

Koristi vitamina D

Vitamin D lahko popravi in prepreči škodo, ki jo povzročata diabetes in visok krvni tlak, pravijo znanstveniki z univerze v Ohiu: stimulira produkcijo dušikove kisline, ki pomaga nadzorovati tok krvi. Preprečuje krvne strdke in naj bi bil sposoben popraviti poškodovane celice tudi drugod, denimo v možganih.



Oboleli potrebuje razumevanje

Soočenje z diagnozo rak ni lahko: bolnik ne potrebuje le podpore bližnjih, ampak pogosto tudi strokovno psihološko pomoč

Tako v svetu kot pri nas je bolnikov, pri katerih odkrijejo raka, iz leta v leto več. Postopki odkrivanja boleznih so vedno bolj izpopolnjeni, k odkritju boleznih pripomorejo presejalni programi (Zora, Dora, Svit) ter ozaveščanje o opazovanju

nosti vedno večjemu številu bolnikov mogoče pomagati, tako da diagnoza rak ne pomeni nujno hude prizadetosti in smrti. V Sloveniji živi že okrog 100.000 bolnikov z rakom. Za mnoge med njimi je bila prav bolezen prelomnica, po kateri so zaživelij bolj polno. Zavedli so se, da je življenje eno samo in ga je zato treba izkoristiti za lepe, osrečujoče, pozitivne stvari, da je treba sebe in svoje zdravje postaviti na prvo mesto. Izkušnja jih je pripeljala do spoznanja, kaj je resnično pomembno in s čim se je nesmiselno obremenjevati.

Razumevanje in podpora Šok ob postavitvi diagnoze je velik. Strah in zaskrbljenost glede uspešnosti zdravljenja in rehabilitacije prežemata telo in um. Zato je še kako pomembno, da obolelemu podporo ponudijo sorodniki in prijatelji, da so zdravniki, medicinske sestre in vse osebe strokovni, hkrati pa razumevajoči in spodbudni. A obolelega najbolj razume nekdo s podobno izkušnjo. V Društvu onkoloških bolnikov Slovenije zato že 34 let deluje program Pot k okrevanju, v katerem so posebej usposobljeni prostovoljci in prostovoljke (s potrebnim psihološkim in medicinskim znanjem), ki so uspešno prestali zdravljenje raka, v oporo obolelim.

Kot je povedala častna predsednica društva prim. **Marija Vegelj Pirc**, dr. med., so najbolj celovito samopomoč sprva razvijale ženske z



Tudi izleti pripomorejo k lepšemu življenju – skupina za samopomoč Crnomelj je takole uživala med sivko na Krasu. FOTO: ARHIV DRUŠTVA

rakom dojk, pozneje pa so se vključevali še drugi bolniki; zdaj skupine združujejo moške in ženske z različnimi vrstami raka. »Skupine za samopomoč delujejo v 20 slovenskih krajih, za individualno pomoč pa se lahko oboleli in njihovi svojci dogovorijo po telefonu ali se obrnejo na društvene info centre

na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v UKC Maribor. Podpore ponujajo tudi druga onkološka društva, kot so npr. EuropaDonna, Europa-Colon, Združenje bolnikov z limfomom in levkemijo.

Marjan Doler z ženo in vnukoma: »Na neki način živim zdaj bolj kakovostno, bolj cenim vse darove, ki mi jih ponuja življenje.«

FOTO: ARHIV DRUŠTVA



Po diagnozi

Marjan Doler je za rakom prostate zbolel leta 2011, star je bil 57 let. Bil je v dobri kondiciji in nikoli prej resneje bolan. »Diagnozo sem sprejel z mešanimi občutki, a nisem dolgo omahoval. Življenje je na prvem mestu. Pogovoril sem se z družino, žena me je vseskozi podpirala. Po operaciji je bilo težko, saj so neljube posledice izzvenele šele po enem letu. Kmalu sem se včlanil v društvo z željo, da postanem prostovoljec in poskušam pomagati na osnovi lastne izkušnje vsem, ki si te pomoči želijo. Na neki način živim zdaj bolj kakovostno, bolj cenim vse darove, ki mi jih ponuja življenje. Našel sem pot, ki me osrečuje in izpolnjuje.«

Prim. Marija Vegelj Pirc: »V globlji duševni stiski je potrebna strokovna obravnava, a psihologov je žal premalo.«

FOTO: JAKA KOREN



V globlji duševni stiski je potrebna strokovna obravnava, bolnikom in svojcem so na voljo psihologi na onkološkem inštitutu in v drugih ustanovah, kjer zdravijo raka, kot tudi v večjih zdravstvenih domovih. Žal pa so zaradi pomanjkanja kadra čakalne vrste. Zato ostaja izziv, kako zagotoviti dostopnost do ustrezne psihoonkološke obravnave takrat, ko jo bolnik potrebuje. Nekaterim bolnikom je v uteho tudi duhovna oskrba, ki je na voljo v vseh bolnišnicah.«
Natalija Mljač



Pomembno je, da so zdravniki, medicinske sestre in drugo osebje strokovni, a tudi razumevajoči in spodbudni. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

in pregledovanju svojega telesa, življenjska doba se daljša (med obolelimi je največ starejših), k številčnosti bolnikov pa prispevajo tudi sodoben življenjski slog (onesnaženost, stres, premalo gibanja, nezdravo prehranjevanje), razvade (kajenje, alkohol, droge) in seveda dedna nagnjenost.

Obolelega za rakom najbolj razume nekdo z enako ali podobno izkušnjo.

Največ smrti še vedno povzročijo srčno-žilne bolezni, na drugem mestu pa je rak. K sreči je zaradi razvoja zna-



Skupine za samopomoč skrbijo za oporo in druženje: postojnska skupina na Veliki planini. FOTO: ARHIV DRUŠTVA