrišnji dan ... Hvaležnost vam, dragi zdravniki in zdravstveni delavci, težko najde lepši izraz ... Se zavedate, da ste čuječi angeli na naših strmih poteh? Zdaj gremo lahko domov! Gore so tako lepe. Sonce je z nami. Čeprav utrujeni od bojev, se ne odpovemo sanjam o pravem cilju!

Da, zgodilo se je ognjeno rojstvo. Skozi zublje se dvigamo v pesem vesolja. Razširjamo peruti, ker hočemo živeti. *Tu sem za danes in napredujem v jutri. Večna sprememba ...* Vsak dan odkrivamo tisoč poti prek neba za naše sanje ... A nimajo vsi Tvoje moči, draga Katarina. Nekateri omagajo. *Kaplje spomina rišejo tvojo sliko. Lep si kot pesem.* Nekateri postanejo svetle zvezde, da lahko bedijo nad nami. *Odkar si tam gor, je celo nebo z menoj. Zavijem se vanj.*

Ko pride ljubezen, v njej zacvetijo sanjavo modre oči. *Poslušam tvoj glas. Tisoč zvonov spet poje iz srca*

v srce ... Si ti res moj metulj? Bilo bi prelepo, če bi bilo resnično, če bi trajalo. A sledi grenka resnica in njej hudo opustošenje. *Lažnive oči so mi zažgale srce. Še pepela ni ...* In tiha molitev je najučinkovitejša za zmedo v glavi.

Kje je moj angel? Nikoli ga ni doma. Naproti mu grem ... In s Tabo, draga Katarina, potujemo tudi številni onkološki bolniki, ki so jim Tvoja sporočila dala krila. Hvala Ti.

Mojca Vivod Zor

Pripis uredništva:

Avtorici iskreno čestitamo in se ji zahvaljujemo za podarjeno knjigo, za šopek, ki ne bo nikoli ovenel.



in izpolni, se bo vsakdo z lahko-to ovedel, kaj je smisel njegovega življenja, ali pa ga bo poiskal na novo. Od tu dalje pa bo lažje razumel, kako se soočiti z boleznijo, s staranjem, z izpuščanjem in sestopanjem, z minljivostjo. Zavedal se bo, da je sam kreator življenja in da vedno obstajata vsaj dve možnosti.

Čudovita in navdihujoča knjiga dr. Elisabeth Lukas, najbolj znane Franklove učenke, uveljavljene avtorice in psihoterapevtke, nam bo odprla pravi pogled v naše preteklo življenje in pokazala, kakšna je naša izbira za prihodnost. Naše življenje opisuje kot žitno polje, po katerem se vozimo s kombajnom. Lahko se ozremo nazaj in zagledamo strnišče, lahko

VSE SE UGLASI IN IZPOLNI

ELISABETH LUKAS. VSE SE UGLASI IN IZPOLNI (PREVOD JANKO JEROMEN IN TADEJA PETROVČIČ JERINA). LJUBLJANA: CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA, 2017, 110 STRANI.

V hitrem tempu sodobnega življenja in v družbi, ki je preveč pridobitniško naravnana, pogosto ne najdemo odgovora na najpomembnejše življenjsko vprašanje: Kaj je smisel našega življenja? Kot pravi prof. dr. Viktor E. Frankl, utemeljitelj logoterapije, »smisla ni mogoče iznajti, ampak ga je treba najti«. S pomočjo knjige Vse se uglasl

Smisla ni mogoče iznajti, ampak ga je treba najti.

gledamo naprej in vidimo, koliko žitnega zrnja je še pred nami. In prav to žitno zrnje je žetev našega življenja. Varno je spravljeno v kašči, kamor dan za dnem, leto za letom odlagamo naš izkupiček in kamor nima vstopa nihče, niti smrt. Avtorica nas uči, naj živimo na ravni »biti« in ne na ravni »imeti«. Potem ne bomo razmišljali, kaj smo od življenja »imeli«, temveč kaj »smo« postali. Tako bo v naši kašči shranjeno vse, kar se nam je posrečilo v življenju, kar smo dobrega naredili. In tega ne more uničiti nič in nihče, tudi smrt ne. Če je vse, kar smo doživeli in preživeli, torej neuničljivo v naši življenjski preteklosti, potem nam tudi konec življenja ne odvzame smisla.

Navdušil in osupnil me je del, v katerem Elisabeth Lukas, povzeto po Franklu, primerja človeka in svečo. Nagovori nas, da si vzamemo nekaj minut tišine in miru in si natančno ogledamo svečo. Vidimo debelo kepo voska in majhen košček stenja. Večina stenja je namreč nevidnega. Vendar brez stenja sveča ne bi bila to, kar je. Podobno je tudi s človekom. Če se pogledamo v ogledalu ali gledamo drugega, vidimo veliko telesa in majhen delček duha. Skoraj ves duh je neviden, vendar prav ta človeka naredi človeka. Ko svečo prižgemo in jo nekaj časa pustimo goreti, opazimo, da stenj zagori v plamenu. In plamen počasi, vendar neizogibno razjeda vosek, ki postaja tekoč in izpareva. Prav tako je s človeškim življenjem. Ko je plamen duha prižgan, se naše telo počasi stara in izgublja vitalnost. Vendar se v veselju prav nič ne izgubi, vse le

V vesolju se prav nič ne izgubi, vse le prehaja iz enega stanja v drugo.

prehaja iz enega stanja v drugo. Vosek se spreminja v toploto in svetlobo, snov pa v poslanstvo. Čim manjša je sveča, dlje časa je svetila in bolje izpolnila svoje poslanstvo – dajala je svetlobo. Potemtakem ni nobenega razloga, da bi žalovali za voskom, saj bi se ta ohranil le, če sveče sploh ne bi prižgali. Vendar v tem primeru sveča ne bi odigrala svoje vloge in poslanstva. Bila bi nekoristna. Če bomo dovolj dolgo čakali, bo sveča dogorela. Ves vosek se bo porabil, tudi svetloba bo ugasnila. Še naprej pa bo obstalo dejstvo, da je sveča gorela in s tem opravila svoje poslanstvo. Tega ni moč zanikati. Enako velja za človeško življenje.

Kaj pa, če se sveča poškoduje?

Avtorica nas nagovori, da svečo prelomimo ali zarezemo vanjo z nožem. Zdaj že znamo narediti vzporednico s človekom – vsako življenje ima prelome, zmečkana in posušena mesta, zamujene priložnosti, bolečine, pa naj gre za telesne ali duševne rane. Kaj se zgodi, ko prelomljeno svečo dvignemo? Opazimo, da sveča visi na nevidnem stenju ... Ta je ostal nepoškodovan!

In ko jo zopet vzamemo v roke in postavimo navpično, bomo opazili, da sveča za silo stoji. Nič hudega ni, če jo malce podpremo. Zopet jo prižgemo. Zopet sveti!

Tudi zlomljena sveča sveti in izpolnjuje svoje poslanstvo, izpolnjuje svoj smisel. Zakaj tega ne bi zmogel tudi človek?

S številnimi primeri nas psihoterapevka vodi do spoznanja, da nam ne sme zmanjkati veselja do življenja tudi v težjih življenjskih situacijah. Pokaže nam, kje je tisti košček svobodne volje, ki ga ima vsak človek vedno na izbiro.

Pozornost posveti tudi odnosom in preprečevanju ločitev ter knjigo zaključi s čudovitim poglavjem o razmišljanju ob sestopu. Prav nikomur namreč ni prihranjena usoda sestopa, kajti le kdo ni vsaj enkrat v življenju stal na kakšnem vrhu – četudi le na gričku pred domačim pragom!

Kratka knjižica z globokimi spoznanji je namenjena tako mladim, ki se jim vse zdi zgrajeno za večnost, kot starejšim, ki se soočajo z minevanjem. Lahko bi rekli, da je obvezno domače branje za več veselja v življenju!

Mirjam Zalar Ribič

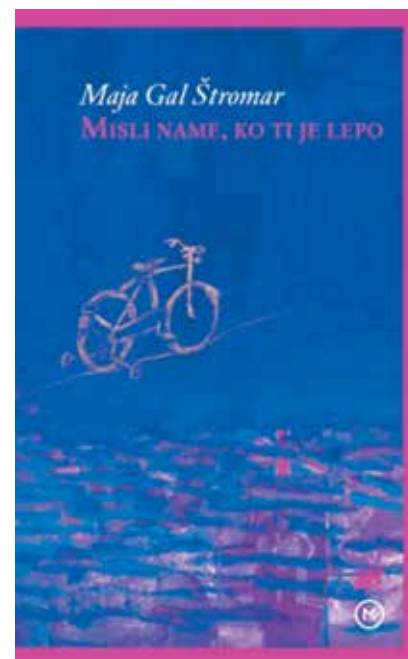
MISLI NAME, KO TI JE LEPO

MAJA GAL ŠTROMAR.

MISLI NAME, KO TI JE LEPO.

LJUBLJANA: MLADINSKA KNJIGA ZALOŽBA, 2011, 119 STRANI.

Maja Gal Štromar, igralka, prevajalka, pisateljica in gledališka pedagoginja, je našla pot do naših



src s svojo globino, pronicljivostjo, iskrenostjo in odličnim jezikom. Mislila je na nas, ko ji je bilo hudo, in še bolj misli zdaj, ko ji je lepo. Česar za svojega ljubljanskega očeta nikakor ne more reči ... Pred nami zdaj stoji avtorica zgodbe, ki to sploh ni, ki se sploh ne začne, a se ... nadaljuje.

Ena sama želja je. Zajeta v svojem polnem toku. Sredi ničesar.

Ko bi naši očetje vedeli, kako močna vloga v življenju lastnih hčera jim je bila dodeljena, bi naredili več, brali več, ukrepali bolje. Svoje princeske zavijajo v vato ali pa jih nepripravljene pošiljajo na bojne poljane. In umanjajo, ko jih najbolj potrebujemo.

»Imam štiri leta. Na plaži smo. Pošlje me po sladoled. Samo čez razgreto plažo. Samó? Sámo ali samó? Strah me je, a moram. Moram sama. Že tedaj mi reče: Velika si, odgovorna, Zmoreš sama. In ne smem ga razočarati. To me vodi. A me je strah.

Priznam. Jezna sem nanj, še danes, ko pomislim. Že tako majhno deklico je prepričeval, da zmore. Jaz pa sem potrebovala vodstvo in objem. V roki sladoled. Stopljen. Moje ročice so bile premajhne za tak podvig. Deklica v kopalkah, brez žepov. V roki držim kornet, neodvit in stopljen, v drugi drobiž. Premalo drobiža. Ogoljufali so me, veliko pohodnico, bojevnico za pravice, dobrotnico.«

Ko bi bili očetje vse to vedeli, bi bilo trpljenja manj. Prav zanje je ameriška jungovska psihoanalitičarka dr. Linda Schierse Leonard napisala svojo Ranjeno žensko, knjigo o odnosu med deklico in njenim očetom. Ta odnos je bil vedno premalo raziskan in je tičal v senci slovitega ojdipovega kompleksa. Očetova vloga v družini je po njenem tudi ta, da svoji hčeri ljubeče podrži ogledalo, v kateri bo prepoznala svojo resnično podobo. Da je v njegovih očeh sprejeta, lepa, ljubljena. In tako se bo potem počutila tudi v odnosu do nasprotnega spola. Bo postala lepa Helena, Ifigenija, Nora, Marilyn, Sylvia? Izobčenka, ljubka punčka, svečenica, zvezdnica, mučenka, bojevnica? Maja se v ogledalu svojega očeta ni našla in prisiljena si je bila nataktni tesen in boleč oklep, da bi preživela. A celo oklep jo je vodil v stisko in tesnobo. Izvlekla se bo, ko bo spoznala vzroke svoje ranjenosti, jo sprejela in nadgradila. Ko bo v sebi našla tisto najboljše, samozavest in ustvarjalnost. In ponotranjila dejstvo, da je bil ranjen tudi njen oče. In še presenečenje – ravno Maja Gal Štromar je to pomembno knjigo prevedla v slovenščino.

V Majini pripovedi se najdemo vse, katerih očetje so kdajkoli zatajili.

