



DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE

Kako lahko sama zmanjšam tveganje za ponovitev raka dojk



Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Kako lahko sama zmanjšam tveganje za ponovitev raka dojk

Ljubljana, junij 2025

Kako lahko sama zmanjšam tveganje za ponovitev raka dojk

Avtorice: doc. dr. Simona Borštnar, dr. med.,
doc. dr. Erika Matos, dr. med.,
izr. prof. dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med.,
in dr. Andreja Cirila Škufca Smrdel,
klinična psihologinja

Izdajatelj in založnik: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
Kotnikova ul. 29, Ljubljana
www.onkologija.org

Glavna in odgovorna
urednica: Ana Žličar

Lektorica: Mojca Vivod Zor, prof. slov. jez.

Zasnova, oblikovanje in
računalniška postavitve: Design Demšar d. o. o., Vodice

Tisk: Tiskarna Present d. o. o., Ljubljana

Naklada: 4000 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.19-006

KAKO lahko sama zmanjšam tveganje za ponovitev raka dojk / [avtorice Simona Borštnar ... [et al.] ; glavna urednica Ana Žličar]. - Ljubljana : Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, 2025

ISBN 978-961-6658-21-8
COBISS.SI-ID 242177539



Vsebina

Knjižici na pot	5
Pomen sodelovanja pri zdravljenju zgodnjega raka dojk	7
Kako zmanjšati tveganje za ponovitev raka dojk	13
Strah pred ponovitvijo bolezni	19



Knjižici na pot

Lepo pozdravljene, ve, ki po raku dojk svojo pot začenjate na novo!

Diagnoza raka dojk spremeni tok življenja, z uspešnim zdravljenjem pa se zaključi veliko obdobje soočanja z boleznijo. S spremembo življenjskega sloga lahko pomembno pripomorete k zmanjšanju možnosti za ponovitev bolezni.

Dokazano je, da z normalizacijo močno prekomerne telesne teže zmanjšujemo tveganje za ponovitev bolezni, z redno telesno aktivnostjo pa prispevamo k manj neželenim učinkom zdravljenja. Z zdravo spolnostjo in zdravimi odnosi, dobrim duševnim in telesnim zdravjem, ustrezno prehrano, obvladovanjem stresa in dobrim spancem zagotovo pripomoremo k izboljšanju kakovosti življenja med zdravljenjem in po zdravljenju raka.

Za uspešno zdravljenje z operacijo, zdravili in obsevanjem bomo poskrbeli zdravstveni delavci, za spremembo življenjskega sloga pa lahko največ storite same. Z nasveti vas bomo pri tem usmerjali in vam poskušali pomagati.

*Doc. dr. Simona Borštnar, dr. med.,
vodja mamarnega tima na Onkološkem inštitutu Ljubljana*



Pomen sodelovanja pri zdravljenju zgodnjega raka dojk

Glavni cilj zdravljenja zgodnjega raka dojk je ozdravitev. Z zdravljenjem želimo uničiti prav vse maligne, to je rakaste celice v telesu. Govorimo o t. i. radikalnem zdravljenju.

Dosledno **upoštevanje priporočil** o zdravljenju zgodnjega raka dojk omogoča, da danes ozdravi **več kot 80 %** bolnic z zgodnjim rakom dojk.

Kako je sestavljeno zdravljenje?

Zdravljenje večine bolnic z zgodnjim rakom dojk je sestavljeno iz kirurškega, sistemskega in zdravljenja z obsevanjem. Vrstni red je lahko različen.

Sistemsko zdravljenje

Nekaterim bolnicam svetujemo začetno sistemsko zdravljenje, ki običajno poteka **v obliki infuzij**. To zdravljenje imenujemo **predoperativno ali neoadjuvantno zdravljenje**.

Kombinacija pristopov

Drugim bolnicam svetujemo obraten vrstni red. Bolnice začnejo **najprej s kirurškim zdravljenjem**, pri večini sledi **sistemsko**

zdravljenje, bodisi **v obliki infuzij, tablet ali s kombinacijo obeh**. V tem primeru govorimo o dopolnilnem, to je adjuvantnem zdravljenju.

Obsevanje (radioterapija) je zdravljenje z visokoenergijskimi žarki in je običajno na vrsti zadnje.

*ALI STE VEDELI?
adjuvantno = dopolnilno*

Tumor je bil odstranjen. Je nadaljnje zdravljenje potrebno?

