

RAK DOJKE

Vodnik za bolnice na poti okrevanja

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

RAK DOJKE

Vodnik za bolnice na poti okrevanja

Ljubljana, 2011

Izdajatelj in založnik:

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Recenzentki:

prof. dr. Tanja Čufer, dr. med.

dr. Vesna Radonjič Miholič, univ. dipl. psih.

Glavna in odgovorna urednica:

prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.

Lektorica:

prof. Mirjam Šemrov

Zasnova, oblikovanje in računalniška postavitvev:

Studio DESIGN DEMŠAR, Škofja Loka

Tisk:

Tiskarna PRESENT, Izanska 383, Ljubljana

Naklada:

3000 izvodov

Popravljen in dopoljen izdaja, 1. ponatis

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

618.19-006

RAK dojke : vodnik za bolnice na poti okrevanja / [glavna urednica Marija Vegelj-Pirc]. - Popravljen in dopoljen izd., 1. ponatis. - Ljubljana : Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, 2011

ISBN 978-961-6658-02-7

1. Vegelj-Pirc, Marija

254399232

Vsebina

Knjižici na pot	5
Zvedeli ste diagnozo	7
<i>Moj mozaik življenja - Majda Šmit</i>	9
Zdravljenje v bolnišnici - operacija.....	12
Obsevanje.....	13
Kemoterapija	14
<i>Mojih pet let krat štiri - Marina Burjan</i>	16
Hormonsko zdravljenje.....	19
Biološko zdravljenje.....	20
<i>Z voljo in pogumom po poti življenja - Marija Kristl</i>	22
Rekonstrukcija dojke.....	25
Dopolnilno in alternativno zdravljenje.....	27
Vrnitev v domače okolje	28
<i>Življenje je lepo – Tina Ulčnik</i>	29
Čustveno življenje na poti okrevanja	32
Vaše socialno okolje	33
Vaša družina	35
Vaš življenjski partner	37
Spolno življenje.....	39
<i>Živimo drug za drugega – Milena Čičič</i>	40
Telesne vaje za čimboljše okrevanje.....	43
Praktični nasveti	57

Knjižici na pot

KAJ JE JUNAŠTVO?

Da greš dostojanstveno po poti,
po kateri moraš hoditi.

Elisabeth S. Lukas

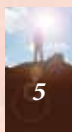
Za vsako žensko je soočanje z boleznijo, kot je rak dojke, težka življenjska preizkušnja. Večinoma pride iznenada in ogrozi utečeni tok življenja. Naenkrat se pojavi vrsta novih življenjskih vprašanj in na mnoga ni jasnih odgovorov.

Negotovost in strah ... In vendar je pot tudi z boleznijo. Dostojanstveno hoditi po njej, pa je zares junaško. Na tej poti smo spoznali že mnoge vzglede poguma, junaštva ter odkrivanja globljih vrednot življenja in sreče. Mnoge ženske so uspešno sledile svojemu klicu in nalogi. Z zaupanjem in upanjem so se dejavno vključile v proces zdravljenja in – uspele!

Z željo, da bi tudi Vi uspešno napredovali na poti okrevanja, Vam poklanjamo to knjižico.

Pričujoča knjižica je plod organizirane samopomoči žensk z rakom dojke »Pot k okrevanju«, ki deluje v okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Posebej usposobljena prostovoljka Vas lahko na Vašo željo obišeče po operaciji v bolnišnici; po odpustu pa se lahko vključite v skupino za samopomoč.

Pri obvladovanju bolezenskih težav je medsebojna podpora in izmenjava izkušenj zelo dragocena pomoč ter koristno dopolnilo medicinskega zdravljenja in zdravstvene nege. Kot drugod po svetu so bile tudi pri nas pobudnice za organizirano samopomoč ženske, ki so na podlagi lastnih izkušenj ob operaciji pogrešale pomoč in srečanje z žensko, ki je že uspešno prestala zdravljenje raka dojke.



Predhodnica te knjižice je tako nastala že pred 15-imi leti (1986) pod naslovom »Pot k okrevanju,« ki sta jo pripravili prostovoljki Vida Gerlanc in Vida Zabric. V teh letih so se z napredkom medicinskih znanosti pojavili novi načini zdravljenja in s tem tudi nova vprašanja, na katera boste našle odgovore v novi knjižici »Rak dojke – vodnik za bolnice na poti okrevanja.« Tudi za pripravo te knjižice ima največ zaslug naša prva prostovoljka Vida. Še posebej pa smo hvaležni Mariji, Jani, Majdi, Nataši in Marini za pogumna pričevanja o svojih poteh z boleznijo, po katerih so junaško hodile.

Prepričana sem, da boste zmogli tudi Vi.

Naj zaključim s posvetilom za prvo knjižico, ki ga je ob obisku v Ljubljani zapisala predsednica mednarodne organizacije »Pot k okrevanju« (Reach to Recovery), gospa Francine Timothy:

»Upam, da vam bo ta knjižica pomagala s praktičnimi nasveti, predvsem pa da bi našli optimizem in ponovno srečo v življenju ter tako postali upanje za druge.«

*prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.
predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije
/Ob prvi izdaji leta 2000/*

*Slovenske
prostovoljke in
njihovi mentorji
ob 22. obletnici
delovanja*

*Seminar
»Rak dojke –
Živimo drug
za drugega«
Terme Dobrna,
16. – 18. november
2006*



Zvedeli ste diagnozo

Zvedeli ste, da je za zdravljenje vaše bolezni potrebna operacija (delna ali popolna odstranitev dojke) in nato morda še dodatno zdravljenje. Bolezen in njeno zdravljenje ne vpliva na žensko le zaradi telesnih sprememb; vsaka izmed nas je doživljala tudi duševne stiske. Rak dojke je bolezen, ki ne prizadene le enega organa ali dela telesa, temveč človeka kot celoto. Morda se sprašujete: "Zakaj ravno jaz? Mislila sem, da se to zgodi samo drugim."

Vedite, da je čas od trenutka, ko ste zvedeli za diagnozo, pa do takrat, ko boste sprejeti v bolnišnico in se začeli aktivno zdraviti, najtežji. Vsaka ženska se v tem času počuti najbolj osamljeno. Takrat postane ne samo nesrečna, prestrašena in obupana, ampak včasih tudi panična. Zato potrebuje pomoč nekoga, ki ji bo spet vлил poguma. To so včasih lahko svojci in prijatelji, a v večini primerov tudi njih ravno tako obideta strah in panika, pa tudi ne poznajo dovolj vaše bolezni in možnosti zdravljenja.

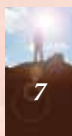
Zato je v tem času najvažnejše, da si pridobite zaupanje v vse postopke zdravljenja, ki so jih za vas predvideli zdravniki. Morate verjeti, da boste po zdravljenju zaživel tako kot poprej.

Morda zdaj obupujete in vas skrbi, kako boste prestali operacijo in dodatno zdravljenje; kako boste živeli naprej s spremenjeno telesno podobo.

Potrudili se bomo, da vam na nekaj vprašanj odgovorimo v tej knjižici.

Ta knjižica nima namena dajati odgovore na znanstvena medicinska vprašanja, ampak naj bo le dodatek zdravnikovim navodilom; vodnik na poti vašega okrevanja. Želi odgovoriti na vprašanja, ki jih porajajo problemi, s katerimi se srečujemo ženske s to boleznijo v svojem vsakdanjem življenju.

Te odgovore smo poiskale in zbrale ženske, ki smo pred vami uspešno prestale zdravljenje raka dojke.



Vedite, znanje je moč. Več ko boste vedele o svoji bolezni, lažje se boste odločale za aktivno sodelovanje pri zdravljenju. Pri tem si lahko pomagamo tudi ženske same s podelitvijo znanja in izmenjavo izkušenj.

Pomen organizirane samopomoči bolnikov in bolnic poudarjajo tudi zdravniki. O tem je kirurg-onkolog, **prof. dr. Jurij Lindtner**, za predgovor v prvi knjižici, ki smo jo izdali leta 1985, zapisal sledeče misli:

"Knjižica s tem obljubljamim naslovom je namenjena tistim, ki jim je nenadejano in nasilno zmotila življenjsko pot in načrte bolezni; bolezen, ki jo imenujemo rak dojke, in ki bi jo lahko imeli za enega od davkov, ki jih plačuje človeštvo za svojo današnjo civilizacijo.