Včasih šele očetova smrt uravnovesi naša čustva. Včasih. Zakaj pravim naša in ne avtoričina? Ker se v Majini pripovedi najdemo vse, katerih očetje so kdajkoli zatajili. Ker ni bilo izrečeno tisto, kar bi najbolj moralo biti. Vse, skoraj vse, smo Maje:

»Kako bi bilo slišati, ko bi enkrat rekel: Moja hči je zdrava, lepa in pametna in prav tako jo imam rad.«

Večna preizpraševanja, če smo bile dovolj dobre, morda koreninijo ravno v našem odnosu do očeta. Pri Maji je tako. Do očetovega zadnjega diha upa, da je bila – kljubu navkljub – dovolj dobra, dovolj uspešna, ljubeča, dovolj, da bi bila ljubljena. Dovolj, da bo v življenju ljubljena vsaj potem, ko se bo duh pokojnega očeta vzpel v pokrajino miru in spokoja.

»Morda me straši in izsiljuje s svojim izginotjem? Me preizkuša, če sem dovolj močna, dovolj krhka, če sem dovolj. Ali sem dovolj? Ali sem sploh bila kdaj zanj dovolj?«

In vendar svoj »slavospev« ranljivemu in ranjenemu očetu, ranljiva in ranjena, sklene z zahvalo in s tem še podkrepi svojo veličino in plemenitost.

»Hvala ti, oče.« Hvala Ti, Maja, za to izpoved, ki je bolela tako

Tebe kot bralko, bralca. Ker mora boleti, da bi lahko preboleli. In šli naprej.

Mojca Vivod Zor

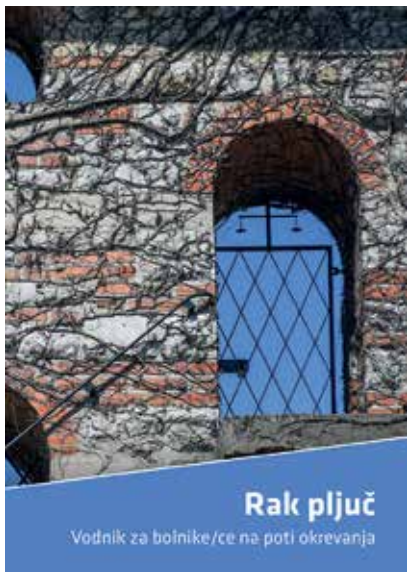
NOVO PRI DRUŠTVU

RAK ŠČITNICE



Avtor knjižice Rak ščitnice – vodnik za bolnike/ce na poti okrevanja prof. dr. Nikola Bešić, dr. med., kirurg onkolog z Onkološkega inštituta Ljubljana, je v zgibanki Rak ščitnice – Kaj mora vsakdo vedeti o tej bolezni v strnjeni obliki opisal osnovna dejstva o raku ščitnice. Brošurica na 11 straneh je namenjena za ozaveščanje širše javnosti in ne le bolnikov z rakom. V njej boste izvedeli o dejavnih tveganja, o postopkih ugotavljanja vrste raka ščitnice, o njegovem zdravljenju in stranskih učinkih ter o napovedi bolezni.

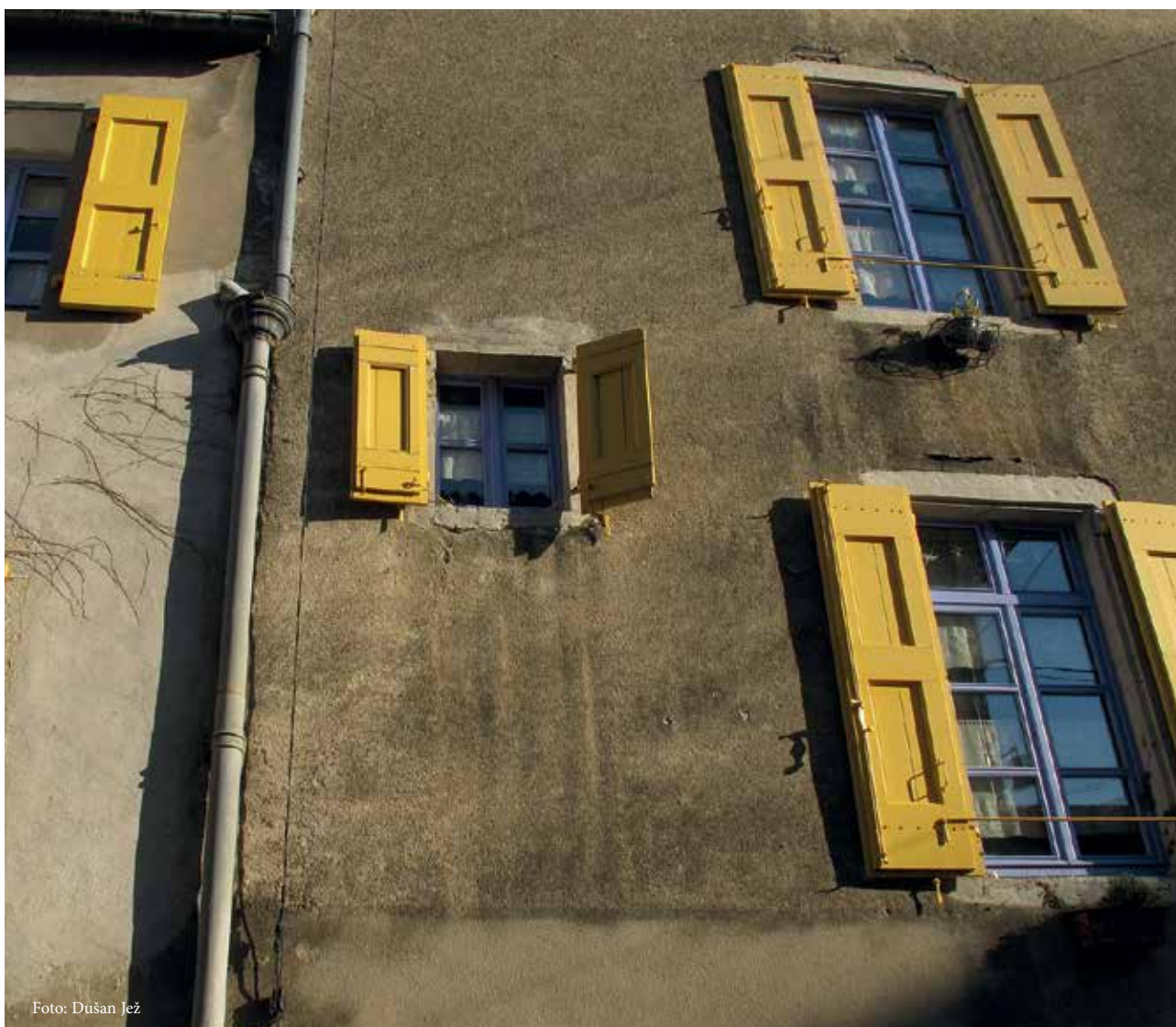
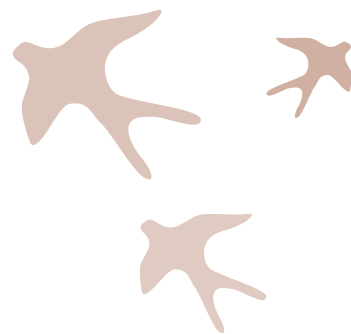
RAK PLJUČ



Avtorici nove knjižice *Rak pljuč – Vodnik za bolnike/ce na poti okrevanja* sta asist. dr. Martina Vrankar, dr. med., in asist. dr. Karmen Stanič, dr. med., specialistki onkologije z radioterapijo z Onkološkega inštituta Ljubljana, ki se še posebej ukvarjata z rakom pljuč. Opominjata nas na nevarnosti te bolezni, ko opisujeta značilnosti raka pljuč, postopke ugotavljanja in zdravljenja ter ponujata vrsto koristnih nasvetov. Novosti v zdravljenju raka v zadnjih letih vzbujajo novo upanje tudi za bol-

nike z rakom pljuč. V poglavju *Pričevanja* pa vam govorijo prijatelji o lastni izkušnji spoprijemanja z rakom pljuč in o življenju z boleznijo.

Marija Vegelj Pirc



20. OBLETNICA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

IZOLA, 17. MAJ 2017

Praznovanje 20. obletnice skupine za samopomoč bolnikov z rakom Izola smo pripravili v restavraciji hotela Delfin v Izoli. V pričetek slovesnosti nas je popeljal Aleksander Novak, vse bolj uveljavljeni glasbenik iz Kopra. Močna slabovidnost ga spremlja od rojstva, kar mu je vedno dajalo še dodatni zagon za življenje, izžarevanje nečesa drugačnega, pristnega. Lepota in bolečina, kot jo v svojem življenju čutimo mi vsi.

Naš praznik so s svojo prisotnostjo počastili direktor Splošne bolnišnice Izola Radivoj Nardin, strokovni direktor dr. Felice Žiža, pomočnica direktorja za zdravstveno nego Dragica Blatnik, predsednik Obalnega društva za boj proti raku prof. dr. Andrej Coer, predsednica našega društva Ana Žličar in sekretar Blaž Bajec, članice sestrskih



Naš praznik so s svojo prisotnostjo počastili ugledni gostje.

skupin za samopomoč iz Nove Gorice, Postojne, Ilirske Bistrice, Sežane in Kopra.

Dobrodošlico je prisotnim zaželela strokovna vodja skupine dr. Jadranka Vrh Jermančič; nato sta izrekla čestitke in izraze podpore direktor bolnišnice in strokovni direktor, Ana Žličar pa je pode-

lila društveno priznanje Splošni bolnišnici Izola, ki skupini nudi prostor in vsestransko podporo že celih dvajset let.

Program srečanja je bil strokovno in kulturno obarvan. Prisluhnilo smo recitacijam Neve Mavrič in Milke Jankovič, nato pa strokovnemu predavanju in pričevanju strokovne vodje skupine dr. Jadranke Vrh Jermančič z naslovom Dvajset let z roko v roki. Spregovorila je o tem, kako lahko potujemo z roko v roki, ker je potem lažje, in poudarila:

»Ko se zapiše diagnoza rak, se nam zruši svet. Dobro je imeti ramena, na katerih se zjočeš, in podano roko, ki te spremlja na novi poti. Soočimo se s seboj. Z medicino, ki danes ve in zna ogromno, a zdravi telo in ne prisluhne naši duši in srcu. Potem se ranjeni in potrebni tolažbe vključimo v



Že 20 let z roko v roki, povezani kot ena velika »žlahta«.

FESTIVAL LUPA 2017

LJUBLJANA, 13. SEPTEMBER 2017

Festival nevladnih organizacij LUPA, v organizaciji CNVOS (Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij) je že šestnajstič preplaval središče Ljubljane z več kot 56 stojnicami; predstavilo se je kar 121 nevladnih organizacij, med njimi tudi naše društvo.

Festival LUPA je namenjen promociji slovenskega nevladnega sektorja, ozaveščanju širše javnosti o vlogi in pomenu nevladnih organizacij ter o njihovih dosežkih. S številnimi aktivnostmi se

predstavi veliko število slovenskih NVO, ki ta dan stopijo v ospredje in se širši javnosti pokažejo v vsej svoji raznolikosti. Odziv obiskovalcev je vsako leto več kot pozitiven, poleg bogatega nabora različnih aktivnosti pa celodnevno dogajanje spremlja tudi spremljevalni program, ki za dogajanje navduši tudi mimoidoče.

MO

Mimoidoče je k naši stojnici vabil tudi »Pravi moški.«



Čestitke in sestrski objemi.

skupino za samopomoč. Izpovem svojo zgodbo. Tu so ušesa, ki slišijo bistvo. Oči, ki vidijo tudi tisto, kar je za tresočimi se besedami. Srca, ki poslej bijejo z nami. In skupina postane naš drugi dom, zatočišče. Postanemo ena velika »žlahta«. Potem nekega dne zmoremo reči življenju hvala tudi za bolezen.«

Ob zaključku je nastopila Erna Stantič kot »gasilec Pepi«, ki smo se mu iz srca nasmejali. Za dobro razpoloženje pri kosilu in po njem je poskrbel ansambel Mi trije z repertoarjem pesmi, prijetnih za uho in za ples.

Silva Ferletič

RAK V POLETNI ŠOLI BF

LJUBLJANA, 27.–29. SEPTEMBER 2017

Letošnja Poletna šola Biotehnične fakultete (BF) Univerze v Ljubljani je bila namenjena kompleksni obravnavi raka. K sodelovanju je bilo povabljeno tudi naše društvo, ki se je predstavilo s stojnico, predavanjem in sodelovanjem na okrogli mizi. Zanimanje študentov je bilo veliko, saj so napolnili največjo predavalnico s 300 udeleženci.