Vsako zdravljenje je povezano z neželenimi učinki. Nekateri neželeni učinki so prehodni, žal pa so lahko nekateri tudi trajni. Zato se **številne bolnice** sprašujejo, ali in katero zdravljenje je zanje **res potrebno**. Takšna vprašanja so povsem razumljiva, predvsem kadar gre za dopolnilno zdravljenje, saj je bil tumor že v celoti odstranjen s kirurškim posegom. Tumorja, ki bi ga bolnica videla, ga otipala, ni več in bolnica se počuti ozdravljeno.

Raziskave so pokazale, da samo kirurška odstranitev tumorja, tudi če je patolog v izvidu napisal, da je bil tumor odstranjen v celoti, še ne pomeni, da so bile zanesljivo odstranjene vse maligne celice.

Speče maligne celice

V času rasti tumorja so se posamezne **maligne celice** lahko že odcepile od tumorja, se prerinile v limfne in krvne žile ter se

s pomočjo limfe ali krvi **razširile po celem telesu**. Posameznih malignih celic ne zazna nobeno, še tako natančno slikanje. Pobilegale maligne celice lahko **propadejo ali pa ostanejo mirne, speče v telesu** vrsto let. V nekem trenutku pa se lahko začnejo **razmnoževati**, na tem mestu zrastejo zasevki (metastaze) in v takem primeru govorimo o **razsejanem raku dojg**.

Zasevki izpodrivajo in uničujejo zdrava tkiva. Dokler je obseg zasevkov majhen, največkrat ne povzročajo nobenih simptomov. **Z njihovo rastjo pa nastopijo težave**, največkrat bolečine, težko dihanje, kašelj, utrujenost, slabost ... Tudi razsejani rak dojg je mogoče zdraviti, žal pa je v nasprotju z zgodnjim rakom dojg **razsejani rak dojg neozdravljiva bolezen**. Z zdravljenjem lahko dosežemo zmanjšanje težav in podaljšanje preživetja, vendar boleznini ni možno pozdraviti.

Pomembnost dopolnilnega zdravljenja

Zato je toliko bolj pomembno, da se bolnice zavedajo pomena dopolnilnega zdravljenja. Namen tega je **uničiti morebitne pobegle tumorske celice** v času, ko je **njihovo breme v telesu še nevidno**. Raziskave so pokazale, da bolnice, ki prejmejo **polno adjuvantno zdravljenje, redkeje doživijo razvoj boleznini**, v primerjavi z bolnicami, ki se za adjuvantno zdravljenje ne odločijo, z njim predčasno zaključijo ali kako drugače ne upoštevajo navodil glede prejemanja adjuvantnega zdravljenja.

Vztrajanje pri zdravljenju in premagovanje težav

Ustrezno sodelovanje pri zdravljenju je pogosto **na preizkušnji** zlasti pri zdravilih **v obliki tablet**, saj je odgovornost glede doslednega prejemanja zdravil večinoma na bolnici sami.

Nedoslednost pri jemanju zdravil, **zanikanje** potrebe po jemanju zdravil, namerno ali nenamerno **opuščanje zdravil** ima za posledico **slabšo učinkovitost**. Večja je verjetnost, da maligne celice ne bodo v celoti odstranjene, ali celo, da bodo razvile odpornost na predpisana zdravila in s tem postale agresivnejše. Tveganje, da se **bolezen ponovi** in s tem postane **neozdravljiva**, je zato večje.

Ne izgubite (za)upanja

Razlogov za slabo sodelovanje pri zdravljenju je več. Eden od pomembnih razlogov je **nezaupanje** ali **izguba zaupanja v zdravljenje**. Pri tem ima pomembno vlogo zdravnik, ki zdravilo predpiše, pa tudi drugo **medicinsko osebje**. Pomembno je, da vam zdravnik natančno razloži, kakšen je namen zdravljenja, kako naj se zdravilo jemlje, kateri so najpogostejši neželeni učinki in kako jih lahko obvladujete.

Nekatera zdravljenja so dolgotrajna, trajajo lahko tudi več let. Povsem človeško je, da se vam zastavljajo vprašanja o smiselnosti, toliko bolj, če se ob zdravljenju soočate z neželenimi učinki ali če je zdravljenje iz drugih razlogov, kot na primer zahteven režim jemanja zdravil, povezano s slabšo kakovostjo življenja.