Razen pričujočih besed je knjižica sporočilo o lastnih izkušnjah in preizkušnjah žensk, ki so pred časom spoznale to bolezen dobresedno na svoji koži. Sporočilo tistim, ki so zaradi nje prizadete danes. Sporočilo o premaganem strahu, razočaranju in brezupu in še o kakšnem drugačnem občutju, ki prevevajo človeka v takih okoliščinah in ki se jih je res težko otresti. Povsem morda nikoli. Pa vendar: celo v besedi obup je – up ...

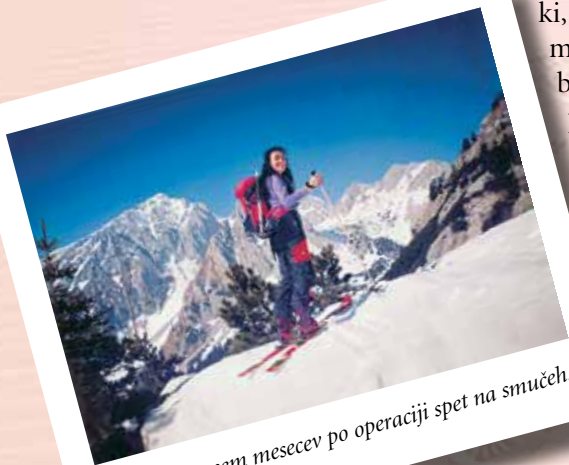
Knjižica je sad spoznanja, da bi bilo breme hromečih čustev ob doživetju te bolezni morda manjše, če bi bilo le mogoče premagati osamljenost, na katero se zdi sama sebi obsojena nova bolnica z rakom dojke. Naj bo klic "NISI SAMA IN NE EDINA", ki ga je slišati iz naslednjih strani, dovolj glasen in prepričljiv! Milost, če v nesreči nisi sam ...

Vprašal bo kdo, zakaj ni take knjige napisal zdravnik. Najbrž bi res moral storiti kaj podobnega. Kljub temu ali pa prav zato je vrednost te knjižice pristnejša; napisana je bila iz naklonjenosti onega, ki je nesrečo preživel, do tistega, ki jo pravkar prestaja. Ta naklonjenost, čeprav med neznanci, utegne biti zlahknejša od tiste, ki povezuje učence in učitelje ter bolnike in zdravnike.

Iskreno: naj strani, ki sledijo, pokažejo "POT DO OKREVANJA".



Moj mozaik življenja



Majda - osem mesecev po operaciji spet na smučeh.

Ko sem zatipala zatrdlino v dojki, me je počasi začela spreletavati misel: "Kaj, če je to rak?" Res je bil! Brez oklevanja sem šla na vse preglede. O raku in o zdravljenju sem že prej veliko vedela. Zato sem se začela psihično pripravljati na nevšečnosti zdravljenja, na izgubo dojke in morda celo svojih lepih dolgih las. Svoje bolezni nisem pred nikomer skrivala, o njej sem se kar naprej pogovarjala z različnimi ljudmi, ki so me obkrožali.

Po operaciji pa sem postala neboljena. Odstranili so mi celo dojko; nisem pa dobila kemoterapije, prav tako ni bilo potrebno obsevanje. Začelo me je skrbeti, kako bo z roko. Veliko sem slišala, kako z operirano roko ne smeš likati, nositi težjih bremen ... Jaz pa sem se pred operacijo veliko ukvarjala s športom. Skrbelo me je, zato sem se spraševala: "Ali bom lahko še kdaj nosila nahrbtnik in turno smučala?" Ta misel me je začela zelo obremenjevati; hkrati pa me je vzpodbujala pri okrevanju in rehabilitaciji.

S trmo in vztrajnostjo mi je čez osem mesecev po operaciji uspelo priti na vrh Stola. Ko sem prismočala v dolino, sem bila najsrečnejša ženska daleč naokoli.

Zbolela sem pred tremi leti, stara 33 let. Sedaj lahko rečem, da je življenje lepo. Spet sem v službi polno zaposlena in srečna z družino.

Res je rak dojke bolezen, ki vzbuja med ljudmi strah in grozo, vendar je mojemu življenju dodal zanimive in zelo lepe kamenčke. Ti so naredili moj mozaik življenja še lepši, izrazitejši in bogatejši v odnosu do same sebe, družine in do vseh ljudi, ki me obkrožajo.

Majda Šmit



Pripis uredništva

Svoje pričevanje je Majda zapisala ob prvi izdaji knjižice leta 2000. Takrat je tudi zaključila začetno usposabljanje za prostovoljko programa Pot k okrevanju. Po sedmih letih je polno zaposlena in vseskozi dejavna kot prostovoljka. Z individualnimi obiski pomaga bolnicam po operaciji dojke na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Tokrat svoji zgodbi dodaja še nekaj misli.

V desetih letih od mojega zdravljenja doživljam pravo bogastvo življenja. S prijatelji sem naredila imenitna turnosmučarska prečenja tako doma kot v tujini. Idila narave, predvsem pokrite s snegom, me napolni z močno energijo, čeprav se včasih vračam domov utrujena.

Sedmo leto delam kot prostovoljka. Včasih mi je tudi težko, ko moram v prostem času na Onkološki inštitut, a sem vedno znova poplačana s hvaležnostjo žensk, ki jih obiščem. Prav tako mi je ostal v prijetnem spominu gospod, kateremu sem ob naključnem srečanju povedala, da sem spoznala njegovo soprogo kot prostovoljka. Začuden je stopil korak nazaj in rekel: "A vi ste tista gospa? Moje spoštovanje!" Taki trenutki mi polepšajo dneve in vedno znova se zavem dragocenosti časa, ki ga posvečamo drug drugemu.

Udeležila sem se kar nekaj strokovnih srečanj o raku dojke tako doma kot v tujini. Tudi sama kot diplomirana medicinska sestra predavam v okviru službe in izven nje o pomembnosti samopregledovanja, mamografije in s tem zgodnjega odkrivanja raka dojke. Nekajkrat sem o svojem doživljanju bolezni spregovorila v različnih medijih. Živo se spomnim prvega intervjuja na televiziji, ko sem imela tako



*Ljubljana, City park, 25. 10. 2006
Majda in Vili Resnik ob odprtju razstave »Breast Fiend«*

strašno tremo, da sem tik pred začetkom oddaje mislila, da mi bo razneslo srce in sploh nisem vedela, če še znam govoriti. Zelo zanimivo izkušnjo pa sem imela lani, ko so naju s srednješolskim sošolcem izbrali za portretiranje v mednarodni fotografski akciji prijateljstva žensk z rakom dojke "Breast Friend". V Londonu naju je fotografiral svetovno znani fotograf in znašla sva se v zelo lepi knjigi in na razstavi, ki je potovala po vsem svetu v družbi najrazličnejših umetnikov in žensk z vsega sveta, ki so prebolele raka dojk.

Ko sem zbolela, si nisem predstavljala, da bom ravno zaradi te bolezni spoznala toliko ljudi, imenitnih po srcu, razmišljanju in dejanjih. Z mnogimi od njih sem se letos devetič povzpela na Triglav - tradicionalni pohod žensk z rakom dojke, ki je bil res nekaj posebnega. Na poti navzdol (18.9.2007) nas je ujela deževna ujma, za mnoge v Sloveniji katastrofalna. Prečkati smo morali nenadoma narasel hudournik in nekatere gospe so bile v vodi do višine zadnjic. Vendar nam to ni vzelo veselja ob vsem doživetem. Tako kot vsa leta doslej smo druženje tudi tokrat zaključili na Bledu s pesmijo in plesom.

Sinova sta sedaj že odrasla, prijetna mlada moška, ki se zavedata vrednosti življenja. Zelo sem ponosna na njun odprt pogled na življenje. Ravno sedaj, ko končujem ta zapis, sta se vrnila s prostovoljnega dela na Gorenjskem, ko sta s skupino tabornikov prva prišla do kmetij v bližini Davče in fizično pomagala pri odpravljanju škode, ki jo je naredilo strašno deževje.

Vedno bolj sem prepričana, da moj mozaik življenja nikoli ne bi bil tako bogato obarvan, če mi ne bi naproti prišla bolezen. Mogoče se zdi čudno, a hvaležna sem življenju, da mi je bilo vse to dano.

Majda Šmit

Zdravljenje v bolnišnici - operacija

Prvo zdravljenje v bolnišnici je za vsako žensko težka preizkušnja. Morda dvomite ali omahujete. Vedite, da se bo zdravnik odločil za najboljši možni način vašega zdravljenja, da bi vam zagotovil kar največjo možnost ozdravitve.