Uvodoma so udeležence pozdravili dekan Biotehnične Fakultete prof. dr. Miha Humar, koordinatorica poletne šole, dr. Karla Šturm, vodja študija mikrobiologije prof. dr. Romana Marinšek Logar in direktorica Nacionalnega inštituta za biologijo prof. dr. Tamara Lah Turnšek.

Vsebinske teme so pritegnile z uglednimi imeni predavateljev in naslovi, kot so Rak skozi stoletja, Rak jeter, Vloga patologa pri obravnavi malignih tumorjev, Molekularne genetske spremembe pri akutni limfoblastni levkemiji, Rak pljuč, Glioblastom – najnevarnejši možganski tumor, Moderne diagnostike tumorjev, Novi pristopi zdravljenja, Od poznavanja imunologije raka do razumevanja imunoterapevtskih pristopov, Z bioinformatiko v boj proti raku, Genska terapija tumorjev in možnosti njene

uporabe v kombinirani terapiji z radioterapijo, Protitumorski imunski odziv in imunoterapija raka, Razvoj in terapevtske uporabe bioloških zdravil, Paliativna oskrba.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je predstavila Milena Pegan Fabjan; prisotne je seznanila s programom Pot k okrevanju – organizirana samopomoč bolnikov z rakom in z akcijo ozaveščanja o raku pri moških z naslovom Pravi moški – Zakorakaj k zdravju. Izpostavila je pomembnost ozaveščanja o raku, preventive in celostne obravnave bolnikov s poudarkom na podpori prostovoljcev prek osebnega svetovanja, telefonskih pogovorov in skupin za samopomoč. Poudarila je tudi, da se društvo zavzema za pravice bolnikov – za enako dostopnost do hitre diagnostike, optimalnega zdravljenja in celostne rehabilitacije – in se pridružuje geslu Evropske zveze bolnikov z rakom »Nič o nas, brez nas«.

Na okrogli mizi so sodelovali strokovnjaki, predstavnica Združenja Europa donna in članica našega društva Jožica Mestnik, ki je kot prostovoljka programa Pot k okrevanju predstavila svoje delo in osebno zgodbo spoprijemanja z rakom. Veliko pozornosti študentov je pritegnila tudi naša stojnica s številnimi publikacijami, z akcijo Pravi moški in s pričevanji sodelujočih članov društva.

Breda Brezovar Goljar



2. KONGRES DOLGOTRAJNE OSKRBE

PROBLEMATIKA DOLGOTRAJNE OSKRBE PRINAŠA ŠTEVILNE IZZIVE IN ZAHTEVA CELOSTNO OBRAVNAVO

BLED, 27.–28. SEPTEMBER 2017

Vorganizaciji Inštituta za dolgotrajno oskrbo se je v Hotelu Golf odvijal 2. kongres dolgotrajne oskrbe, na katerem so se zbrali strokovnjaki različnih strok z mednarodno udeležbo; k sodelovanju je bilo povabljeno tudi naše društvo. Enako pisano je bilo tudi občinstvo. Izpostavljeni so bili številni izzivi, kot so vse manjša dostopnost do socialnih storitev, pomanjkanje kadra in nejasnost zakonodaje. Vsi so se strinjali, da je za pomoč starostnikom in njihovim svojcem potreben celovit pristop.

Teme kongresa, ob katerih so predavatelji in udeleženci poskušali najti ustrezne rešitve, so bile številne, med njimi socialna varnost oseb, odvisnih od oskrbe drugega, vloga zavarovalnic v dolgotrajni oskrbi, družbene spremembe in vpliv na zdravstveno stanje posameznikov, pomen preventive v zdravstvu za preprečevanje pojava dolgotrajne oskrbe (srčno-žilne bolezni, osteoporoza, onkologija), vloga izvajalcev storitev dolgotrajne oskrbe, kakovost v zdra-



Foto: Blaž Bajec

Udeleženci okrogle mize »Kako živeti z rakom«

vstvenem in socialnem varstvu ter alternativne oblike bivanja.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije se je predstavilo s stojnico, s problematiko življenja z boleznijo pa je udeležence seznanilo na okrogli mizi z naslovom: Rak, bolezen stoterih obrazov, ki jo je vodila prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med. S strokovnimi vsebinami in osebnimi pričevanji so sodelovali prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., koordinator Državnega programa za obvladovanje raka, in mag. Andreja C. Škufca Smrdel, univ. dipl. psih., oba z Onkološkega inštituta Ljubljana, ter prostovoljci programa Pot k okrevanju Nataša Elvira Jelenc, Marija Vugrinec in Marjan Doler. Slednji je tudi ambasador akcije ozaveščanja o raku pri moških Pravi moški – Zakorakaj k zdravju.

Skupna ugotovitev okrogle mize je bila, da število bolnikov z

rakom raste in da je potrebno ozaveščati o raku tako strokovno kot širšo javnost in stremeti k celostni obravnavi bolnikov. Psihosocialna oskrba je pomemben del te obravnave, saj pripomore k boljši kakovosti življenja bolnikov z rakom. Velik izziv za našo družbo je, da v okviru Državnega programa obvladovanja raka zagotovi pogoje za celostno obravnavo za vse bolnike v procesu zdravljenja in rehabilitacije, izvajanje psihosocialnih programov pa približa potrebam bolnikov in jim zagotovi enako dostopnost takrat, ko pomoč potrebujejo. Če je mogoče, naj se izvaja čim bližje bolnikovemu domačemu okolju, vključujoč še ostale vire pomoči. Udeleženci okrogle mize so izpostavili tudi pomembnost podpore svojcem, ki se ob bolezni tudi sami znajdejo v hudi stiski.

Breda Brezovar Goljar in MO

15. OBLETNICA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

SEŽANA, 13. OKTOBER 2017

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Skupina za samopomoč Sežana, je v veliki dvorani Občine Sežana



Strokovnjakom okrogle mize »Kako živeti z rakom ali Zakaj pravi moški skrbi zase« ...



pod častnim pokroviteljstvom Davorina Terčona, župana Občine Sežana, v počastitev 15. obletnice svojega delovanja pripravila okroglo mizo z naslovom KAKO ŽIVETI Z RAKOM ali ZAKAJ PRAVI MOŠKI SKRBI ZASE. Jubilantke so želele z javno prireditvijo ozaveščati o raku in še posebej nagovoriti moške. V lepem petkovem popoldnevu so se praznovanju pridružile predstavnice sestrskih skupin za samopomoč z vseh koncev Slovenije.



Marija Vegelj Pirc (z leve), Milena Pegan Fabjan, Sandra Pušnik, Ana Žličar.



Gasilec Pepi je nasmejaj občinstvo.



... so udeleženci z zanimanjem prisluhnili.

Na okrogli mizi, ki jo je vodila prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med., so sodelovali: Urška Bokal, dr. med., Onkološki inštitut Ljubljana, Ana Žličar, univ. dipl. ekon., Milena Pegan Fabjan, univ. dipl. psih., ambasadorja akcije Pravi moški in prostovoljca Marjan Doler in Jaka Jakopič, vsi Društvo onkoloških bolnikov Slovenije.

Po končanem strokovnem delu se je omizju pridružila Erna Stantič kot »gasilec Pepi« s svojo humoristično točko in z domiselnimi šalami spravila v smeh vso dvorano. Sledilo je družabno srečanje s pogostitvijo v Gostilni pri Dragici. Za dobro razpoloženje je na harmoniko igral Franko Prelec iz okolice Pivke.

Janez Platiše, besedilo in fotografije

6. KONGRES SLOVENSkih HUMANITARNIH ORGANIZACIJ

»NOVODOBNI OBRAZI REVŠČINE«

LJUBLJANA, 17. OKTOBER 2017

V Hiši Evropske Unije v Ljubljani se je na mednarodni dan boja proti revščini odvijal 6. kongres slovenskih humanitarnih organizacij. Svoja razmišljanja o novodobnih obrazih revščine so z udeleženci kongresa delili različni strokovnjaki, ki se v okviru svojega dela srečujejo z revščino. Skušali so odgovoriti na vprašanja, kateri so obrazi revščine v šolah, kakšno je novodobno brezdomstvo in kakšno je humanitarno delo v času razpada skupnosti. Na kongresu se nam je pridružila tudi ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, dr. Anja Kopač Mrak, ki je spregovorila o delovanju socialne države in

ukrepih, ki jih izvaja in načrtuje vlada za odpravo revščine.

Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije (NFHOS, 2008), združuje 100 humanitarnih organizacij in deluje z namenom spodbujanja medsebojnega povezovanja slovenskih humanitarnih organizacij, usklajevanja njihovih interesov in zastopanja skupnih ciljev. Pomemben glasnik NFHOS-a je kongres, ki je organiziran vsaki dve leti in namenjen tudi podelitvi priznanj za opravljeno humanitarno delo. Nagrade prejmejo posamezniki, ki so s svojim delom trajno zaznamovali delo in organiziranost na humanitarnem področju v Sloveniji.

Najvišje priznanje za humanitarne delavce, kipec dobrote, je za prispevek k promociji in spošto-

vanju humanitarnega dela prejela Ivica Žnidaršič, ki jo je predlagal Rdeči križ Slovenije.

Posebna priznanja NFHOS so prejeli: Danica Vodovnik, Društvo Žarek upanja, Esad Bajraktarevič, Jožica Mestnik, Milojka Vida Intihar in Jožica Mikić Horvat.

Ponosni smo, da je bila med nagrajenci tudi naša članica Jožica Mestnik, prostovoljka programa Pot k okrevanju. V utemeljitvi so med drugim zapisali:

Jožica Mestnik predstavlja človeka, ki je prejel in daje naprej. Ko je sama potrebovala pomoč prostovoljke, je sklenila, da bo tudi sama pomagala drugim in se je po upokojitvi v celoti posvetila prostovoljstvu in pomoči bolnikom. Vedno je na voljo ljudem, ki potrebujejo pomoč. Je posebej dejavna v programu Pot k okrevanju in ko je skupina ostala brez vodstva, je prevzela tudi ta del obveznosti, da je program tekel dalje. S svojim predanim prostovoljstvom soustvarja uspešno delo Društva onkoloških bolnikov Slovenije.

Iskrene čestitke nagrajenci in hvala vsem prostovoljkam in prostovoljcem.

Marija Vegelj Pirc,
foto: Janez Platiše



Nagrajenka Jožica Mestnik s sinom v družbi prostovoljk.



Nagrajenci z ministrico dr. Anjo Kopač Mrak in s člani upravnega odbora NFHOS.

**ZAKORAKAJ
K ZDRAVJU!**



PRAVI MOŠKI KORAKA K ZDRAVJU

Letošnja akcija Pravi moški – Zakorakaj k zdravju, ki jo organizira Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje RS, Onkološkim inštitutom Ljubljana in Fakulteto za šport Univerze Ljubljana, daje poudarek telesni dejavnosti, konkretno hoji.

Akcija Pravi moški, namenjena ozaveščanju o problematiki raka pri moških, izvedena lani ob 30. obletnici našega društva, se letos nadaljuje s sloganom ZAKORAKAJ K ZDRAVJU. Akcija je bila predstavljena širši javnosti na novinarski konferenci 17. oktobra 2017 na Ljubljanskem gradu. Kot uvodničarji so sodelovali Ana Žličar, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije, Jožica Maučec Zakotnik, državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje RS, prof. dr. Primož Stojan, dr. med., izr. prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., asist. dr. Jasna But Hadžić, dr. med., vsi Onkološki inštitut Ljubljana, in doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med., Fakulteta za šport Univerze Ljubljana.

S sloganom ZAKORAKAJ K ZDRAVJU poudarjamo pomen preventive in promoviramo zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno dejavnost, s katero zmanjšamo tveganje, da bi zboleli za rakom.

V središču letošnje akcije je povabilo širše javnosti k hoji, ki ima vrsto zdravilnih in blagodejnih učinkov. Hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe; ko hodimo, korakamo k zdravju.

Cilj akcije je, da bi hoja postala redna dejavnost vseh nas, da bi odkrivali nove sprehajalne poti v svojem domačem okolju in da bi le-te delili z drugimi. Spletno

stran izogniseraku.si smo nadgradili s spletno aplikacijo, ki šteje korake in predstavlja nove poti. Vsak udeleženec prejme tudi simbolično darilce z željo, da bi hoja postala vsakodnevni ritual – ne samo moških, ampak celotne slovenske populacije. Na spletni strani izogniseraku.si so na voljo tudi najnovejša spoznanja o moških rakah in o preventivi.