Podpora in motivacija ob zdravljenju

Zato je pomembno, da vas tako medicinsko kot nemedicinsko osebje **spodbuja** k rednemu prejemanju zdravil in vam **nudi pomoč** pri premagovanju neželenih učinkov in **ohranjanju zaupanja** v zdravljenje. Pomembno je, da z **zdravljenjem vztrajate**, da ga brez predhodnega posveta z zdravnikom ne prekinjate in po lastni presoji ne spreminjate odmerjanja zdravil. **O neželenih učinkih ali dilemah**, s katerimi se srečujete ob zdravljenju, se

posvetujte z medicinskim osebjem, **najbolje z zdravnikom**, ki vam je zdravilo predpisal. Ta bo presodil, ali je vztrajanje pri zdravljenju varno in smiselno ali pa se bo odločil bodisi za znižanje odmerka ali pa vam bo predpisal drugo zdravilo.

ALI STE VEDELI?

Redno prejemanje predpisanih odmerkov zdravil je ključnega pomena za učinkovito zdravljenje.

*Doc. dr. Erika Matos, dr. med.,
specialistka interne medicine in internistične onkologije,
Onkološki inštitut Ljubljana*



Kako zmanjšati tveganje za ponovitev raka dojk

Opravili ste **zdravljenje zgodnjega raka dojk**, ki je vključevalo lokalno zdravljenje (operacijo tumorja dojke in pazdušnih bezgavk, morda tudi dopolnilno obsevanje). Glede na stadij in podtip vašega raka ste **morda prejeli tudi sistemsko terapijo**. Pri visokotveganem raku dojk je **največje tveganje** ponovitve **v prvih 2–3 letih po operaciji**. Za hormonsko odvisne rake pa obstaja **majhno tveganje ponovitve ves čas**, še desetletja po operaciji.

Kako pa lahko sami prispevate k temu, da se tveganje za ponovitev čim bolj zmanjša?

Upoštevanje zdravniških navodil

Prejemanje dopolnilne sistemske terapije

Zdravljenje z dopolnilno **kemoterapijo, imunoterapijo, anti-HER2-terapijo** in/ali **zaviralci PARP** traja kratek čas (od pol do enega leta).

Večji izziv je **vztrajanje** pri jemanju **dopolnilne hormonske terapije**, saj gre za dolgotrajno zdravljenje (od 5–10 let), in **zaviralcev**

CDK 4/6 (zdravljenje traja 2–3 leta). Neželene učinke je možno omiliti. Če to ne uspe, lahko poskusimo zamenjati zdravilo.

Redni pregledi pri onkologu

Pomembno je zgodnje odkrivanje morebitne ponovitve in letna mamografija.

Spoznajte tveganje za raka v družini

Posvetujte se s svojim onkologom, če potrebujete obravnavo **v ambulanti za genetsko svetovanje**. Če ste že opravili **testiranje** in imate **povečano tveganje za nastanek raka dojk ali drugih rakov**, izkoristite dodatne možnosti za zmanjšanje možnosti ponovitve bolezni (profilaktična kirurška intervencija, spremljanje, uporaba zdravil).

Skrbite za zdrav življenjski slog

Bodite redno fizično aktivni

Raziskave so pokazale, da redna fizična aktivnost zmanjšuje tveganje za ponovitev bolezni v enaki meri kot jemanje dopolnilne hormonske terapije. Seveda pa ob tem jemanja dopolnilne hormonske terapije ne smete opustiti!

Redna fizična aktivnost zmanjšuje tveganje za nastanek **limfedema roke**, prispeva **k boljšemu psihofizičnemu počutju, hitrejši vrnitvi k normalnim aktivnostim** v družini in na delovnem mestu ter **zmanjšuje kronično utrujenost** in nespečnost.

Poznamo aerobno (vzdržljivostno) vadbo in vadbo proti uporu (vadbo za moč). Priporoča se zmerna aerobna vadba vsaj 3–5 ur tedensko (npr. hoja s hitrostjo 3–5 km na uro, tek, plavanje,

kolesarjenje ...) ali intenzivna aerobna vadba 75 minut tedensko kot tudi vadba z uporom (vsaj 2 x tedensko).

Vzdržujte normalno telesno težo

Pri prekomerni telesni teži je v telesu **večja količina maščobnega tkiva**, prav tam pa pri ženskah v menopavzi nastajajo ženski spolni hormoni. Zaradi tega je **učinkovitost hormonske terapije** pri ženskah s prekomerno telesno težo lahko manjša in posledično tveganje za ponovitev raka večje.