Če vas mučijo občutki jeze, obupa, strahu in žalosti, skušajte o tem spregovoriti. V tem trenutku so taka čustva, tudi jok, nekaj povsem normalnega.

Glede na to, da je vsak človek drugačen, sta tudi oblika bolezni in odzivanje telesa nanjo različna. Zdravniki zato uporabljajo različne načine in različne obsege operacij ter različne druge kombinacije zdravljenja. Pred odločitvijo o načinu operacije in o potrebi dodatnega zdravljenja se bo zdravnik pogovoril z vami in vam razložil, kakšne možnosti so za vas na razpolago. Skupaj z vami se bo odločil za najboljši možni način operacije: samo odstranitev tumorja, dela dojke ali cele dojke (radikalna mastektomija). Če vam karkoli v zvezi z izvidi ali zdravljenjem ni jasno, sprašujte zdravnika toliko časa, da boste razumeli, kaj se z vami dogaja.

Postopek zdravljenja po končnih izvidih po operaciji določa zdravniški konzilij, kjer sodelujejo izkušeni zdravniki, specialisti različnih strok.

Onkologija ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. Onkološki inštitut v Ljubljani je bil ustanovljen kot osrednja institucija za vso Slovenijo že leta 1938. V času do danes si je pridobil velik mednarodni ugled. Sedaj zdravijo raka dojke tudi v drugih bolnišnicah v Sloveniji, kjer zdravniki nadaljujejo tradicijo uspešnega dela. Naši zdravniki tekoče spremljajo vse dosežke znanosti v svetu, zato pri zdravljenju uporabljajo najnovejša dognanja in metode.



Obsevanje

Večkrat je po operaciji potrebno še obsevanje; po delni operaciji dojke je to skoraj pravilo. Po odstranitvi tumorja lahko v dojki ali prsni steni ostanejo rakave celice; namen obsevanja je uničenje teh celic. Obsevanje zmanjša možnost, da bi se bolezen v dojki ponovila.

Obsevanje je podobno rentgenskim žarkom. Pri tem ničesar ne vidimo niti ne občutimo. Obsevanje načrtuje in vodi zdravnik specialist, t. i. radioterapevt. Z njim se pogovorite, da boste vedeli, kaj se bo z vami dogajalo in kakšni so možni stranski učinki, kako jih ublažiti ali se jim izogniti.

Obsevanje izvajajo samo na Onkološkem inštitutu, zato je za oddaljene bolnice potrebno bivanje v bolnišnici; sicer pa lahko hodite na obsevanje tudi ambulantno.

Pri obsevanju ni splošnih stranskih učinkov, pojavijo se samo na mestu obsevanja, in sicer:

- suha ali srbeča koža,
- rahlo otečena ali malo pordečela koža, po delni operaciji je lahko otekla tudi dojka.

Nekatere bolnice navajajo tudi občutek utrujenosti.

Po končanem obsevanju lahko ostane koža na obsevanem mestu malo temnejša oz. močnejše pigmentirana.

Po končanem obsevanju drugi neželeni učinki največkrat hitro minejo.

Zdravnik ali med. sestra vam bosta svetovala, kako ravnati, če imate hujše težave, kot tudi, kako omiliti neprijetne težave.

Bodite pozorni na vsako spremembo in se o njej posvetujte!

Kemoterapija

Če je poleg operacije potrebno še dodatno zdravljenje s citostatiki (t. i. dopolnilna ali adjuvantna kemoterapija), je prav, da veste nekaj več o teh zdravilih in o sopojavih, ki jih lahko povzročijo. Preberite si knjižico »Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja raka«, ki jo je izdal Onkološki inštitut leta 2007.

Z operacijo je odstranjeno rakavo tkivo samo iz dela telesa, zato je to t. i. lokalno zdravljenje. Kemoterapija pa vpliva in deluje v celem telesu, zato se imenuje sistemsko zdravljenje.

Citostatiki so zdravila, ki naj uničijo vse rakave celice, ki bi se še lahko naselile tudi v drugih delih vašega telesa. Ta zdravila so številna in različna. Citostatsko zdravljenje se priporoča predvsem bolnicam s hormonsko neodvisnim rakom dojke ter bolnicam, pri katerih se je sicer hormonsko odvisen rak že razširil v pazdušne bezgavke. Vsako zdravilo ima drugačne neželene učinke. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam bosta razložila običajne neželene učinke. Ljudje se nanje različno odzivamo. Nekatere ženske zelo močno občutijo težave, druge pa jih sploh ne.

Citostatiki uničujejo rakave celice, pri tem pa začasno poškodujejo tudi nekatere zdrave celice v telesu. Kmalu po končani kemoterapiji težave hitro minejo, saj zdravljenje ne pušča trajnih posledic.

Najbolj pogoste težave zaradi kemoterapije so:

- preobčutljivost ustne sluznice,
- večje izpadanje ali začasna izguba las,
- slabosti in bruhanje,
- slabša kri (zmanjšanje števila levkocitov), kar povzroča utrujenost in poveča nevarnost infekcij,
- zaradi preobčutljivosti sluznice črevesja nastopi driska,
- začasna izguba menstruacije ali zgodnja menopavza.

Dandanes je na voljo več načinov in zdravil, ki zelo uspešno zmanjšujejo neželene učinke kemoterapije; zato je zelo važno, da zdravni-



ku ali sestri poveste za vse svoje težave, ki jih občutite. Uspešno vam bodo pomagali in vam olajšali vaše težave.

Tudi med zdravljenjem morate ostati aktivni, da boste ohranjali psihično in čustveno ravnovesje. Skrbite za zdravo, uravnoteženo hrano, ki vam bo pomagala ohranjati telesno moč, ki jo potrebujete za zdravljenje. Nikar ne pozabite tudi na zunanji videz! V času, ko so vaše življenjske moči zmanjšane, vam skrb za dober videz lahko pomaga ohranjati samozavest in pozitiven odnos do življenja.

Mojih pet let krat štiri

Bil je praznik, ko smo praznovali peto obletnico naše skupine za samopomoč. Ta številka pet je popeljala moj spomin daleč nazaj v čas, ko je bila moja hči stara pet let.



Marina se veseli že drugega vnuka.

Takrat se je začel moj boj z boleznijo. Pri meni so namreč ugotovili bolezen z diagnozo rak. Mučila so me vprašanja: "Zakaj ravno jaz? Kaj sem storila narobe, da je to doletelo prav mene? Najbrž prav nič!"

Koliko strahu, bolečine v srcu, žalosti in sovraštva lahko povzroči ta beseda. Po drugi strani pa nam vzbudi tudi veliko poguma, saj gre za preživetje.

"In moja hči? Kdo jo bo vzgojil?" Ne najdem pravih besed; ne vem, kako bi povedala, kako sem tisti trenutek čutila. Prepričana sem bila, da moje hčere ne bi znal vzgojiti nihče!

"Samo jaz! Njena mati! In zato moram živeti!" sem si govorila.

Sledila je operacija in nato kemo-terapija. Vsem nam tako znane besede, ki pa prinašajo negotovost. Ko sem pogledala okrog sebe, sem videla sijati sonce, cveteti rože; slišala sem žuboreti potok in v gozdu šelesteti listje. Še je bilo življenje okoli mene; veliko zdravega in lepega življenja. Njegov del sem hotela biti in ostati tudi jaz. Borila sem se za življenje in vsi so mi pomagali. Če bi mi bilo dano napisati knjigo, komu bi jo posvetila? Morda zdravnikom in sestram; svojemu možu, ki mi je stal ob strani; svoji hčerki, ki je z nedolžnimi očmi zrla v svet in me bodrila. Morda bi



jo posvetila vsem svojim sorodnikom in prijateljem, ki so s svojimi vprašanji: "Kako si? Si v redu?" vedno znova potrjevali mojo željo za ozdravitev.

Rada bi opogumila tiste, ki vas je strah spoprijeti se z boleznijo, da ne omahujete, če boste v svojem telesu začutile bulico, ki ne sodi tja. Ne odlašajte s pregledom pri zdravniku in z zdravljenjem!

Postavite se na pravo mesto zase! Dvignite glavo pokonci, da boste videle življenje daleč okrog sebe. Zaupajte zdravnikom in v sebi poiščite moč, pa boste premagale bolezen!

Naj se ponovno vrnem na številko pet. Ob moji bolezni pred 20. leti je bila moja hči stara pet let, sedaj pa je moj vnuk star pet let. Moj prvi vnuk! Kakšna sreča in radost, ko imam zdaj tudi že drugega vnuka.