Medijska kampanja je intenzivno potekala v mesecu oktobru in deloma novembru 2017 s pomočjo oglasov na velikih plakatnih mestih po vsej Sloveniji, prek radijskih in tiskanih oglasov, na spletnih portalih in družbenih omrežjih. Akcijo lahko spremljate tudi na facebook-strani Pravi moški.

Javno so akcijo Pravi moški – Zakorakaj k zdravju podprli tudi ambasadorji: glasbenik Aleksander Mežek, radijski voditelj Janez Dolinar, igralka Ana



»Zakorakaj k zdravju!« in na Ljubljanski grad.

Dolar Horvat, igralec Janez Starina in član društva, prostovoljec Marjan Doler, ki delijo svojo izkušnjo z boleznijo in hkrati pozivajo moške, da so pozorni na telesne spremembe, da ne oklevajo in pravočasno obišejo zdravnika, da se izogibajo slabim navadam in da se odzovejo na vabila v presejalne teste programa SVIT.

Letošnji akciji se je pridružilo veliko partnerskih organizacij in skupin civilne družbe – Planinska zveza Slovenije, Zveza gorskih vodnikov Slovenije, Gasilska zveza Slovenije, Distinguished Gentlemen's Ride, Slovenske železnice, Sindikat policistov, Društvo študentov medicine Maribor, Društvo študentov mikrobiologije Slovenije in Slovenska zveza za tobačno kontrolo in javno zdravje –, ki

prek svojih informacijskih sredstev in strokovnih srečanj delijo sporočila letošnje akcije in pomagajo pri ozaveščanju o raku, o preventivi in o zdravem načinu življenja.

Akcijo so podprli številni sponzorji in medijski podporniki. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije se vsem toplo zahvaljuje.

Breda Brezovar Goljar



30. OBLETNICA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

VELENJE, 17. OKTOBER 2017

Jubilantke so se skupaj z gosti zbrale v Vili Bianca na popoldanski slovesnosti ob 30. obletnici delovanja skupine za samopomoč Velenje. Slovesnosti se je udeležil tudi predstavnik občine Šoštanj Drago Koren, ki je skupini čestital za 30 let uspešnega dela in poudaril, da je vesel, ker podarijo veliko svojega časa ljudem, ki zbolijo za rakom. To so težki trenutki, a če imamo takrat ob sebi človeka, ki nam prisluhne, nam olajša te trenutke in vlije upanje v ozdravitev in življenje.



Milena Pegan Fabjan (z leve), Tilka Bubik, Zvonka Sevšek.



Trobilni kvartet Glasbene šole Fran Korun Koželjski Velenje in recitatorka Milena Blažič.

je pomemben dejavnik pri preprečevanju in zdravljenju raka.

Breda Brezovar Goljar je v imenu predsednice društva Ane Žličar skupini izročila šopek in prebrala njeno pozdravno pismo. Čestitke so izrekle tudi prostovoljke skupin za samopomoč iz Celja, Slovenj Gradca in od drugod.

Pod naslovom »Sprehod skozi čas v besedi in sliki« je 30-letno delovanje skupine predstavila Zvonka Sevšek, dolgoletna strokovna vodja skupine za samopomoč Velenje.



Zbrano občinstvo je pozorno sledilo programu.

V kulturnem sporedu so sodelovali: trobilni kvartet Glasbene šole Fran Korun Koželjski Velenje v sestavi Luka Ovčjak, Oskar Rednak, Jure Hrovat in Gašper Poprijan pod mentorstvom Mirana Šumečnika in recitatorka Milena Blažič, članica Skupine za samopomoč Velenje, ki je med drugim povedala:

Nekaj grenkob smo že prestale, / a obupu se nismo predale, / nekaj sitnosti prinašajo še leta, / ki hitijo brez določenega obeta.

Milena Pegan Fabjan, strokovna vodja skupin za samopomoč Sežana in Postojna, je v imenu društva in koordinacijskega odbora programa Pot k okrevanju skupini za samopomoč čestitala za 30 let plodnega in uspešnega delovanja ter se še posebej zahvalila prostovoljki koordinatorki skupine Tilki Bubik in dolgoletni strokovni vodji Zvonki Sevšek. Poudarila je še, da je praznovanje 30. obletnice tudi priložnost za ozaveščanje širše javnosti o raku in o zdravem načinu življenja, ki



Zvonka Sevšek je prikazala nekaj utrinkov s prehojene poti.

Ko vas takole gledam, / vse bolj se zavedam, / kako je druženje potrebno, / za pogum, prijateljstvo posebno.

Sledilo je družabno srečanje s pogostitvijo.

*Janez Platiše,
besedilo in fotografije*



Pri razrezu jubilejne torte je sodeloval tudi predstavnik občine Velenje.

DOBER TEK SLOVENIJA

2. NACIONALNA KONFERENCA O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE

BRDO PRI KRANJU, 18. OKTOBER 2017

2. Nacionalna konferenca o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje je bila posvečena izvajanju Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Udeleženci konference smo spoznali vrsto aktivnosti in dobrih praks s področja prehrane in gibanja, ki jih združuje projekt DOBER TEK SLOVENIJA – Zdravo uživaj in več se gibaj.

Na konferenci je bilo izpostavljeno, da v Sloveniji narašča število ljudi s prekomerno telesno maso, posledično pa tudi število bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, med katerimi

izstopa sladkorna bolezen tipa 2. Prezgodnja obolevnost zaradi teh bolezni skrajšuje leta zdravega življenja in vpliva na kakovost življenja prebivalcev, zmanjšuje produktivnost in povečuje stroške zdravstvene oskrbe.

- Najbolj zaskrbljujoča sta podatka o tem, da ima vsaka druga odrasla ženska prekomerno težo, med odraslimi moškimi s prekomerno težo pa jih je kar 70 %.
- Kljub temu, da telesna dejavnost pri odraslih v povprečju narašča, je delež tistih, ki dosegajo priporočila glede rekreativne telesne dejavnosti, zelo nizek in znaša približno 20 %.

Država želi z Nacionalnim programom izboljšati prehranske (povečati uživanje sadja in zelenjave, rib, polnozrnatih žit in žitnih izdelkov in zmanjšati vnos transmaščob, nasičenih maščob, sladkorja, soli) in gibalne navade prebivalcev od najzgodnejšega obdobja življenja do pozne starosti. Zapisan je v želji zaustaviti in obrniti trend naraščanja telesne mase prebivalcev Slovenije ter

vplivati na manjšo pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni.

Ministrica za zdravje RS Milojka Kolar Celarc in generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Mojca Gobec sta poudarili, da je izvajanje Nacionalnega programa obsežna medresorska naloga, ki zahteva vključenost vseh deležnikov vladnega, nevladnega in zasebnega sektorja, stroke, civilne družbe in lokalne samouprave.

V Sloveniji se zdravo in pretežno zdravo prehranjuje manj kot polovica prebivalstva (podatki nacionalnih raziskav). V naši prehrani je še vedno premalo

Država želi z Nacionalnim programom izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev od najzgodnejšega obdobja življenja do pozne starosti.

sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi. Veliko oviro pri ozaveščanju prebivalstva predstavljajo nasprotujoče si, včasih pa celo zavajajoče informacije na področju prehrane, ki se pogosto brez preverjanja objavljajo tako na spletu kot tudi drugje.

Nacionalni portal o hrani in prehrani – <https://prehrana.si> – je vzpostavljen zato, da prebivalcem v različnih življenjskih obdobjih ponuja verodostojne, strokovne in razumljive informacije s področja prehrane. Projekt v okviru nacionalnega programa Dober tek Slovenija izvajata Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni inštitut za javno zdravje, sofinancira pa ga Ministrstvo za zdravje.

Okrogla miza z naslovom: **S povezovanjem do boljšega zdravja prebivalcev Slovenije**, na kateri so sodelovali predstavniki Ministrstva za zdravje, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Zbornice kmetijskih in živilskih podjetij, župan Novega mesta in ravnateljica OŠ Vižmarje Brod, je potrdila pomen povezovanja in doseganje sinergij, saj zdravje ne nastaja v zdravstvenem sektorju, pač pa tam, kjer ljudje preživimo večino svojega časa, torej v vrtcih, šolah, na delovnem mestu, v

lokalni skupnost. Zato je pri izvajanju Nacionalnega programa še toliko bolj pomembna vključenost vseh omenjenih deležnikov.

Breda Brezovar Goljar

NAŠ IZLET NA PTUJ

CELJE, 28. OKTOBER 2017

»Gremo na Ptuj!« smo si rekle članice skupine za samopomoč

Celje, ko smo si po nekaj letih spet privoščile izlet z avtobusom. Zahvala za lepo doživetje gre naši Faniki, ki nam ni samo polepšalo dneva, ampak nam bo ostalo v trajnem spominu. Prijetno srečanje, z veliko dobre volje, smeha in veselja. Vse to je zaznamovalo naš izlet na Ptuj.

Zjutraj smo se zbrali v Celju in se odpeljali proti Ptujju. Naše izhodišče je bil Ptujski grad, kjer nas je pričakala prijetna vodička in nas najprej povabila na »grajsko« kavo. Nato smo odšli na ogled starega mestnega jedra, se sprehodili po ulicah Ptujja, slišali mar-



Naše slovo od Ptujске gore.

sikaj zanimivega o razvoju mesta in sedanjem življenju v njem. Med drugim smo se zaustavili pri Orfejevem spomeniku iz 2. stoletja, ki je visok 5 m in širok 2,80 m. Zob časa ga je že precej načel, saj so ga naši predniki v srednjem veku uporabljali kot pranger – sramotilni steber.

V enem od mestnih lokalov smo si privoščili pravo kmečko pojedino in se nato odpeljali na Ptujsko goro. Tam smo doživeli prijetno presenečenje, ko je ob prihodu zazvenela harmonika; pričakale so nas članice skupine za samopomoč Ptuj in nas pogostile s kruhom z zelišči, ki ga je spekla Pavla Veler po receptu, objavljenem v Oknu.

Nato smo si skupaj ogledale cerkev in se tudi prek video projekcije seznanile z eno najlepših gotških cerkva na Slovenskem, ki je bila leta 2010, ob 600-letnici posvetitve cerkve, proglašena za baziliko Marije Zavetnice. **Milostni relief Marije Zavetnice s plaščem** (okoli 1410) v baročnem glavnem oltarju je ena največjih mojstrov in tedanjega časa. Pod njenim plaščem je upodobljenih 82 oseb, kar predstavlja dragoceno zbirko portretov ljudi takratnega časa. Oglad cerkve je vodil tamkajšnji duhovnik pater Janez. Prižgale smo svečke za svoje in skupne namene, za zdravje, se spomnile tistih, ki jih ni več med nami, in obudile upanje, da bo vse dobro.

Ptujčanke so nas znova presenetile, ko so nas po ogledu povabile v poseben samostanski prostor za druženje. Tam se je spet oglasila

muzika; ponudile so nam sladke dobrote, pa tudi kaj »za pogreti« se je našlo. Prostor je bil nabit s pozitivno energijo. Za to sta v veliki meri poskrbeli članici ptujске skupine Pavla Veler in Dragica Kranjc, ki sta igrali in peli, tako kot znajo le Ljudske muzikantke Vesele Polanke. Ob njihovih pesmih je imel marsikdo solzne oči. Pa ne od žalosti, ampak od sreče. Zdelo se mi je, da kar vidim srečo, kako potuje med nami in se dotika naših src.

Drage Ptujčanke, toliko lepega ste nam pripravile, nam dale in podarile, da me je za trenutek zaskrbelo, kako vam bomo lahko vse to povrnile. Zazdelo se mi je nemogoče. Potem sem si rekla: *»Saj ne dajemo zato, da bi nekaj dobili, dajemo zato, da smo tudi sami zadovoljni.«*

Ostala nam je le še beseda: **HVALA!**

Prehitro je prišel čas slovesa in odpeljali smo se domov. Na avtobusu sem se spomnila, da smo enkrat že bile na Ptujski gori, pred 19 leti. Ko smo videle takratno sliko, ki jo je imela s seboj Tilka, so se tudi druge spomnile, saj nas je bilo veliko od prisotnih že takrat skupaj. Ob obujanju spominov se je porodila želja, da bi se čez 19 let znova srečali na Ptuj.

Upanje naj nikoli ne umre!