Študije pri raku dojke so pokazale, da **omejitev vnosa kalorij in kombinirana vadba** (aerobna in vaje z uporom) značilno **znižata maso maščob v telesu** in telesno težo, vaje z uporom pa pripomorejo tudi k povečanju puste telesne mase.

Prehranjujte se zdravo

Bolnice z rakom so imele **manj ponovitev bolezni**, če so uživale **mediteransko prehrano**. Potrebno je uživati **neprocesirano hrano** (npr. jabolka, ne jabolčni sok; meso, nepredelane mesne izdelke), hrano brez dodanega sladkorja, rafiniranih žit in z nizko vsebnostjo maščob (pod 32 %). Jejite lokalno pridelano hrano.

Uživajte mediteransko prehrano, bogato **s sadjem, zelenjavo, zdravimi maščobami** in **ribami**, ter zmanjšajte vnos procesiranih živil in sladkorja.

Omejite uživanja alkohola

Znano je, da lahko **alkohol zviša raven estrogena** in s tem poveča tveganje za nastanek raka dojke in da lahko celo zmerne količine alkohola **povečajo tveganje za ponovitev bolezni**. Poskušajte omejiti uživanje alkohola na manj kot tri enote na teden. (1 enota alkohola = 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja)

Ne kadite / ne uporabljate tobačnih izdelkov

S tem zmanjšate tveganje za nastanek kadilskih rakov. Študije na živalih so pokazale, da nikotin sodeluje **pri nastanku pljučnih zasevkov**.

Nočni post

Študija je pokazala, da so imele osebe, ki so izvajale nočni post (13 ali več ur brez vnosa hrane), **manjše tveganje za ponovitev raka**. Ugotovili so tudi druge ugodne učinke: bistveno **nižjo raven HbA1c** (odraz nivoja krvnega sladkorja v obdobju treh mesecev), **nižjo vrednost C-reaktivnega proteina** (merilo vnetja) in **nižji indeks telesne mase**.

Skrb za dobro psihofizično počutje

Ustrezna dolžina kakovostnega spanca

Študija je pokazala, da je stopnja umrljivosti pri ženskah, ki imajo težave z nespečnostjo, kot tudi pri tistih, ki predolgo spijo (≥ 9 ur), večja zaradi različnih vzrokov in tudi zaradi raka dojke. Ob težavah s spanjem je najprej potrebno izvajati ustrezno higieno spanja. Če težave ne izzvenijo, moramo obiskati strokovnjaka za težave s spanjem.

Naučite se obvladovati stres

Psihološki stres je povezan s povečanim tveganjem za ponovitev raka dojke. Seznanite se s tehnikami obvladovanja stresa (joga, pilates, meditacija, molitev ...) in premislite, kako lahko zmanjšate vpliv stresnih dejavnikov v svojem socialnem okolju. Po potrebi poiščite strokovno pomoč.

Vaše zdravje je na prvem mestu

Razumljivo je, da je največji strah bolnic z rakom dojk, da se bo bolezen ponovila in postala neozdravljiva. Zato je prav, da se zavedate, da lahko same veliko pripomorete k temu, da se tveganje za ponovitev bolezni čim bolj zmanjša. Večina teh napotkov od vas ne bo zahtevala korenitih sprememb vašega življenja, bodo pa prispevali k temu, da boste živeli bolj kakovostno. Kljub temu pa se morate zavedati, da imamo pri raku dojk opraviti s spremenjenimi (mutiranimi) celicami, ki ne upoštevajo pravil. Nekaterne ženske naredijo vse, kar je v njihovi moči, pa se jim rak dojk vseeno ponovi. Druge ne naredijo ničesar, pa se jim rak nikoli ne ponovi.

*Izr. prof. dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med.,
spec. internistične onkologije, Onkološki inštitut Ljubljana*



Strah pred ponovitvijo bolezni

Rak dojke je skupno ime za različne bolezni dojk, ki zahtevajo različna zdravljenja. Skupno vsem pa je, da se **bolnice soočajo z negotovostjo** zaradi možnosti ponovitve bolezni, kar sproža misli, »kaj če ...«. Te se pojavljajo že med zdravljenjem, a so pogosto manj izrazite, saj se bolnice osredotočajo na terapije in vsakodnevne obveznosti. Po zaključku zdravljenja pa misli postanejo glasnejše. Takrat ni več rutine prihajanja na terapije, rednih stikov z zdravstvenim osebjem, številne telesne posledice in spremembe pa vztrajajo.