Marina Burjan

Pripis uredništva:

Svojih »pet let krat štiri« je Marina zapisala ob prvi izdaji knjižice leta 2000. Sedaj dodaja novih sedem let, polna optimizma in vzpodbude za druge, saj že osem let deluje kot prostovoljka. Z individualnimi obiski pomaga bolnicam po operaciji dojke v Splošni bolnišnici Celje in je dejavna tudi v tamkajšnji skupini za samopomoč. Tokrat svoji zgodbi dodaja še nekaj misli.

Leta hitro minevajo in tisti čas, ko sem se soočila s svojim rakom, je že zelo daleč. Še vedno pa si ga lahko priključem v spomin. Dogodki oživijo, kot bi bilo vse tukaj in sedaj. Ležim v bolnišnici in zrem v vrata. Želim si, da bi se odprla, da bi se prikazala ženska in mi rekla: »Dober dan, gospa, kako ste? Tudi jaz sem prestala zdravljenje zaradi raka dojke. Sedaj sem v redu, normalno živim



Vnuka sta ponosna na svojo staro mamo.

naprej.« Takoj ji zaupam, potožim o svojih težavah in z njo podelim strahove, ki me mučijo. Ona pa mi daje upanje – z mano je, vidim jo zdravo in srečno.

Želja se mi seveda ni uresničila. Je pa botrovala moji odločitvi za prostovoljno delo. Takoj, ko je bilo to mogoče, sem opravila usposabljanje in stopila na pot prostovoljke, po kateri stopam že osmo leto.

Bolezen sem sprejela kot danost za nov začetek. Res se mi je življenje spremenilo. Ostaja pa zelo lepo, izredno ga cenim in spoštujem. Spoznala sem veliko čudovitih ljudi, predvsem žensk; povezala nas je enaka usoda z radostjo do življenja in s plemenitimi medčloveškimi odnosi.

Vendar življenje ni pravljica. Da pa ji bo vsaj malo podobno, naredimo tudi nekaj sami.



Marina prijazno odpira vrata svojega doma tudi članicam skupine za samopomoč in skupaj pripravijo »svoj piknik«.

Marina Burjan

Hormonsko zdravljenje

Za zdravljenje hormonsko odvisnega raka dojke se uporablja hormonsko zdravljenje, ki je ena od oblik sistemskega zdravljenja. Lahko se uporablja posebej ali v kombinaciji skupaj s kemoterapijo. Normalne epitelne celice dojke, pa tudi maligne celice so lahko zelo občutljive na delovanje spolnih hormonov, predvsem estrogenov, pa tudi progesteronov in androgenov. Vsebujejo t. i. estrogenske in progesteronske receptorje, ki jih določijo ob operaciji raka dojke. Na podlagi teh podatkov se zdravnik odloča o dopolnilnem hormonskem zdravljenju. Glavni namen tega zdravljenja je, povzročiti takšno spremembo hormonskega okolja v notranjosti telesa, da rakave celice ne morejo uspevati. Včasih zdravniki s kirurškim posegom odstranijo jajčnike, toda še pogosteje predpišejo zdravila, s katerimi dosežejo podoben učinek.

Uporaba tamoxifena in/ali aromataznih inhibitorjev je danes standardna metoda v dopolnilnem hormonskem zdravljenju. Aromatazni inhibitorji so primerni samo za pomenopauzne bolnice. Dopolnilno hormonsko zdravljenje naj bi trajalo vsaj 5 let. Rezultat tega je, da telo lahko občuti pomanjkanje estrogena, vendar mnoge ženske stranskih učinkov hormonskega zdravljenja sploh ne občutijo.

Lahko pa se pojavijo naslednje težave:

- rahla slabost,
- povečanje telesne teže,
- iztok iz nožnice,
- suha nožnica,
- vročinski oblivi in potenje (predvsem ponoči),
- bolečine v sklepih,
- neredna menstruacija ali njeno prenehanje.

Zdravnika morate na kontrolnih pregledih seznaniti o vseh spremembah ali kakršnihkoli drugih dogajanjih v telesu, da vam bo vedel svetovati.



Biološko zdravljenje

V zadnjem času se za sistemsko zdravljenje raka uporabljajo tudi biološka oz. tarčna zdravila. Vse hitrejši razvoj molekularne biologije je prispeval k boljšemu poznavanju bioloških lastnosti tumorjev, s tem pa tudi k razvoju novih tarčnih zdravil, ki delujejo usmerjeno na posamezne biološke lastnosti tumorja.

Za zdravljenje raka dojke je tako biološko zdravilo monoklonalno protitelo, imenovano trastuzumab, katerega tarča je HER-2 receptor na površini celice raka dojke. Približno 20 % bolnic, obolelih za rakom dojke ima na površini rakave celice prekomerno izraženo beljakovino, ki jo imenujemo HER-2.

Takim tumorjem pravimo, da so HER-2 pozitivni tumorji, ki pogosto

- hitreje rastejo in
- se hitreje ponovijo.

Z zdravilom trastuzumab lahko hitro rast celic zaustavimo oz. upočasnimo. Zdravljenje koristi le tistim bolnicam z invazivnim HER-2 pozitivnim rakom dojke. Zdravilo se veže na HER-2 receptor in zaustavi oz. upočasni rast rakave celice. Navzočnost beljakovine HER-2 določi zdravnik-patolog v laboratoriju iz odstranjenega tumorskega tkiva. Lahko pa ugotovi tudi iz vzorčka tumorja, ki je bil odvzet še pred operacijo.

Biološko zdravljenje s trastuzumabom uporabljamo:

- za zdravljenje bolnic s HER-2 pozitivnim razsejanim rakom dojke v kombinaciji s kemoterapijo ali s hormonskim zdravljenjem pri hormonsko odvisnem raku, redkeje samostojno.
- v dopolnilnem zdravljenju HER-2 pozitivnega raka. Prve raziskave so pokazale, da se možnost ponovitve bolezni lahko zmanjša ok. 50 %, umrljivosti pa za ok. 30 %.

Trastuzumab je relativno varno zdravilo.



- Neželjeni učinki, ki se najpogosteje pojavijo ob 1. infuziji zdravila, so: mrzlica in povišana temperatura.
- Drugi redki neželeni učinki so: utrujenost, slabost, bruhanje, driska, glavobol, izpuščaj, težave z dihanjem in alergična reakcija ob prvi infuziji.
- Drugi resni neželeni učinek je okvara delovanja srca, ki se kaže kot srčno popuščanje (le-to je odvisno od starosti bolnice in funkcije srca ter predhodne uporabe določenih kemoterapevtikov).

Zato je pomembno, da se zdravilo prvič daje pod skrbnim nadzorom zdravnika internista onkologa in s strani izkušene medicinske sestre.

V vsakodnevno uporabo prihajajo še druga tarčna zdravila za zdravljenje raka dojk. Za varna in učinkovita pri zdravljenju napredovalega raka dojk sta se že izkazala lapatinib in bevacizumab.

- Lapatinib deluje na HER-2 odvisen rak dojke.
- Bevacizumab je učinkovit predvsem pri hormonsko neodvisnem raku dojk.



Z voljo in pogumom po poti življenja

Leta 1999 je bil sončni mrk. Opazovali smo ga s strehe garaže. Bili smo trije: moj mož, maček Polh in jaz. V trenutku se je stemnilo, zapihal je rahel vetrič in postalo je hladno. Potem pa je zopet posijalo sonce; spet je bilo svetlo, toplo in prijetno.

Približno tako je bilo v moji duši pred osmimi leti, ko sem

izvedela, da imam raka na dojki. Bila sem neskončno žalostna in tudi jezna. Mučila so me vprašanja: "Kaj sem delala narobe? Bom umrla? Zakaj ravno jaz? Komu naj zaupam: možu, prijateljici ali nobenemu."

Vedela sem, da se moram obnašati normalno, da ne bi svojih "strahov" prenašala še na druge. Na srečo je potekalo vse zelo hitro in v začetku februarja,

leta 1992, sem bila operirana. To, da sem ostala brez dojke, niti ni bilo najhujše. STRAH pred prihodnostjo je bil tisti, ki je "žrl" dušo in možgane, ampak tudi to je minilo.

Že čez dober mesec po operaciji sem bila na Pohorju. Sneg še nikoli ni bil tako bel in sonce tako svetlo. Narava dela čudeže. Imeti jo moraš rad. Če jo boš znal opazovati in občutiti, ti bo pomagala.