Marina Burjan



SVETOVNI DAN OZAVEŠČANJA O RAKU TREBUŠNE SLINAVKE ALI

VIJOLIČNO
SREČANJE SKUPINE
ZA SAMOPOMOČ
LJUBLJANA

LJUBLJANA, 16. NOVEMBER 2017



WORLD **PANCREATIC**
CANCER COALITION

Svetovna zveza za raka trebušne slinavke, WPCC, je razglasila 16. november za letošnji svetovni dan ozaveščanja o tem raku. Doslej so se datumi spreminjali, končna odločitev pa je bila sprejeta lani na konferenci v Kanadi, kjer smo se dogovorili, da bo svetovnemu dnevu ozaveščanja o raku trebušne slinavke odslej naprej posvečen vsakokratni četrtek sredi meseca novembra (četrtek okrog 17. 11.), s tem da se z njim povezano dogajanje lahko podaljša skozi ves konec tedna.

Ob tretjem svetovnem dnevu ozaveščanja o raku trebušne slinavke se je Društvo onkoloških bolnikov Slovenije s sporočilom za medije znova pridružilo številnim



Srečanje skupine v znamenju ozaveščanja o raku trebušne slinavke.

organizacijam po svetu, ki spodbujajo višjo raven ozaveščenosti o tej bolezni. Z vijoličastimi majicami in geslom **Z novim upanjem proti raku trebušne slinavke** je tudi na zunaj obeležilo ta dan. V vijolično svetlobo so se ovila številna evropska mesta, med njimi je bil v vijolično barvo odet tudi naš Ljubljanski grad.

Redno mesečno srečanje skupine za samopomoč bolnikov z rakom Ljubljana je sovpadalo s svetovnim dnevom ozaveščanja o raku trebušne slinavke, zato smo srečanje posvetili tej tematiki. V uvodnem delu smo predstavili dogajanje v zvezi s tem rakom, tako pri nas kot v svetu. Dejstvo je, da število obolelih narašča; v ZDA jih letno zboli prek 50.000, pri nas že 400. Povsod po svetu se trudijo pri iskanju novih rešitev za obolele, tako diagnostičnih kot terapevtskih, predvsem iskanja novih, bolj učinkovitih zdravil. Obravnavali smo nekaj zanimivih zgodb iz tujine, nenavadnih in tudi težkih, ki pa so se srečno zaključile. Veseli smo bili, da se nam je pridružila tudi kolegica, ki je diagnozo prejela prav na ta dan

pred enim letom in se po uspešno opravljenem kirurškem posegu ter zaključenih dopolnilnih terapijah dobro počuti. Izredno zanimivo nam je predstavila svojo zgodbo; zavzeto smo jo poslušali in zasuli s številnimi vprašanji. Žal ni bilo dovolj časa, da bi lahko odgovorila na vsa.

Na tokratno srečanje smo povabili tudi našega sodelavca Blaža, generalnega sekretarja društva, da bi se v skupini od njega poslovlili, ker po dolgih letih odhaja na drugo delovno mesto. Nekako je vrasel v naše društvo in nam je bil s svojim delovanjem vedno zelo blizu. Bil je predan svojemu delu in nikoli mu ni bilo težko priskočiti na pomoč ali reševati včasih zapletenih vozlov naših odnosov.

Po srečanju se je nekaj najbolj vztrajnih članov skupine odpravilo na sprehod po Ljubljani in občudovat vijolično osvetljeni grad. Upamo, da bo vijolično zažarel tudi prihodnje leto, ko bo svetovni dan ozaveščanja o raku trebušne slinavke 15. novembra 2018.

Nataša Elvira Jelenc

»ZDRAVJE OMOGOČA DELO IN ŽIVLJENJE«

LJUBLJANA, 30. NOVEMBER 2017

Strokovni posvet »Zdravje omogoča delo in življenje« v organizaciji Sindikata

policistov Slovenije se je odvijal na Policijski akademiji v Tacnu, kjer so nas s svojo prisotnostjo in pozdravnimi govori počastili generalni direktor Marjan Fank in drugi predstavniki vodstva policije.

Posvet je bil namenjen vsebinam, ki se močno dotikajo dela policistov, kot so dejavniki in posledice stresa, vpliv nočnega dela na počutje in zdravje, krvni tlak in izgorelost, EFT-tehnika za bolj uspešno soočenje s stresom (www.eft-slovenija.si).

Sledile so izpovedi pogumnih policistov. Vojko se je soočil z rakom debelega črevesa, mladega Davida je pri delu najprej ustavil srčni infarkt, kasneje pa še izgorelost. Svojo zgodbo je predstavila mlada policistka Mirela Čorić, kandidatka za Slovenko leta, ki jo je prizadela ločitev v času druge nosečnosti in kasneje še diagnoza rak.

Ob zaključku so policisti spoznali še program Svit, državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu



Prostovoljci ob društveni predstavitveni stojnici z organizatorjem posveta Adilom Huseljo (2. z desne) in z ambasadorjem programa Svit Samom Podgornikom (3. z desne).

in danki. Predstavilo se je tudi naše društvo in izpostavilo akcijo Pravi moški – ZAKORAKAJ K ZDRAVJU (www.izogniseraku.si). Predstavitev je s svojim pričevanjem o izkušnji z rakom prostate sklenil prostovoljec Marjan Doler.

Sindikatu policistov Slovenije se zahvaljujemo za povabilo k sodelovanju in za pomoč pri ozaveščanju o moških rakah in se veselimo sodelovanja tudi v prihodnje.

*Mirjam Zalar Ribič,
besedilo in fotografija*

- Dobrotniki 2017 so: trenerji in prostovoljci Centra športnikov brez meja Vidim cilj iz Ljubljane.
- Darovalci 2017 so: prostovoljci Humanitarnega zavoda Pod strehco iz Ljubljane.
- Izjemna osebnost 2017 je: Darja Lovšin iz Ljubljane.
- Dobri človek 2017 je: Marija Antolin iz Odrancev.

Prve tri nagrajence je izbrala komisija, Dobrega človeka pa so izbrali bralci, ki so glasovali z glasovnico iz priloge revije Ženska.

Veseli in ponosni smo, da je bila med predlaganimi Ljudmi odprtih rok tudi naša članica Skupine za samopomoč bolnikov z rakom Murska Sobota Marija Antolin iz Odrancev.

Za našo Marijo, ki jo kličemo Marica, velja, da čeprav sama nima veliko, rada pomaga vsem, ki so pomoči potrebni, in je srečna, če lahko osrečuje.

Marica ni aktivna samo v naši skupini, temveč je tudi gonilna sila v KS Odranci ter njenih društvih. S časi, ko je vse do upokojitve svojo delovno in službeno pot preživela v Nemčiji, kjer je delovala tudi na kulturnem in humanitarnem področju naših zdomcev v Münchnu, zlasti pa v KD Lipa, jo vežejo trdne vezi – bila je plesalka v folklorni skupini, skupaj z možem sta bila med ustanovitelji društva Lipa. Tudi sedaj se rada vrača med naše izseljence in je kljub razdalji povezana z njimi in s svojima otrokoma; najbolj je srečna, ko objame svojo vnukinjo Sanjo.

»LJUDJE ODPRTIH ROK«

LJUBLJANA, 14. DECEMBER 2017

Akcija Ljudje odprtih rok, ki je letos potekala že štiriindvajsetič v organizaciji revije Ženska, predstavlja humanitarno delovanje na različnih področjih, tako posameznikov, kot skupin in podjetij. Vsi letošnji predlogi so bili predstavljeni v novembrski prilogi revije Ženska. Komisija in bralci so do 12. 12. 2017 glasovali za izbor

letošnjih dobrotnice/ka, darovalke/ca, izjemne osebnosti in dobrega človeka.

Na zaključni prireditvi 14. 12. 2017 v Narodni galeriji so vsem 22 predstavljenim in izbranim ljudem odprtih rok podelili zahvalne listine, prvim štirim pa še srebrne priponke ptice v letu, ki je posnetek Ptice v letu iz 5. stoletja, najdene v Ajdnu nad Potoki, in je z dovoljenjem Gorenjskega muzeja, ki hrani original, tudi zaščitni znak akcije Ljudje odprtih rok.

Vedno je nasmejana in dobre volje ter izžareva pozitivno energijo. S svojim delom in humorjem Marica bogati sebe in druge. Prav gotovo so bralci v njej prepoznali vse plemenite lastnosti, saj so jo z glasovanjem izbrali za DOBREGA ČLOVEKA 2017. Ob razglasitvi smo bili vsi, ki smo jo spremljali, prijetno presenečeni in srečni, še bolj pa je bila presenečena in vesela Marica, saj tega zares ni pričakovala.

V imenu vseh nas se zahvaljujem urednici revije Ženska Marti Krpič, ki s svojo maloštevilno ekipo vsako leto poskrbi za prekrasen dogodek, na katerem nas vedno znova očara voditeljica Ida Baš. Kulturni program je letos izvajala vokalno-instrumentalna skupina Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje, ki je dokazala, da sodi tudi na »velike odre«, saj so nas nastopajoči nadvse navdušili.

Ob zaključku prireditve je sledilo še fotografiranje, druženje ob pogostitvi, topli objemi in čestitke. Veseli smo bili snidenja s prijatelji in pomembnimi osebnostmi, ki jim tovrstne akcije tudi zelo veliko pomenijo, kot so Štefka Kučan, Marija Vegelj Pirc, Pavle Ravnohrib in Miro Šlibar, prejemnika zahvalnih listin.

Marija Zver



Nagrajenka Marija Antolin (v sredini), Štefka Kučan, Marija Vegelj Pirc, Marta Krpič, Miro Šlibar in članice Skupine za samopomoč bolnikov z rakom Murska Sobota.

RAK V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

19. SVETOVNI KONGRES PSIHOONKOLOGIJE

BERLIN, 14.–18. AVGUST 2017

Svetovni kongres psihoonkologije v organizaciji Mednarodnega združenja za psihoonkologijo, IPOS (International Psycho-Oncology Society), se je odvijal na vrhuncu poletja in zbral številne svetovno znane psihoonkologe, kot so Lea Baider, Paul Jacobsen, David Kissane, William Breitbart in Barry Bultz, ki so v preteklih desetletjih prestavljali meje in postavljali temelje psihoonkologije, kot jo poznamo danes. Pogrešali smo le eno največjih pionirk psihoonkologije v svetu Jimmie Holland, ki zase pri 90 letih s ponosom pravi, da je najstarejša psihoonkologinja na svetu.

V zadnjih letih so se v različnih državah po svetu oblikovali močni raziskovalni centri, ki klinična spoznanja nadgrajujejo v velikih multicentričnih, randomiziranih študijah. Posebej zanimive so raziskave s področja uporabe sodobnih medijev v psihoterapevtskih intervencijah. Pomanjkanje možnosti obravnave s terapevtom zaradi časovne ekonomičnosti kot tudi oddaljenost bolnika ali njegova slabša mobilnost sta

razloga, da se vse več terapevtskih intervencij izvaja s pomočjo spleta. Predstavljene so bile študije, s katerimi so dokazali, da prek spleta zasnovana kognitivno vedenjska terapija za obvladovanje npr. težav z nespečnostjo, utrudljivostjo ali s strahom pred ponovitvijo bolezni daje primerljive rezultate kot klasična terapija ob psiho-terapevtu. Žal pa so ti programi večinoma dostopni zgolj v okviru kliničnih študij.

V številnih državah je dostopnost do psihoonkološke obravnave še vedno velik problem. Tej problematiki je bil namenjen sim-

V številnih državah je dostopnost do psihoonkološke obravnave še vedno velik problem.

pozij »Razvoj psihoonkologije v centralni in vzhodni Evropi«. Sodelujoči iz Armenije, Srbije, Rusije, Romunije, Madžarske in Slovenije smo predstavili poti razvoja psihoonkologije v posameznih državah. Skupni problem je veliko pomanjkanje psihoonko-



Andreja C. Škufca Smrdel (z leve), Špela Križanič, Tit Albreht.

logov. Pa vendarle se s pomočjo sodelovanja z onkologi in drugimi zdravstvenimi delavci v večini držav z majhnimi, a vztrajnimi in zanesljivimi koraki odvija proces vključevanja psihoonkologije v celostno obravnavo bolnikov z rakom. Tudi v Sloveniji.