Normalno je, da vas je strah

Strah pred ponovitvijo bolezni je **razumljiv in pričakovan spremljevalec** ob in po izkušnji raka, lahko pa se stopnjuje do te mere, da ovira funkcioniranje tako v vsakdanjem življenju kot na delovnem mestu.

Strah pred ponovitvijo bolezni opredeljujemo kot strah, **skrbi in misli**, da bi se rak lahko **ponovil ali razširil**. Ta strah se lahko pomembno stopnjuje pred nekaterimi tipičnimi situacijami, kot so **kontrolni pregledi**, med katerimi ima posebno mesto **prvi kontrolni pregled**, ob bolezni in smrti v socialnem okolju, ali pa ob razmišljanju o sebi in svojih najbližjih v prihodnosti. Strah se lahko pomembno stopnjuje tudi, **kadar bolnica opazi kaj nove-**

ga ali nenavadnega na svojem telesu – in takih telesnih zaznav ali znakov je lahko po zdravljenju s kemoterapijo, ob **predčasnih menopavzi** ali **uvedbi hormonske terapije** zelo veliko. Opisane situacije lahko izrazit strah vzbujajo še leta po zdravljenju.

Kako se strah pred ponovitvijo boleznih izraža?

Strah pred ponovitvijo boleznih se lahko kaže v neprestanem **premelevanju, s prekomernim preverjanjem in opazovanjem telesa, v iskanju dodatnih pregledov** z namenom pridobiti zagotovila, da je vse v redu, in v stopnjevani duševni stiski. Lahko pa se bolniki ob tem strahu odzovejo tudi na način, da se **izogibajo samopregledovanju, spremljanju svojega telesa, pogovorov o raku**, pa tudi zdravniških pregledov.

Misel, kaj če se bolezen ponovi, velikokrat spremlja tudi **strah pred razmišljanjem o raku** – kako bo lahko bolniku misel na raka škodovala, kako bo lahko z njo priklical raka in podobno. Bolniki povedo, da se ustrašijo tudi **telesnih znakov strahu in tesnobe** (npr. hitrega bitja srca, občutka težjega dihanja, bolečine v prsih ...). Ustrašijo se strahu! Strah pred strahom pa je pogosto še bolj obremenjujoč kot strah sam.

Pred leti je ena od bolnic uporabila prisposodbo: *»Saj je bilo pred rakom življenje tudi vseh barv, po raku bi moralo biti pa samo še rožnato.«*. Če so barve prisposodba za čustva – tako kot pred rakom je tudi po bolezni normalno doživljanje različnih čustev, vsa pa imajo svoje mesto v spoprijemanju z različnimi situacijami v življenju in svoje sporočilo.

Kako si v teh trenutkih pomagati?

Različne strategije so lahko v pomoč pri obvladovanju strahu pred ponovitvijo boleznih:

- **Prepoznajte svoje doživljanje.** Mnogi ljudje skušajo skrivati ali ignorirati občutja, kot sta strah in tesnoba. Če si prigovarjate, naj ne boste zaskrbljeni, če ignorirate svoja občutja ali če se zavoljo le-teh kritizirate, občutja ne bodo izginila, temveč lahko postanejo celo še močnejša in prevladujoča.
- **Opomnite se, je strah normalna reakcija v situacijah, ki jih doživljamo kot ogrožujoče.** Misli in čustva so prehodni duševni pojavi. Opazujte, v katerih situacijah se pojavijo, kaj jih stopnjuje, kaj zmanjšuje.
- **Ni nujno, da vsako misel, ki se pojavi, tudi razmišljate!** Misel na bolezen se lahko pojavi v glavi, ne da bi o tem razmišljali ali to hoteli. Na te avtomatske misli se tudi čustveno lahko odzovete, kot da je misel resnična. Veliko bolnic ima izkušnjo, da avtomatsko misel »kaj če se bolezen ponovi« začne razširjati in si v glavi naredi cel scenarij. Smiselno je ozavestiti in pogledati na misel in na vzorec miselnega procesa, ki sledi avtomatski misli. V teh miselnih scenarijih namreč bolnice velikokrat povečajo verjetnost dogodka, napovedujejo izjemno neugodne in malo verjetne scenarije, podcenjujejo svoje zmožnosti z morebitno ponovitvijo bolezni. Prepoznavanje miselnih vzorcev lahko pomaga preoblikovati misel v realnejšo. Včasih je smiselno misli prekinjati in se zamotiti z drugimi aktivnostmi. Včasih pa je smiselno sprejeti misel zgolj kot misel, kot dogodek v glavi in jo »izpustiti« – pustiti, da tako kot je prišla, tudi gre.
- **Poskrbite zase!** Nekateri doživljajo, da nimajo vpliva na potek bolezni. Čeprav ni ves potek bolezni popolnoma v vaših rokah, pa je vseeno vredno poskrbeti zase na področjih, na katerih imate vpliv v smeri ohranjanja zdravja. Hodite na redne kontrolne preglede k onkologu in vzdržujte zdrav življenjski slog na področju telesnih aktivnosti, uravnoveženega prehranjevanja, opuščanja različnih razvad, prizadevanja za dovolj spanja in počitka. Tudi pri skrbi zase je vodilo – zmernost!