Leta 1999 sem bila na Triglavu. Pohod žensk z rakom dojke je v okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije organizirala Slovenjegraška skupina za samopomoč. Vseh udeleženk je bilo okrog 50 in vse smo prišle na vrh. Res je, da nismo bile same; pomagali in bodrili so nas gorski vodniki.



*Pohod na Triglav 1999
Marija (prva z leve) je pogumno premagala ovire.*



Zakaj sem bila tako vesela tega uspeha? Pot na Triglav na nek način simbolizira življenje. Je težka, strma, lepa in prijetna. Malo greš naprej, postojiš; greš tudi korak nazaj, zajameš sapo in greš zopet naprej - vztrajno do cilja. Pri tem premaguješ ovire in premagaš *STRAH*.

Tako je tudi v življenju. Z lastno voljo in s pomočjo vseh, ki nas bodrijo in nam pomagajo, lahko premagamo tudi bolezen, ki se ji reče rak.

Ko vam bo hudo, dovolite, da vam drugi pomagajo in naučite se tudi prositi za pomoč. Nekoč boste pa ve lahko vzpodbujale tiste, ki bodo šele na začetku svoje poti na Triglav - na poti k okrevanju, na poti k cilju.

Naj končam z mislijo:

*Ne sprašuj,
zakaj ti ne pridejo drugi
naproti;
raje se vprašaj,
kaj storiti,
da bi jih srečala.*

Marija Kristl

Pripis uredništva:

Svoje pričevanje je Marija zapisala ob prvi izdaji knjižice leta 2000. Takrat je že štiri leta delovala kot prostovoljka. Temu poslanstvu ostaja zvesta in še vedno z individualnimi obiski pomaga bolnicam po operaciji dojke v Splošni bolnišnici Maribor; dejavna je tudi v tamkajšnji skupini za samopomoč. Tokrat svoji zgodbi dodaja še nekaj misli.

Mojih 16 let po srečanju z rakom dojke je hitro minilo. Bila so to zelo lepa leta. Že 10 let delujem kot prostovoljka in večkrat me je že marsikdo vprašal, zakaj to počnem. Sprva mi je bilo težko najti pravi odgovor. Nekega dne pa sem ob pogovoru z bolnico našla pravi odgovor. Bila je zelo žalostna, ko sva se srečali. Ob koncu najinega pogovora pa je imela rahel nasmešek na obrazu in iskrico upanja v očeh, ki so bile prej solzne. To je bil odgovor. Zato sem prostovoljka.

Živim kot prava upokojenka; obiskujem tečaj nemščine in hodim k telovadbi v isto telovadnico in z istimi prijateljicami kot pred boleznijo. Tudi mož je že upokojen. Rada potujeva.



Morda si bo katera mislila: »Lahko je govoriti po tolikih letih.« Vendar tudi meni ni bilo lahko ob postavitvi diagnoze, jeseni 1991. Tudi jaz nisem vedela, koliko let bom še preživela. Tega ne ve nihče! Prav zato si ne smemo dovoliti, da bi nam strah pred prihodnostjo pokvaril in uničil DAN, ki ga živimo tukaj in sedaj. Pa prisluhnimo svojim željam in ne samo drugim; poslušajmo svojo dušo in svoje telo.



Z možem na safariju v Tuniziji, jeseni 2006.

Marija Kristl

Rekonstrukcija dojke

Na vašo željo in po posvetu z onkologom lahko opravi plastični kirurg rekonstrukcijo dojke. To je operacija, pri kateri vam naredijo novo dojko, če je bila le-ta v celoti odstranjena. Tudi po delni operaciji vam lahko nadomestijo odstranjeni del dojke, ali pa vam po potrebi zmanjšajo zdravo dojko.

Za rekonstrukcijo se lahko odločite iz več razlogov:

- da vam ne bo več potrebno nositi proteze,
- da boste spolno privlačnejši,
- da boste imeli več možnosti izbire pri oblačenju,
- da vas izguba dojke ne bo več spominjala na raka,
- da boste imeli večjo svobodo gibanja,
- da se boste zopet počutili fizično celi.

Rekonstrukcijo lahko opravijo po mastektomiji (po krajšem ali daljšem času) ali pa hkrati z operacijo dojke, kar pa v vseh primerih ni mogoče. Nekatere ženske čutijo, da morajo imeti več časa, preden se odločijo za rekonstrukcijo.

V glavnem obstajata dva načina rekonstrukcij:

- pri prvem vložijo pod kožo protezo, ki je običajno silikonska,
- pri drugem pa uporabijo lastno tkivo za oblikovanje nove dojke, kar pa je bolj ugodno.

Če razmišljate o rekonstrukciji, se pogovorite s svojim zdravnikom, ki vam bo vedel najboljše svetovati. Tudi prostovoljka vam lahko da na ogled fotografije žensk z opravljeno rekonstrukcijo, tako da si boste lahko predstavljali, kaj lahko pričakujete. Zdravnik vam bo podrobneje razložil nevarnosti in ugodnosti te operacije.

Po rekonstrukciji dojke boste vseeno lahko redno opravljali mesečni pregled dojke kot tudi mamografijo.



Rekonstrukcija dojke ne vpliva na sam potek bolezni. Vedeti pa morate, da je to nova, dodatna in obsežna operacija. Zato se morate zanjo odločiti po temeljitem premisleku in posvetu z zdravnikom ter s partnerjem.



Dopolnilno in alternativno zdravljenje

Mnogi bolniki si med zdravljenjem ali po njem pomagajo tudi na različne druge načine. Preden izberete "svoj način zdravljenja", se morate zavedati ugodnosti in tveganja, zato se morate posvetovati z ustreznim strokovnjakom.

Dopolnilno zdravljenje imenujemo razne tehnike in postopke, ki jih lahko uporabljamo ob zdravljenju v bolnišnici ali kasneje pri rehabilitaciji. Za mnoge so koristni razni načini sproščanja, vizualizacije, telesnih vaj ali spremenjen način prehrane.

Spričo tega, da je pri zdravljenju pomemben činitelj vaša duševnost, lahko z aktivnim sodelovanjem in pozitivno naravnostjo premagujete težave med terapijo in prispevate k uspešnejšemu zdravljenju.

V vašem najbližjem kraju poiščite skupino za samopomoč. Strokovnjaki vam bodo znali svetovati, v katere dejavnosti se lahko vključite, bodisi individualno ali skupinsko.

Alternativno zdravljenje skuša nadomestiti znano in preverjeno medicinsko zdravljenje. Znanstveno še ni raziskano. V svetu potekajo številne raziskave tudi na tem področju z željo, da bi našli še dodatne možne ugodne učinke na proces zdravljenja. Pri uporabi teh znanstveno neproučenih metod se morate zavedati tveganja.

Nobena alternativna metoda ne more nadomestiti nujno potrebnega medicinskega zdravljenja.

Zato je predvsem važno:

- da se izogibate drastičnih postopkov, ki bi lahko ogrozili vaše zdravje,
- da se izogibate postopkov, ki zahtevajo opustitev ali preložitve priporočenega medicinskega zdravljenja.



Vrnitev v domače okolje

Ko zapustite bolnišnico, začutite neke vrste olajšanje. Včasih pa vrnitev domov pomeni tudi izgubo občutka varnosti, ki vam ga je nudila bolnišnica in bivanje med ljudmi s podobnimi problemi, kot so vaši.

Okrevanje po vsaki večji operaciji in/ali napornem zdravljenju zah-
teva počitek in včasih je to dolgo trajen proces.

Nobene potrebe ni, da bi takoj začeli z vsakdanjimi opravili. Vzemite si čas in poprosite za pomoč svoje najbližje. O vsem se pos-
vetujte s svojim zdravnikom. Svetoval vam bo tudi glede poklicne
rehabilitacije in zdraviliškega zdravljenja.

Večina žensk, ki so bile zdravljene zaradi raka dojke, potrebuje
čas, da se vrne v normalno običajno življenje. Sami pa morate nare-
diti kar največ, da bi se v tem obdobju dobro počutili. To je tudi
čas, da začnete bolj misliti nase, na svoja zadovoljstva in potrebe. Ne
izgublajte energije z manj pomembnimi problemi in s skrbmi, ki so
vam morebiti poprej oteževali življenje.

Zavzemite pozitiven odnos do življenja. Razmislite, katere so vaše
pomembne življenjske vrednote. Vsak trenutek naj bo usmerjen v
izpopolnjevanje vašega smisla življenja.