Veliko veselje mi je bilo predstaviti situacijo psihoonkologije pri nas – pogled na tri desetletja je pogled na vse, kar smo uspeli vzpostaviti, na izzive za naprej in na težave, s katerimi se sprijemamo. Za psihoonkologijo v Sloveniji je pomemben mejnik leto 1984, ko je bil ustanovljen Oddelek za psihoonkologijo. V tem času se je tudi po drugih bolnišnicah dostopnost kliničnopsihološke obravnave povečala, čeprav se z najmanjšim številom kliničnih psihologov na 100.000 prebivalcev v Evropi še zdaleč ne zmoremo odzvati na vse potrebe bolnikov in njihovih svojcev. Kljub preplavljenosti s kliničnim delom ostajata vključevanje psihoonkoloških vsebin v izobraževalne programe ter raziskovanje prioriteta; med vsemi, delujočimi na področju psihoonkologije. Vrsto let je bil razvoj psihoonkologije pri nas tesno povezan tudi z razvojem programov nevladnih organizacij; tesno je bil povezan

Razvoj psihoonkologije pri nas je bil vrsto let tesno povezan tudi z razvojem programov nevladnih organizacij.

z delovanjem naše častne predsednice Marije Vegelj Pirc, ki je prva psihoonkologinja pri nas, kot tudi pobudnica in dolgoletna predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Pomemben mejnik je leto 2011, ko smo se klinični psihologi, ki delujemo na področju psihoonkologije, organizirali in povezali v okviru Sekcije za psihosocialno onkologijo in paliativno oskrbo.

V Berlinu je potekalo tudi srečanje nacionalnih psihoonkoloških zvez, ki sem se ga udeležila kot predstavnica naše sekcije. Nova predsednica IPOS-a Maria Die Trill je predstavila pobudo, da bi bila organizirana psihoonkološka oskrba obvezni pogoj za vsak onkološki center, predstavila pa je tudi pobudo uvajanja certifikata iz psihoonkologije kot subspecializacije, ki bi bila nujna za vse, ki delujemo na tem področju.

Na letošnjem kongresu smo se v Berlinu srečali trije Slovenci in predstavili svoje delovanje na treh različnih področjih. S predavanjem na simpoziju sem bila prisotna kot predstavnica kliničnega psihoonkološkega dela v Sloveniji, Špela Križanič je s posterjem predstavila svoje raziskovalno delo, Tit Albreht pa na okrogli mizi vidik zdravstvene politike oz. organizacijski vidik vključevanja psihoonkologije v celostno obravnavo bolnikov. In seveda je nastala tudi skupna slovenska fotografija.

*mag. Andreja C. Škufca Smrdel,
univ. dipl. psih.,
spec. klinične psihologije,
Onkološki inštitut Ljubljana*

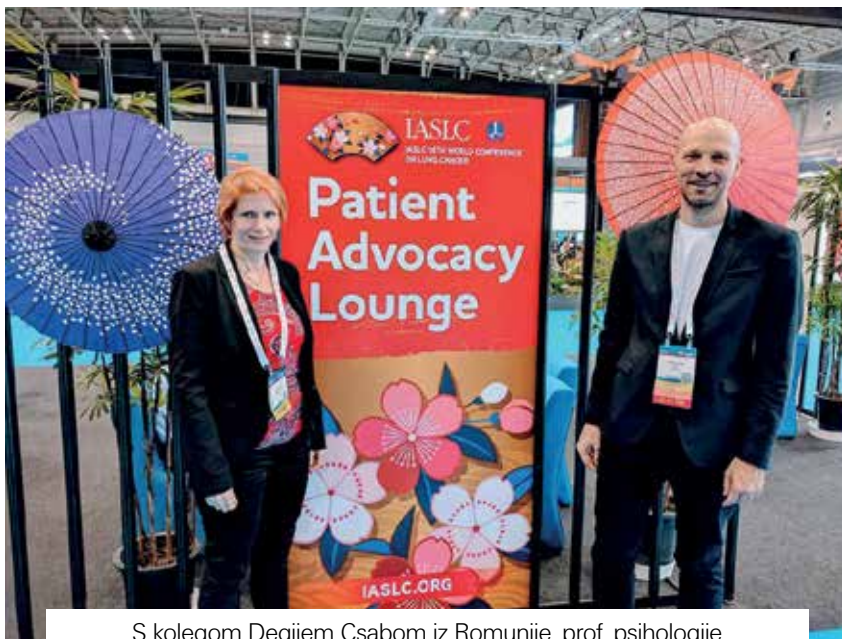
18. SVETOVNI KONGRES O RAKU PLJUČ

YOKOHAMA, 14.–18. OKTOBER 2017

Pljučni rak predstavlja veliko breme tako za obolele in njihove bližnje kot za celoten zdravstveni sistem. Na svetovnem kongresu, ki se je v organizaciji Mednarodne zveze za raziskovanje pljučnega raka (International Association for the Study of Lung Cancer – IASLC) odvijal oktobra na Japonskem, so predstavili najnovejša spoznanja z vseh področij obvladovanja tega raka, tako z vidika preprečevanja (kontrola kajenja) in zgodnjega odkrivanja, kot tudi kirurškega, radioterapevtskega in sistemskega zdravljenja; med slednjimi temi so imela pomembno mesto nova spoznanja s področja imunoterapije.

Med nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju raka pljuč, imajo največ programov v ameriških zvezah bolnikov, kot sta Lung Cancer Alliance in Bonnie Addario Lung Cancer Foundation. Kirstin Richmeier

Pomembno mesto so imela nova spoznanja s področja imunoterapije.



S kolegom Degijem Csabom iz Romunije, prof. psihologije in predstavnikom IPOS-a, ki je odgovoren za psihoonkologijo srednjeevropske regije.

je predstavila program obeleževanja meseca novembra kot meseca ozaveščanja o pljučnem raku. V pravo gibanje se je razvil program »Prižgi luč za raka pljuč« s prižiganjem in spuščanjem svečk, ki ga je predstavila prav tako Američanka Lanni Boyd. Posebej ganljivo je bilo pričevanje Lise Goldman, bolnice z ROS1-mutacijo, ki se je ob spoprijemanju s svojo boleznijo ter ob podpori leččega onkologa pričela boriti za dostopnost do zdravljenja za vse »roswomen« in danes povezuje številne bolnike s to mutacijo gena.

Za nas so bili zanimivi programi, ki prihajajo iz evropskega prostora, saj z društvi v sosednjih državah tudi aktivno sodelujemo. Stefania Vallone je predstavila projekt »Kako polepšati tvoj dan – izgledati lepše, počutiti se bolje«, ki ga izvajajo v okviru organizacije WALCE (Women against Lung Cancer in Europe – Ženske proti

raku pljuč v Evropi). Ideja za projekt izhaja iz Amerike, v njem pa sodelujejo vižazisti, ki ženske, ki se zaradi zdravljenja raka spoprijemajo s spremenjeno telesno podobo, naučijo ličenja in s tem pripomorejo k večjemu zadovoljstvu z videzom in boljšemu psihičnemu doživljanju. Program poteka v 5 državah po Evropi, v Yokohami pa je bila napovedana tudi širitev programa v Slovenijo v sodelovanju s Klinikom Golnik.

Zanimiva je bila predstavitev Ingeborg Beunders, ki je predstavila izsledke ankete med

Programi nevladnih organizacij so pomembno dopolnilo psihosocialnih programov znotraj zdravstvenega sistema.

sodelujočimi onkologi, ki zdravijo bolnike s pljučnim rakom. Anketa je pokazala, da je velik del onkologov negotov glede spoprijemanja s težkimi situacijami v komunikaciji z bolniki, in izkazali so veliko zanimanje za dodatno izobraževanje s tega področja. Na osnovi tega je Celcapanet (Central European Lung Cancer Patient Network – Evropska mreža društev bolnikov s pljučnim rakom) v letošnjem letu organizirala tečaj komunikacije za onkologe, ki delajo s bolniki s pljučnim rakom in se ga iz Slovenije udeležuje onkologinja Ana Demšar. Programe na področju raka dojk v Sloveniji smo imeli priložnost predstaviti na lanskem kongresu, na letošnjem pa sem sodelovala z vodenjem ene od sekcij.

Zanimivo je, da je na svetovnem kongresu na temo rak pljuč kljub znanim in z dokazi podprtim podatkom o duševni stiski pri bolnikih z rakom in posledično slabši kakovosti življenja področje psihoonkologije popolnoma spregledano. Programi nevladnih organizacij, društev bolnikov, so sicer pomembno dopolnilo psihosocialnih programov znotraj zdravstvenega sistema, ne morejo pa biti nadomestilo zanje. Zagovornišvo potreb bolnikov je pomemben del delovanja društev bolnikov in tudi glas bolnikov je pomemben, če želimo, da postane psihosocialna onkologija del celostnega zdravljenja bolnikov z rakom.

*mag. Andreja C. Škufca Smrdel,
univ. dipl. psih.,
spec. klinične psihologije,
Onkološki inštitut Ljubljana*

POSVETOVANJE O RAKU TREBUŠNE SLINAVKE

PRAGA, 9.–11. NOVEMBER 2017

Svetovna zveza za raka trebušne slinavke, WPCC, je razglasila 16. november za letošnji dan ozaveščanja o tem raku. V ta namen je Akademija za raka trebušne slinavke, ustanovljena lani na Dunaju, pripravila srečanje v Pragi. Akademija deluje v okviru srednjeevropske onkološke skupine CECOG (Central European Cooperative Oncology Group), ki v skupnem delovanju združuje zdravnike, medicinske sestre in bolnike/društva pacientov. V skupino je včlanjenih 23 držav, udeležencev srečanja pa je bilo okrog 150.

Slišali smo veliko zanimivega. Žal je ta bolezen še vedno nekoliko zapostavljena v smislu raziskovanja, čeprav se medicinski in farmacevtski svet počasi prebujata v tej smeri. Imunoterapija, ki je že nekaj časa na pohodu pri zdravljenju pljučnega raka in melanoma, se uvaja tudi za zdravljenje raka trebušne slinavke in pri nekaterih dosega odlične uspehe. Nekoliko futuristično so zveneli rezultati raziskav, ki so predstavljale zdravljenje z genomi, za prihodnost pa kljub temu veliko obetajo. Predstavljene statistike pa žal še vedno kažejo, da ostajajo odstotki petletnega preživetja enaki že desetletja.

Bolnik je tisti, ki ne sme odnehati in mora zahtevati preiskave, ki mu pripadajo.

Pomemben del srečanja je bil posvečen ozaveščanju, kajti na eni strani pacienti še vedno ne gredo dovolj zgodaj k zdravniku, na drugi pa osebni zdravniki pacientov večkrat ne jemljejo dovolj resno – na tega raka pogosto preprosto pozabijo in ob bolnikovih težavah zamahnejo z roko, češ običajne želodčne težave, kdo jih pa nima! Drži, da so začetni simptomi večkrat podobni na primer gastritisu, da so bolečine v trebuhu nekaj običajnega, res pa je, da je potrebno biti pozoren, če bolečina vztraja ali če se celo stopnjuje. Pogosto je bolnik tisti, ki ne sme odnehati in mora zahtevati preiskave, ki mu pripadajo. Človek seveda raje verjame zdravniku, ki zamahne z roko, rekoč, da ne bo nič hudega. Vendar nas tako »uspavanje« samega sebe lahko stane življenja. Zato se je treba pogumno soočiti z resnico, kajti v začetni fazi ima bolnik vse možnosti za ozdravitev ali vsaj zazdravitev.

Udeleženka iz Londona, ki je raka trebušne slinavke uspešno prebolela že pred desetimi leti, ko je imela 41 let in se odtlej posveča boju proti raku trebušne slinavke, je predstavila letošnje dejavnosti za ozaveščanje. Na javnih prostorih so nad umivalniki v straniščih po vsej državi nalepili plakate z opisanimi znaki tega raka, na

enem največjih stičišč podzemne in železniške postaje v Londnu, kjer se dnevno zvrsti več kot milijon potnikov, ki se prevažajo na delo, je 15 v vijolične zdravniške uniforme preoblečenih plesalcev zaplesalo *flash dance* v vijolično obarvanem kolodvoru, mimoidoče pa so spraševali, če vedo, kje v telesu se nahaja trebušna slinavka. Le malo jih je vedelo. Pripravili so tudi kratek video, ki s petjem in risanimi liki svari pred znaki raka trebušne slinavke.