- **Obvladajte splošno raven tesnobe.** Poiščite načine zniževanja napetosti, ki jih že poznate, ali poskusite kaj novega. To so lahko fizična aktivnost, ukvarjanje s hobiji, sproščanje, meditiranje, druženje, branje ...
- **Bodite potrpežljivi in prijazni do sebe!** Včasih bolnice pričakujejo od sebe, da jih ne bo strah in na bolezen ne bodo pomislile, potem pa si ob nedoseganju teh pričakovanj dodatno očitajo ali se počutijo krive. Realnejši cilj je, da strah obvladujete in živite v skladu s svojimi vrednotami ob strahu. Življenje brez stresa ni. In če so strah pred ponovitvijo bolezni in druge stresne situacije v življenju na eni strani tehtnice, dodajte smiselne in pozitivne vsebine na drugo stran in s tem tehtnico uravnajte – s skrbjo zase, prijetnimi in smiselnimi aktivnostmi, obvladovanjem tesnobe, dobrimi medosebnimi odnosi.
- **Ne skrbite sami!** Spregovorite o svojem doživljanju – s svojimi domačimi, prijatelji, z zdravstvenim osebjem. Veliko žensk doživlja, da jih najbolje razume nekdo s podobno izkušnjo bolezni. Pridružite se lahko tudi podpornim programom društev bolnikov.

Zavedajte se, da strah ni posledica slabega spoprijemanja z boleznijo ali vaše slabosti! Če pa doživljate, da strah traja predolgo, je preglobok in ovira vaše siceršnje funkcioniranje, poiščite strokovno pomoč.

*Dr. Andreja Cirila Škufca Smrdel, klinična psihologinja,
Onkološki inštitut Ljubljana*

**Spoznajte program za prve korake
po zdravljenju raka dojk:**



Za več informacij in aktivacijo programa skenirajte QR-kodo.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Kotnikova ulica 29, 1000 Ljubljana

Tel.: 041 835 460

E-mail: dobslo@siol.net

<http://www.onkologija.org>

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije že od leta 1986 združuje bolnike z rakom, njihove svojce in prijatelje in tudi zdravstvene strokovnjake. Pomembna dejavnost društva je organizirana samopomoč bolnikov/bolnic z rakom »Pot k okrevanju«, ki temelji na dejstvu, da si ljudje z enako izkušnjo bolezni in s podobnimi težavami najlažje zaupajo svoje stiske in učinkovito nudijo oporo z globoko empatijo in razumevanjem ter izmenjavo izkušenj. Programe samopomoči izvajajo usposobljeni prostovoljci/ke in zdravstveni strokovnjaki v 20 krajih po Sloveniji in tudi na daljavo.

Z našimi prostovoljci se lahko pogovorite tudi po telefonu OnkoFON – 080 23 55 – vsak dan med 9. in 17. uro ali v živo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, v nekaterih drugih bolnišnicah in na sedežu društva.

Če želite spoznati druge bolnike z rakom, vabljeni v spletno skupnost Onko Bolnik Bolniku na spletni strani www.onkobolnikbolniku.si.

Postanite član tudi vi!

Članstvo v društvu je prostovoljno. Za včlanitev izpolnite pristopno izjavo, ki jo dobite v pisarni društva ali na spletni strani.



Bolniki govorimo isti jezik!

Izdajo knjižice so omogočili:



ISBN 978-961-6658-21-8



9 789616 658218