Počasi zaživite zdravo življenje s čimveč aktivnostmi. To bo pove-
čalo vaše samozaupanje. Pri tem pa se naučite vsa dela opravljati
postopoma. Počivajte, kadar ste utrujeni.



Življenje je lepo

Rak dojke je v naši družini pogosta bolezen. Moja mama je imela raka na dojki in ščitnici.

Pri meni se je odkrivanje bolezni začelo dokaj nenavadno. Globoko v moji podzavesti mi je začelo nekaj govoriti, da moram na pregled dojk. Ginekolog te moje želje ni vzel resno. Rekel mi je, naj počakam še kakšno leto, pa bom šla na mamografijo pri okroglih petdesetih letih. Zaradi moje vztrajnosti me je le poslal na preiskavo.

Mamografija je pokazala spremembo v levi dojki. Punkcija je potrdila sum na raka. V prvih trenutkih tega spoznanja je bilo grozljivo. Prva misel je bila, da je sedaj vsega konec. Spraševala sem se, zakaj je prišla bolezen ravno sedaj, ko mi je življenje pričelo podarjati prelepe dogodke. Obe starejši hčerki sta doštudirali, se zaposlili in začeli snovati svoji družini. Mlajša Lara je bila v zadnjem letniku osnovne šole. Pred menoj naj bi bilo brezskrbno obdobje, ki bi ga preživljala z možem. Sedaj pa to!

Nekaj dni sem bila povsem izgubljena. Kmalu pa so se začele zadeve bliskovito spreminjati. Moja mama je takrat prejela kemoterapijo zaradi raka dojke in je ob kontroli povedala svojemu onkologu za mojo diagnozo. Dr. N. Bešič je želel čim prej govoriti z mano. Po pogovoru z njim sem bila polna novega upanja. Vzpodbuden je bil občutek in zavest, da je moje življenje pomembno tudi v zdravnikovih očeh.



Prazniki z vnuki

Teden dni po postavitvi diagnoze sem bila že operirana, odstranili so mi del dojke. Tumor je bil manjši od dveh centimetrov, bezgavke so bile zdrave, zato sem lahko že naslednji dan po posegu odšla v domačo oskrbo. Ves čas mi je stal ob strani moj mož, brez katerega bi prav gotovo veliko težje prehodila težko pot z boleznijo.



Praznovanje maminega 77. rojstnega dne

Po pregledu odstranjenega tumorja je histološki izvid pokazal, da je rak agresivne oblike, zato je bilo potrebno še dodatno zdravljenje. Moje nadaljnje zdravljenje je prevzela dr. Bojana Pajk in mi razložila celoten potek. Pričele so se kemoterapije. Po vsaki kemoterapiji je bilo nekaj dni kar hudo.

Slabo počutje sem še nekako prenesla, hujša pa je bila izguba las. Že pred pričetkom zdravljenja sem se ostrigla čisto na kratko. Ko so mi lasje pričeli izpadati v celih šopih, mi je hčerka glavo kar obrila. Minilo je precej časa, da sem se sploh lahko pogledala v ogledalo.

Po kemoterapijah sem nadaljevala septembra zdravljenje z biološkimi zdravili. Imela sem srečo, da so bili receptorji pozitivni, novo zdravilo herceptin pa je prišlo ravnokar v uporabo. Podrobno sem bila seznanjena s potekom zdravljenja in z možnimi stranskimi učinki. Prvo aplikacijo sem dobila v bolnišnici, da so me lahko skrbno opazovali. Res se mi je pojavila visoka vročina. Prejela sem zdravilo letizen proti alergijam in stanje se je umirilo. Do decembra sem dobivala manjše odmerke - enkrat tedensko, potem pa še celo leto vsake tri tedne odmerek. Pri prejetanju bioloških zdravil stranskih učinkov razen utrujenosti nisem čutila.

V tem obdobju sem hodila tudi na obsevanja. Obsevali so me kar tridesetkrat. Ker je bil tumor hormonsko odvisen, pa še sedaj jemljem hormonsko zdravilo Nolvadeks.

Od diagnoze sta minili že dve leti. V tem času se mi je zgodilo tudi veliko lepega. Dobila sem tri vnuke, v kratkem pa pričakujemo še enega. Najmlajša hčerka obiskuje gimnazijo. Z možem uživava in se večkrat zapeljeva v toplice, na morje, ali pa kar tako malo naokrog na kakšen izlet. V veliko veselje mi je vrt. Lepa so jutra, ko odhajam v službo, pa čeprav le za polovični delovni čas. Delam v vrtcu, kjer imam čudovite sodelavce, ki so mi ves čas moje bolezni stali ob strani. Seveda pa so moja največja opora domači, predvsem sestra Nada, ki je ob meni vedno, ko jo potrebujem.

Redno obiskujem skupino za samopomoč žensk z rakom dojke v Krškem, kjer mi je lepo. Čeprav nas povezujejo trdne vezi s skupno izkušnjo bolezni, je za nas življenje lepo in še bolj dragoceno. Podelimo si svoje izkušnje, strahove pa tudi veselja in tako stiske laže premagujemo.

Dnevi, ko mi je bila zjutraj prva misel rak, so zdaj že preteklost. Vem, da sem s pomočjo zdravnikov, svojih najdražjih in prijateljev, predvsem pa z velikim veseljem do življenja premagala bolezen.

Držala bom obljubo, ki sem jo dala svoji najmlajši hčerki, da bom počakala tudi na njeno diplomo in na njene otroke. Počakala bom na vse vnučke, ki so mi namenjeni.



Moje ljubezni

Tina Ulčnik

Čustveno življenje na poti okrevanja

V času okrevanja in rehabilitacije vas preplavljajo različna čustva. Le-ta imajo za vaše počutje pomembno vlogo. Pojavijo se lahko negativna čustva, kot so: občutja strahu, jeze in obupa. Vsa ta čustva ste morda doživljali že ob soočanju z boleznijo. Naravno in človeško pa je imeti tudi pozitivna čustva, kot so: zaupanje v zdravljenje, upanje v povrnitev normalnega življenja, veselje ob zaključku zdravljenja in ob vrnitvi med svoje. Pomagalo vam bo, če se boste osredotočili na te pozitivne misli in čustva. Vsak dan poskusite zbrati čimveč dobrih misli o sebi, svojem zdravljenju in okrevanju.

Načrtujte stvari, ki bi jih radi naredili; stvari, ki vam bodo v veselje in ki jih morda do sedaj niste uspeli uresničiti. To lahko pomeni, da si vzamete čas zase, za lepo knjigo, za prijateljsko druženje, za potovanje ali izlet z družino, s prijatelji ...

Vedeti pa morate, da se bodo tako dobri kot tudi slabi dnevi pojavljali enako kot pred operacijo. Mogoče je tudi, da se pojavijo daljša obdobja depresije. V tem primeru se ne obotavljajte poiskati strokovne pomoči, da boste lažje prebrodili krizo.

Če se boste zapirali vase in se umikali pred okolico, boste iz osamljenosti le težko sami našli izhod.

Vedite, da niste sami! Mnoge smo že uspešno prebrodile krizo bolezní.

Mogoče vam pri tem lahko pomagamo tudi prostovoljke. S prostovoljko se vsaka bolnica lahko sreča že v bolnišnici, nekaj dni po opravljeni operaciji ali v času zdravljenja. Pri pogovoru z njo dobi več tiskanega informativnega materiala in v primeru celotne odstranitve dojke tudi začasno protezo.

Po odpustu iz bolnišnice pa se lahko vključite v skupino za samopomoč. Zavest, da niste sami in izmenjava izkušenj vam lahko pomaga, da pridobite dodatno vzpodbudo, voljo in pogum za življenje, ki je kljub težavam lahko lepo.



Vaše socialno okolje

Morda vas skrbi in se sprašujete: "Kako me bodo sedaj sprejeli drugi? Kakšna bo njihova reakcija?" Omahujete in se bojite stikov z ljudmi. Vedite, da morate vi storiti prvi korak. Najprej je potrebno storiti najtežje: sami sebe sprejmite takšne, kakršni ste. Ne dovolite si občutka manjvrednosti. Ne sramujte se operacije, niti svojega telesa - ne pred drugimi, niti pred samo seboj. Vedeti morate, da bodo vaš odnos do sebe sprejeli tudi vsi tisti, ki vas obkrožajo. S svojim notranjim občutjem in odnosom boste usmerjali tudi njihovega.