Video lahko najdete na: <https://www.facebook.com/drustvo.onkoloskih.bolnikov/>

Moto našega srečanja je bil: »Trkaj na vrata; če te ne slišijo, prični tolči po njih s pestjo,« in še: »Zahtevajmo več, zaslužimo si več.«

Le s skupnimi močmi bomo prebudili zdravnike v znanstvenih raziskavah, farmacevtske družbe za iskanje novih zdravil in bolnike, da bodo pravočasno prisluhnili svojim težavam in ustrezno ukrepali.

Nataša Elvira Jelenc

MINI INTERVJU

DOC. DR. IRENA OBLAK,
DR. MED., SPECIALISTKA
ONKOLOGIJE Z
RADIOTERAPIJO

Radioterapija ali zdravljenje z obsevanjem je eden od temeljnih načinov zdravljenja raka in Sektor radioterapije je največja organizacij-

ska enota Onkološkega inštituta Ljubljana. Priča smo nenehnemu napredku v obvladovanju raka. Ali tudi radioterapija sledi temu napredku in kakšna je dobrobit za bolnike?

Da, seveda. V radioterapiji smo v zadnjem času priča bliskovitemu razvoju strojne in programske opreme, ki omogočata uporabo naprednejših, kompleksnejših obsevalnih tehnik. Omenjeno omogočata bolj natančno posredovanje obsevalne doze na tumor oziroma tarčo in/ali manjšo dozno obremenitev sosednjih zdravih tkiv, kar ima za posledico boljši izid zdravljenja bolnikov.

Nedavno ste 3 mesece delovali kot gostujoča profesorica na univerzitetni kliniki v Trstu. Kaj pomeni biti gostujoči profesor?

Gostovanje je koristno tako za gostujočega kot za gostitelje. Izmenjamo si lahko naše znanje, izkušnje, primerjamo smerice zdravljenja in izluščimo možne prednosti, ki jih nato vpeljemo v klinično prakso. Poleg strokovnega in pedagoškega dela pa je bistveno povezovanje centrov tudi na raziskovalnem področju.

Ob primerjavi smernic in izmenjavi izkušenj ste gotovo zaznali kakšno prednost, ki bi jo veljalo posnemati, ali morda pomanjkljivost, ki bi jo bilo bolje opustiti. Bi nam zaupali kakšno izmed njih?

Delo radioterapevtov onkologov je v Trstu osredotočeno le na zdravljenje z obsevanjem, kar je njihova prednost. Za razliko od nas, v Trstu kolegi nimajo hospitalnih oddelkov niti ne predpisujejo sistemskega zdravljenja.

Uporabljajo intraoperativno obsevanje, predvsem pri začetnih oblikah raka dojke ter v manjši meri tudi pri drugih rakih. Prijetno me je presenetila tudi vključenost medicinskih sester v delovne procese in ohranjenost pristnega stika z bolniki. Pri nas so medicinske sestre v ambulanti od zdravnika ločene, pogosto zasute z birokratskimi postopki, tako da se samemu bolniku težko posvečajo. V Trstu se bolniki s različnimi vprašanji in svojimi težavami najprej obračajo na medicinske sestre, ki pa po potrebi konzultirajo zdravnike.

Vemo, da se v Sektorju radioterapije poleg strokovnega dela posvečate tudi raziskovalnemu in pedagoškemu delu. Ali načrtujete s tržaškimi kolegi kakšen skupen projekt?

Tako v Trstu kot pri nas uvajamo nove tehnike obsevanja, npr. stereotaktično radioterapijo (SBRT), kjer z eno do nekaj frakcijami obsevamo tumor ali zasevke z zelo visoko dozo. Pri nas se za razliko od Trsta stereotaktično obsevanje možganskih tumorjev ali zasevkov izvaja že več kot 10 let. SBRT pljuč smo uvedli pred dobrim letom, pričeli pa smo tudi z omenjeno tehniko na hrbtenici. V Trstu so z uvajanjem tovrstnega zdravljenja različnih lokalizacij pričeli pred dobrim letom. V obeh centrih smo tik pred uvedbo SBRT jetrnih tumorjev in zasevkov, ki je tehnično zahtevnejša, zaradi gibanja trebušnih organov zaradi dihanja in različnega polnjenja želodca in črevesja. Med mojim gostovanjem smo primerjali delovne verzije protokolov za uvedbo zdravljenja v klinično

prakso. Poleg tega smo osnovali skupni raziskovalni projekt obsevanja bolnikov z elektronskimi napravami.

Zadnje čase vse bolj poudarjamo potrebo po celostni obravnavi bolnikov z rakom, ki jo lahko zagotavlja le dobro timsko delo. Pri tem je zelo pomembna spoštljiva in iskrena komunikacija v timu in seveda do bolnika. Kje to bolje »teče«, pri nas ali v Trstu?

Menim, da se oboji trudimo po svojih najboljših močeh. Poudariti je potrebno, da v Trstu obravnavajo bistveno manj bolnikov kot mi in se jim zato lahko tudi bolj posvetijo. Pri njih ima zdravnik v ambulanti od 3–6 bolnikov, v naših ambulantah pa se število bolnikov giblje od 25 pa tja do 50 in celo več. Poleg tega smo razpeti še med delom na kliničnih oddelkih, zdravljenjem s sistemsko terapijo, urejanjem paliativne in socialne problematike ... Spoštljiva in iskrena komunikacija z bolniki in sodelavci je seveda predpogoj našega delovanja in tako v Trstu kot pri nas ji posvečamo posebno pozornost.

Za konec nam zaupajte, ali ste imeli kaj prostega časa, da bi občudovali lepote Trsta in začutili njegov utrip.

Seveda, z mamo, možem in otrokoma smo si ogledali center Trsta s prečudovito arhitekturo in bližnjo obalo. Bila je sobota, in sicer ravno v času Barkolane – svetovno znane regate jadrnic.

Spoštovana gospa doktor, hvala za pogovor in še veliko uspehov Vam želimo.

Marija Vegelj Pirc

DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

POLJANSKA C. 14,
1000 LJUBLJANA

**Uradne ure: od 9. do 13. ure,
od ponedeljka do petka**

Tel.: (01) 430 32 63, 041 835
460; faks: (01) 430 32 64.

E-mail: dobslo@siol.net

Spletna stran:

www.onkologija.org

Člani društva so lahko zdravljeni in ozdravljeni bolniki,

njihovi svojci in prijatelji, zdravstveni strokovnjaki in vsi, ki so zainteresirani za reševanje problematike raka. Za organiziranje samopomoči se lahko člani združujejo tudi po vrsti obolenja. Programe samopomoči izvajajo posebej usposobljeni prostovoljci/ke in zdravstveni strokovnjaki.

Postanite član tudi Vi!

Za včlanitev v društvo izpolnite prijavnico, ki jo dobite v pisarni društva, v skupini za samopomoč ali na naših spletnih straneh. Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino, so tekoče obveščeni o delu društva in redno prejemajo

društveno glasilo Okno, ki izide dvakrat letno.

Postanite prostovoljec/ka tudi Vi!

INFORMATIVNI SEMINARJI ZA NOVE PROSTOVOLJCE

Društvo vabi vse, ki so uspešno zaključili zdravljenje raka, prebrodili težave in bi želeli pomagati drugim kot prostovoljci v programu Pot k okrevanju, kot tudi tiste, ki imajo strokovno znanje ali izkušnje in bi jih lahko razdajali v humanitarne namene v drugih društvenih programih. Vabljeni!

SPLETNO MESTO DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

WWW.ONKOLOGIJA.ORG

Na našem spletnem mestu vam ponujamo več sklopov:

O raku – informacije in opisi različnih vrst raka in slovarček medicinskih izrazov.

Nasveti in komentarji – lahko zastavljate vprašanja strokovnjakom, najdete nasvete za vsakdanje življenje in obisk pri zdravniku, pregledate literaturo (knjižice in Okno), poiščete informacije o medicinskih pripomočkih, brezplačni pravni pomoči in pregledate zanimive povezave.

Pogovori in komunikacija – sklop je namenjen stikom, zato so na njem forum, informacije o individualni in skupinski samopomoči, sogovornikih, kot tudi društvene novice in dogodki ter pričevanja bolnikov.

O nas – zbrane so informacije o društvu, njegovem delovanju in poslanstvu ter donatorjih.

POZOR!

Audio vodnik: Poti k zdravju na spletnih straneh – vsebuje vaje spostitve in nazornega predstavljanja po Simontonovi metodi avtorice Marije Vegelj Pirc, povzete po knjigi Carla Simontona Ozdraveti. Audio posnetke vaj v WAV formatu si lahko predvajate prek spletne povezave ali prenese-te na svoj računalnik s povezave http://www.onkologija.org/sl/domov/pogovori_in_komunikacija/pot_k_okrevanju/poti_k_zdravju/.

DRUŠTVO NA SOCIALNEM OMREŽJU FACEBOOK

WWW.FACEBOOK.COM/DRUSTVO.ONKOLOSKIH.BOLNIKOV

V spodbudo večji interaktivnosti je vzpostavljena spletna stran društva tudi na socialnem omrežju facebook. Z njo dosegamo večjo obveščenost širše javnosti in prepoznavnost tudi na spletu.

Obiščite nas na www.facebook.com/drustvo.onkoloskih.bolnikov in se pridružite izmenjavi mnenj, ogledajte si slike dogodkov in dodajte svoj komentar.

www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/

Obiščite tudi novo spletno stran www.facebook.com/pravimoskiskrbizase/, vzpostavljeno ob 30. obletnici društva.

KORISTNE INFORMACIJE TUDI NA:

- www.dpor.si – Državni program obvladovanja raka,
- www.ezdrav.si – Nacionalni projekt eZdravje
- www.paliativnaoskrba.si – Metulj, projekt za bolnike z neozdravljivo boleznijo
- www.izogniseraku.si – družbenoodgovorna akcija ozaveščanja o raku pri moških

ČLANSTVO V MEDNARODNIH ORGANIZACIJAH

- Pot k okrevanju – mednarodna organizacija za samopo-

moč žensk z rakom dojke Reach to Recovery International – Volunteer Breast Cancer Support – RRI (www.uicc.org),

- Evropska zveza bolnikov z rakom – European Cancer Patient Coalition – ECPC (www.ecpc.org).
- Srednjeevropska mreža bolnikov z rakom pljuč (Central European Lung Cancer Patient Network / – CELCAPENet (www.celcapa.net/slovenian/celcapanet/))
- Evropska mreža za raka pljuč – Lung Cancer Europe / glas bolnikov z rakom pljuč, njihovih družin in preživelih v EU – LuCE (www.lungcancereurope.eu/)
- Svetovna zveza proti raku trebušne slinavke – World Pancreatic Cancer Coalition, WPCC (www.worldpancreaticcancercoalition.org)

POT K OKREVANJU – ORGANIZIRANA SAMOPOMOČ BOLNIKOV/BOLNIC Z RAKOM

INDIVIDUALNA SAMOPOMOČ ŽENSK Z RAKOM DOJKE

Redni obiski prostovoljk potekajo v splošnih bolnišnicah v Celju, Izoli, Mariboru, Novi Gorici in Slovenj Gradcu.

INDIVIDUALNA SAMOPOMOČ ZA BOLNIKE/BOLNICE Z RAKOM IN NJIHOVE SVOJCE

ONKOLOŠKI INŠTUTU LJUBLJANA

V prostoru info točke, ki se nahaja na Onkološkem inštitutu Ljubljana v pritličju stavbe D, so prostovoljke/prostovoljci našega društva na voljo

ob sredah (9.00–13.00) in ob petkih (9.00–14.30) za informacije, svetovanje in izdajo publikacij.

V info točko lahko pokličete tudi na telefon.: 051 690 992.

UKC MARIBOR

Društveni info center Maribor se nahaja v UKC Maribor v pritličju nove stavbe oddelka za onkologijo. Prostovoljke so na voljo vsak torek in četrtek med 11. in 13. uro za informacije, svetovanje in izdajo publikacij.