Če se boste zaprli vase, se prepustili žalosti, obupu ali sramu, bodo to čutili tudi ljudje v vaši okolici. Zaradi tega bodo trpeli in vam ne bodo mogli pomagati, čeprav bi si to želeli.

Morda se sprašujete: "Ali naj povem, kaj sem prestala? Komu lahko zaupam o svoji bolezni?" To je zelo osebno vprašanje. Odločiti se morate sami. Lahko vam pomaga pogovor z družinskimi člani. Izkušnje pa vsekakor kažejo, da vas bodo tisti, ki ste jih izbrali, da jim zaupate, imeli še rajši.

Ljudje okoli vas verjetno čakajo, da bi videli vašo reakcijo in spoznali vašo željo, kakšen naj bi bil njihov odnos do vas. Skrbi jih, da ne bi česa narobe naredili ali rekli. Napravite prvi korak! Ko boste začeli vi govoriti o svojem zdravljenju, bodo ljudje občutili olajšanje in omogočen bo sproščen pogovor.

Podobne zadrege lahko doživljate tudi ob vrnitvi na svoje delovno mesto, v svoje delovno okolje. Tudi tam se boste morali odločiti za svoj način ravnanja v odnosih z drugimi. Nekatere se bojijo, da jih bodo sodelavci obravnavali drugače kot poprej, da jim bodo nadrejeni celo onemogočali napredovanje ali (čeprav nezakonito) odpovedali službo. Zelo redko pa se zgodi, da srečate ljudi, ki bi se vas izogibali zaradi zmotnega prepričanja, da je vaša bolezen nalezljiva. Naj vas to ne vrže s tira. Pokazati morate, da ste mirni, da ste premagali bolezen, ki seveda ni nalezljiva in se ne prenaša na druge.



Za pomoč pri reševanju težav na delovnem mestu lahko poiščete pomoč pri ustreznih službah. Lahko se posvetujete s svojim zdravnikom za ev. predstavitev na invalidski komisiji, če je vaša zmožnost za delo občutno zmanjšana. Tudi v skupinah za samopomoč boste lahko srečali mnoge ženske s podobnimi problemi. Tam boste izvedeli, kako so jih one reševale.

Skupine za samopomoč so v vseh večjih krajih Slovenije. Poiščite jih!



Vaša družina

Le malo je stvari, ki bi pretresle družino tako globoko kot dejstvo, da je resno zboleel ljubljeni član. Po končanem zdravljenju bo družina ta strah počasi prebrodila, sled pa bo gotovo ostala. Zato naj vas ne preseneča, če v začetku mogoče vaši domači ne bodo mogli biti v odnosu z vami popolnoma sproščeni. Morda boste nekaj časa v središču njihove pozornosti, ker se bodo v svoji želji pomagati, pretirano osredotočili na vas. Vedite - vse, kar boste naredili, rekli ali pokazali s svojim vedenjem, bo merilo njihovega odnosa do vas. Ne bojte se zaprositi za pomoč ali pogovor. Naučite se tudi sprejemati in dajati. To je čas, ko se družina lahko najbolj zbliža in se vsi družinski člani počutijo močno povezane. To je tudi čas, ko lahko ugotovite, kaj je v družini res pomembno in kaj ni. Morda bodo dobile druge ali nove vrednote prednost v vašem domu.

Vaši otroci potrebujejo občutek varnosti in pripadnosti. Ni prav, če jih izločite iz svojih problemov. Mlajši ali občutljivejši ko so, težje bodo občutili vašo odsotnost med bivanjem v bolnišnici. Lahko jim poveste, da ste imeli operacijo ali utrujajoče zdravljenje, ter da potrebujete več počitka, preden boste lahko delali vse tako kakor prej. Toda z njihovo pomočjo bo okrevanje hitrejše. Če jih prosite za pomoč, s tem pomagajte tudi njim.

Na njihova vprašanja odgovarjajte odkrito in neposredno; seveda toliko, kolikor lahko razumejo glede na svojo starost. S tem boste zmanjšali njihove strahove, kajti tisto, kar v sebi premišljujejo, je največkrat slabše kot stvarnost.

Nekateri otroci izražajo svoje skrbi in tesnobo tako, da se umaknejo in nič ne sprašujejo. Postanejo zadržani; vedejo se, kot da jim ni nič mar. Nekateri postanejo celo grobi ali napadalni. V resnici pa jih skrbi in potrebujejo vašo pomoč, da bi začeli z vami odkrit pogovor.

Hčerke pa pogosto bega skrb, da bodo tudi one prav tako zbolele, kot ste vi; zato potrebujejo še posebno pozornost. Dovolite, da v pogovoru z vami lahko izrazijo svojo zaskrbljenost in tako premaga-



jo strah. Svojo odraslo hčer opozorite, naj si redno pregleduje dojke in se po potrebi posvetuje z zdravnikom.



Vaš življenjski partner

Vaš mož ali življenjski partner doživlja z vami vaše težke trenutke. Če vam je blizu in želi biti z vami, ga dejstvo, da ste bili operirani, ne bo spremenilo. Prav tako se ne bo spremenil njegov odnos do vas.

Ne smete pozabiti, da ima rad vas kot celotno osebnost. Rad ima življenjsko pot, ki sta jo prehodila skupaj, vse radosti in skrbi, ki sta jih delila; vaše nazore, vaš značaj - vse to je ostalo nedotaknjeno. Telo samo za medsebojni odnos ni najpomembnejše. Nič ni zmanjšalo vaše zmožnosti ljubiti se in uživati v ljubezni. Negujte to zmožnost in bodite ponosni na svojo ženskost. Pasivnost ali neodzivnost bi lahko predstavljala veliko prepreko pri vajinih nadaljnjih odnosih. Če si boste zares prizadevali znova potrditi svojo ženskost, in če se boste zares prizadevali premagati občutek manjvrednosti, bo bodočnost lahko celo svetlejša, kot je bila preteklost.

To niso le prazne besede, to je prepričanje in izkušnje na tisoče žensk po vsem svetu, ki so prestajale podobne krize bolezni.

Mnoge ženske so našle življenjskega partnerja šele po operaciji dojke in vse te zveze so skoraj praviloma uspešne. Operacija dojke ne sme biti za žensko nikakršna ovira ali zavora, da ne bi začela nove ljubezni. Verjetno pa vam bo težko govoriti o svoji operaciji in ne boste vedeli, kdaj in kako to povedati novemu partnerju. Ponavadi ne razpravljamo o pomembnih osebnih zadevah s človekom, ki ga ne poznamo dovolj dobro. O tem spregovorite šele takrat, ko boste začutili, da se dovolj poznata in ljubita in da lahko brez strahu razpravljata tudi o najintimnejših zadevah.

V življenju pa se zgodi, da se ljudje tudi ločijo. Eden od vzrokov je lahko težja prilagodljivost partnerjev na novo situacijo. Morda vajina zveza že pred operacijo ni bila prav trdna. Manjši problemi, ki sta jih prej še nekako premagovala, so postali za vaju tako veliki in nepremostljivi, da sta se začela odtujevati. Če ste med tistimi, ki ne zmorejo skupaj reševati problemov, vam svetujemo, da ne ukrepate prenačljeno in ne naredite kakšnega usodnega koraka. Če je vaš



partner toliko prizadet zaradi spremembe vašega telesa, da se na to ne more navaditi, mu pustite nekaj časa, da se bo morda prilagodil. V nasprotnem primeru pa bo odšel od vas. Ne žalujte za njim, ker je bil gotovo nezrela osebnost. Če se vam je to zgodilo, ne mislite, da je ravno vaš primer izjema. Mnogim ženskam je ravno bolezen dala moč, da so prekinile dolgoletno življenje z možem, ki jih je zatiral, varal z drugimi ženskami ali je bil alkoholik.

Vaša bodočnost je v vaših rokah.

Če pa menite, da niste bili zadovoljni s svojim dosedanjim življenjem, je mogoče zdaj čas, da ga spremenite na boljše!

Spolno življenje

S povrnitvijo vašega telesnega zdravja se bo kmalu pojavilo tudi vprašanje ponovnih spolnih odnosov. Takrat bosta morda oba s partnerjem začutila bojazen in negotovost. Te probleme lahko razrešita le z odkritim pogovorom.

Svetujemo vam, da predlagate takšen položaj, da ne boste čutili pritiska na svoj prsni koš. Vaš prsni koš je občutljiv, zato bi se morda zaradi tega instinktivno umaknili. Nikakor ne dovolite, da bi si partner to razlagal kot zavračanje izkazovanih nežnosti. V takem primeru mu pojasnite, da je ta vaša reakcija le začasna in nima nič skupnega z vašimi čustvi do njega.