V info center lahko pokličete tudi na telefon: 051 383 903.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ BOLNIKOV/BOLNIC Z RAKOM

imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

1. Celje: vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
2. Črnomelj: vsako 2. sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih Osnovne šole Črnomelj.
3. Ilirska Bistrica: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri v prostorih Doma starejših občanov Ilirska Bistrica.
4. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Splošne bolnišnice Izola.
5. Jesenice: vsako zadnjo sredo v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Jesenice.
6. Koper: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Koper.
7. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Krško.
8. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v seminarjski sobi Doma Poljane, Poljanska cesta 14, Ljubljana.
9. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v predavalnici Zdravstvenega doma Maribor.
10. Murska Sobota: vsak 2. petek v mesecu ob 15. uri v Splošni bolnišnici Murska Sobota, kirurška stavba, 5. nadstropje, knjižnica.
11. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 15.30 v Medicinski knjižnici Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica.
12. Novo Mesto: vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih Zdravstvenega doma Novo mesto.
13. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Postojna.
14. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokoencev, Volkmajerjeva 1–3, Ptuj.
15. Ribnica: vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi v 1. nadstropju Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.
16. Sežana: vsak 2. četrtek v mesecu ob 14.30 v prostorih Zdravstvenega doma Sežana.
17. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka v Bolnišnici Slovenj Gradec.
18. Trbovlje: vsaka zadnja sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Trbovlje.
19. Tržič: vsak 2. torek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zdravstvenega doma Tržič.
20. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici šolske ambulante Zdravstvenega doma Velenje.

Srečanja skupin za samopomoč se lahko udeležite brez predhodne prijave, čeprav še niste včlanjeni v društvo. Vsako skupino vodi prostovoljski tim: prostovoljec/ka koordinator/ka skupine in strokovni vodja.

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/

AMBULANTA ZA ONKOLOŠKO GENETSKO SVETOVANJE

Deluje na Onkološkem inštitutu:

- vsak torek (za dedni nepolipozni rak debelega črevesa) in

- vsak četrtek (za dedni rak dojke in/ali jajčnikov).

Za obisk v ambulanti se je potrebno predhodno naročiti.

Kontaktna oseba je gospa Alenka Vrečar, dipl. med. ses.; dosegljiva je na telefonski številki (01) 587 96 49 (pon., sre., pet. od 8. do 9. ure) ali po e-mailu: genetika@onko-i.si

Več o onkološkem genetskem svetovanju na http://www.onko-i.si/sl/dejavnosti/zdravstvena_dejavnost/skupne_zdravstvene_dejavnosti/genetsko_svetovanje/

SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC

Gospodarska cesta 9,
1000 Ljubljana
Tel.: 01 244 44 92
E-mail: hospic@siol.net
Spletna stran:
www.drustvo-hospic.si

Društvo spremlja neozdravljivo bolne in njihove svojce in nudi oporo žalujočim.

PIC – PRAVNO INFORMACIJSKI CENTER NEVLADNIH ORGANIZACIJ

Pravno-informacijski center nevladnih organizacij – PIC nudi svetovanje in zagovornišvo po nepridobitni ceni, in sicer 18 evrov za vsako začetno polovico ure. Prav tako nudi strokovno svetovanje s področja socialnih zavarovanj predvsem ZPIZ-a.

Kontakt

naslov: Metelkova 6,
1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: + 386 1 521 18 88,
mobi: + 386 51 681 181
e-mail: pic@pic.si, stran: <http://www.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 2016

Vsa sredstva bomo namensko porabili za izvajanje programov samopomoči in svetovanja, šolanje prostovoljcev in izdajo publikacij za bolnike.

Upamo, da boste še naprej spremljali in podpirali naše delo.

Iskreno se vam zahvaljujemo.

Ana Žličar, predsednica

UGODNOSTI V ZDRAVILIŠČIH

za člane Društva onkoloških bolnikov Slovenije

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

Ugodnosti vam nudijo v naslednjih zdraviliščih:

- **Terme Dobrna d. d.**
 - 30 % popusta na redne cene kopanja v hotelu Vita in Zdraviliškem domu,

- 20 % popusta na redne cene kopanja vse dni v tednu in ob praznikih,
- 20 % popusta na redne cene za vstop v Deželo savn vse dni v tednu in ob praznikih,
- 20 % popusta na vseh storitvah lepotnega centra La Vita Spa & Beauty od ponedeljka do četrтка,
- 15 % popusta na à la carte ponudbo hrane v kavarni in restavraciji May za vse dni v tednu in ob praznikih.

- **Terme Topolšica**

- 10 % popusta na cene penzijskih storitev,
- 10 % popusta na cene zdravstvenih storitev,
- 10 % popusta na cene vstopnic za bazene.

Popusti se med seboj izključujejo.

- **Terme Krka d.o.o.**

Dolenjske Toplice: Wellnes center Balnea (Laguna) in notranji hotelski bazen

- 15 % popusta ob delavnikih (pon.–čet.),
- 10 % popusta ob petkih, sobotah, nedeljah in praznikih.

Šmarješke Toplice: Aqua in zunanji bazen

- 15 % popusta ob delavnikih (pon.–čet.),
- 10 % popusta ob petkih, sobotah, nedeljah in praznikih.

Šport hotel Otočec

- 15 % popusta na celodnevno kopanje odrasli (pon.–čet.).

• Družba Sava turizem d.d.

10 % popusta ob nakupu celodnevne kopalne karte za:

- Terme 3000 Moravske Toplice – Bazenski kompleks,
- Terme Lendava,
- Terme Ptuj – Vodni park,
- Terme Banovci,
- Zdravilišče Radenci,
- Wellness Živa na Bledu (Sava Hoteli Bled).

Popusti se odobrijo na blagajnah kopališč ob predložitvi članske izkaznice. Ena članska izkaznica velja za 10 % popusta za največ 2 odrasli in 2 otroški kopalni karti.

• Grand Hotel Rogaška – Rogaška Resort

- 10 % popusta na vse pakete bivanja za člane in najozje družinske člane.

• Terme Zreče in KTC Rogla

- 10 % popusta na redne cene penzijskih storitev za KTC Rogla in Terme Zreče,
- 20 % popusta na masažo Rogla v centru na Rogli,
- 15 evrov na osebo za vstop v savno Wellness center Natura na Rogli,
- 15 evrov za izbrane storitve v wellness centru Idila Terme Zreče,

- 9 evrov za izbrane zdravstvene storitve v Termah Zreče.

• Thermana Laško

10 % popusta za naslednje storitve:

- Bazen,
- Bazen + savna,
- Wellness storitve,
- Fizioterapevtske storitve.

Izključene so večerne akcijske ponudbe.

Popust ne velja ob vikendih, v času praznikov in šolskih počitnic.

Akcijska ponudba:

- 30 % popusta na celodnevno vstopnico za kopališča hotela Zdravilišče Laško vse dni v tednu. Popust velja tudi v času praznikov in počitnic.
- 20 % popusta na celodnevno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško za vstopne dni od ponedeljka do petka. Popust ne velja v času praznikov in počitnic.

Pri akcijski ponudbi se na doplačilo za vstopnico za savno obračuna tudi 10 % popusta.

DRUŠTVENE PUBLIKACIJE

Z zbirkami knjižic Dobro je vedeti, Vodniki in Povezave želimo širiti znanje in vedenje o različnih vrstah bolezni in njihovem zdra-

vljenju. Posebej vzpodbudna so pričevanja bolnikov, ki so za Vas iskreno podelili svoje izkušnje z boleznijo.

Knjižice kot tudi zgibanke in brošure lahko dobite v pisarni društva ali jih naročite na našem spletnem mestu: www.onkologija.org, na katerem jih lahko tudi berete.

PUBLIKACIJE NA ZALOGI

Zbirka Dobro je vedeti:

Mamografija, Hormonsko zdravljenje raka, Zdravljenje bolečine pri raku

Zbirka Vodniki:


Rak rodil, Rak mod, Maligni limfomi, Rak prostate, Rak pljuč, Rak ščitnice

Zbirka Povezave:

Kirurško zdravljenje raka dojke in rekonstrukcija dojke, Živeti s kostnimi zasevki.

Zgibanke in brošure:

Predstavitvena zgibanka Društva, Rak dojke, Rak pljuč, Rak mod, Rak jajčnikov, Rak trebušne slinavke, Rak ščitnice, Redki raki – projekt RARECAREnet, Mamografija, Hormonsko zdravljenje raka dojke, Biološka zdravila za zdravljenje raka, Kaj je imunoonkologija, Komunikacija v družini, Duševna stiska pri bolnikih z rakom.

							AVTOR: JANEZ DONŠA	MLADA GOS, GOSKA	NASELJE OB SEVERNEM DELU CELJA	ZAČE- TEK GESLA	TOŽILEC SOKRATA	KOROŠKI LJUDSKI PLES	POD			
							MINI DIRKALNI AVTO									
							MUŠKATNO VINO									
							VSI BANKOVCI ISTE IZDAJE									
							POLJE- DELEC					RACIONA- LIST (SLABŠ.)	SREDIŠČE HRVA- ŠKEGA ZAGORJA			
							AZIJSKI VELETOK				ROMAN KEJŽAR FILOZOF TIT LUKRECIJ					
OPTIČNA PRIPRAVA ZA OPAZOVANJE S PROSTIM OČESOM NEVIDNIH STVARI							STOPNJA IZOBRA- ŽENOSTI	ŽIVAL, KI DELA KUPČKE PRSTI	IRENA AVBELJ	DOLŽINA FILMA V METRIH	GLINA, ILOVICA (STAR.)	KRATEK, REZEK GLAS	AVTOR HLAPCEV (IVAN) MESTO V NIGERIJI			
DISNEYEV JUNAK													PORAŠČEN KOŠČEK PUŠČAVE			
PREBI- VALKA IZRAELA												ISLAMSKI BOG	ROPOT, TRUŠČ NAJVIŠJA GORA V ZDA			
PROSTOR, KJER SE STIKATA DVE STENI									VRTINČAST VIHAR					MILANO		
									DENIS ŽVEGELJ					PREDEL NISA		
RADO BORDON								DOKTOR ENOTA UČENCEV ISTEGA RAZREDA			PREBIVA- LEC TOLEDA KRILATA ŽUŽELKA					
IZDELO- VALEC BOJNIH SREDSTEV												BLOMDAHLOVA OPERA				
												GLAVNO MESTO FIDŽIJA				
UŽITEN PLOD DREVESA									OMEGA IN ALFA ABECEDE RUDOLF DIESEL			IGRALEC KRIKETA (MOHAM- MED) KOTANJA			FRANC. PISATELJ	SILA, POTREBA
KONEC GESLA													ITALIJAN. IGRALKA (SOPHIA) ZNAČILNA JE ZA OSLE			
KOŠILO										LADIJSKI NAVIGATOR NEMŠKA LUKA OB BALTIKU				MANCA URBANC PROIZVA- JALEC KRUHA		
NEMŠKI SISTEM BARVNE TELEVI- ZIJE									KRVOSESA ŽUŽELKA				MAMILO IZ MAKA			
									TOM STIANSEN				STROJ, NAPRAVA			
ČLOVEK, KI JE OZNANIL SAMOSTOJNOST SLOVENIJE (FRANCE)							MORALNE NORME						DEŽNIK			
							IZOLACIJA OSEBKA						MOGOTEČ, BOGATAŠ (KNJIŽNO)			
MOČEN PES S ŠIROKIM GOBCEM												POMOTE, KIKSI				
												GUSTAV IPAVEC			VZOREC, MODEL ZA OBLEKO	
URBAN SIMČIČ								NAPAD NA KRALJICO PRI SAHU	TEKMO- VALNA SKUPINA ALEŠ KERSNIK				ANDREJ KAROLI AVSTRAL. SORODNIK NOJA		ZDENKO KALIN	
														PROGA ZA TRAMVAJ		
BOLJŠI KOZAREC KELIHA- STE OBLIKE										AMERIŠKI BOMBNIK (B-24) POGOST VEZNIK						
TENIŠKA IGRALKA MAURE- SMO												NARKOTIK				
RADIJSKA NAPOVE- DOVALKA (TONJA)												GRUČASTO NASELJE SREDI BELE KRAJINE				

IZDAJO TE ŠTEVILKE SO FINANČNO OMOGOČILI:



FIHO – Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij

Zahvaljujemo se tudi številnim neimenovanim posameznikom in organizacijam, ki z razumevanjem podpirajo delovanje društva.

POSLOVNI RAČUN: **0201 4001 5764 598**

Vabimo Vas, da se pridružite našim sponzorjem in donatorjem!

SVOJO PODPORO LAHKO IZKAŽETE TUDI TAKO, DA NAMENITE DO 0,5 % DOHODNINE DRUŠTVU ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE – DAVČNA ŠTEVILKA JE 75350360.

ŽIVLJENJE JE VREDNOTA,
ZATO Z OSEBNIM SMISLOM VSAKEGA TRENUTKA
POVEZUJMO GA V CELOTO.

GESLO DRUŠTVA