Morda so v vas nastale psihične zavore ali celo odpor do spolnosti. Sčasoma boste to premagali. Najprej pa se potrudite, da bo vaše probleme partner čim manj občutil.

Kaj pa brazgotina? Potrebovali boste kar nekaj časa, preden se boste sami navadili nanjo in jo sprejeli. Zato dajte tudi svojemu partnerju dovolj časa za to spremembo. Sprejel bo dejstvo povsem naravno, če se boste tudi sami naravno vedli. Tako kakor mislite sami o sebi, bo mislil tudi on o vas.

Med kemoterapijo ali hormonskim zdravljenjem se lahko pri mlajših ženskah pojavijo (med stranskimi učinki) tudi nekatera znamenja zgodnjih menopavzalnih težav (klimakterija). To vas ne sme presenetiti, ker se po končanem zdravljenju stanje večinoma spet normalizira. Vedeti pa morate, da v tem času še vedno lahko zanosite, zato se o ustrezni obliki zaščite pogovorite s svojim ginekologom.



Živimo drug za drugega



Milenina pot prostovoljke – čez most, ki povezuje Onkološki inštitut in društveno pisarno.

Bilo je pred 26-imi leti. Udarilo me je kot strela z jasnega. Še vedno se živo spominjam tistih težkih časov, ko sem mislila, da diagnoza rak pomeni konec. Že 2 leti poprej, leta 1979, sem si slučajno zatipala zatrdlino v dojkah in šla takoj k zdravniku. Splošni zdravnik je menil, da ni nič nevarnega. Bila sem pomirjena.

Čez dve leti sem spet nekaj zatipala. Tokrat sem šla k drugemu zdravniku, ker se mi je zdelo, da me prejšnji ni jemal resno. Šlo je zares. Zdravnik me je takoj poslal na Onkološki inštitut. Tam so ugotovili vnetni rak dojke. Grozno! Bila sem razočarana in besna na ves svet. »Zakaj? Zakaj?« sem se spraševala.

Zdravniki so hitro ukrepali in se niso posvečali mojim strahovom. Številni pregledi so bili opravljeni v nekaj dneh in takoj sem pričela s kemoterapijo. Veliko so me spraševali in razlagali postopke zdravljenja. Vendar sem bila tako zmedena, da sploh nisem dojemala, kaj mi govorijo. Nemočna sem se jim prepustila na milost in nemilost. Še sedaj sem jim hvaležna, da so tako strokovno in hitro ukrepali.

Tistega prvega dne, ko sem izvedela za diagnozo, pa ne bom nikoli pozabila, saj je bil najhujši. »Kako naj povem možu? Kaj naj rečem hčerkama?« Možu sem slabo novico takoj sporočila po telefonu; pričel je jokati. Doma pa smo jokali vsi skupaj.

Po treh mesecih kemoterapije je sledila operacija z odstranitvijo cele dojke in bezgavk. Dan pred operacijo, ko me je mož peljal na Onkološki inštitut, je



hkrati peljal mlajšo 14-letno hčerko na sprejemne izpite na Srednjo šolo za oblikovanje v Ljubljani; starejša 16-letna hčerka pa je že hodila na gimnazijo.

Imela sem srečo. Operacija je uspela in kmalu sem nadaljevala s kemoterapijo, ki je trajala zelo dolgo, več kot eno leto. Tisto leto je bilo zame zelo težko. Ko sem ostajala zjutraj sama, po odhodu hčera v šolo in moža v službo, je bilo najhuje. Samota me je ubijala. Nagonsko sem se zatekala v naravo, hodila sem in hodila, odganjala zle misli. Nabirala sem regrat. Tisto leto sem ga toliko nabrala, da se ga je družina preobjedla, pa tudi vsi sosodje in prijatelji.

Mučili so me sopojavi kemoterapije. Marsičesa si niti nisem znala razložiti, saj nisem prav vedela, ali je to od kemoterapije ali bolezni. Imela sem vnete usta, oči, nohti so postajali krhki, kot da bi bili prepereli. Vedela sem, da moram veliko piti. Začela sem piti vse po vrsti, tudi mleko, ki ga prej sploh nisem marala.

Ko smo bili skupaj, mi je bilo laže. Družina mi je dajala moč in upanje. Zanje sem se borila. K sreči sta hčerki razmišljali o drugih stvareh. Najbolj ju je skrbelo, če bomo kljub moji bolezni vseeno lahko odšli na počitnice na morje. Potem sem o tem spraševala svojega kirurga. Dr. Jurij Lindtner je bil enkrat, vedno me je vzpodbujal: »Seveda lahko, zakaj pa ne.« Res smo odšli, čeprav s kopico sanitetnega materiala, ker moja rana še ni bila zaceljena.

Ob kontrolah in terapijah sem veliko časa prebila v čakalnicah, kjer so me begali pogovori med bolniki o tem, kako si pomagajo z alternativno medicino. Toda zavestno sem se odločila samo za uradno medicino, saj sem povsem zupala zdravnikom. Vem, da je bila moja odločitev pravilna.

Vseskozi sem si želela spoznati žensko, ki je vse to že uspešno prestala. Spoznala sem jo na fizioterapiji Onkološkega inštituta. Dala mi je vrsto koristnih nasvetov, tako glede kopalk, nedrčkov, kot tudi o življenju z boleznijo. Vendar se je stiska poglobljala in poiskala sem pomoč pri dr. Mariji Vegelj Pirc, ki je takrat uvajala psihoonkološko dejavnost na Onkološkem inštitutu. Vključila me je tudi v terapevtsko skupino žensk z rakom dojke. Tam sem se takoj udomačila. Skupina mi je veliko dala in mi pomagala; v njej smo si ženske znale prisluhniti in podeliti svoje izkušnje.

V skupini smo se seznanjale tudi z mednarodnim programom organizirane samopomoči žensk z rakom dojke, ki se je začel uvajati v obliki individualnega svetovanja tudi na Onkološkem inštitutu. Prevzelo me je srečanje s predsed-

nico te organizacije Francine Timothy, ki je na povabilo dr. Marije Vegelj Pirc dvakrat obiskala Slovenijo (1982 in 1984). Želela sem postati prostovoljka; pri tem mi je veliko pomagala naša prva prostovoljka Vida Zabric. Leta 1987 sem lahko pričela kot prostovoljka z obiski bolnic po operaciji dojke na Onkološkem inštitutu. Poslanstvo prostovoljke programa Pot k okrevanju opravljam še danes in mi veliko pomeni. V zadnjih letih smo prostovoljke na voljo tudi za svetovanje po telefonu. Prostovoljsko geslo: »Živimo drug za drugega« je postalo tudi moje življenjsko vodilo.



Tudi telefonsko svetovanje je marsikateri bolnici v pomoč na poti okrevanja.

Svoje poklicno delo sem imela rada. Kot socialna delavka sem veliko delala s študenti. Vendar sem po končanem zdravljenju bila še precej časa na bolniškem dopustu. Želela sem se polno rehabilitirati, vendar so ostale določene posledice. Zato sem sprejela predlagano invalidsko upokožitev s 4-urnim delavnikom. Delala sem do leta 1990, ko sem izpolnila pogoje za upokožitev.

Ko to pišem, premišlujem, kako hitro je minilo teh 26 let. Zelo sem srečna, ker se je vse tako dobro izteklo. Še vedno hodim na redne letne kontrole na Onkološki inštitut. Še vedno me stiska pri srcu, dokler ne izvem, kakšni so izvidi.

Živim povsem običajno življenje. Skrbim za zdrav življenjski slog, sem veliko v naravi in s svojimi. Zdaj imam že 4 vnuke. Rada jih imam in tudi zaradi njih bi rada še dolgo živela. V tem času sem spoznala veliko čudovitih ljudi, tako med osebjem na Onkološkem inštitutu kot tudi med bolniki. Še posebej pa so se stkale trdne prijateljske vezi med nami prostovoljkami. Ne vem, če bi brez izkušnje bolezni znala tako zelo ceniti življenje in ga tudi globlje zajemati.

Milena Čičič



Telesne vaje za čimboljše okrevanje

Vaše prilagajanje na novo stanje po operaciji bo lažje in hitrejše:

- če se zavedate, da je bila operacija neizogibna;
- če poiščete stik s prostovoljko, ki je bila operirana pred vami in je že dobro rehabilitirana;
- če izveste, da so na razpolago lepe in izpopolnjene prsne oblike za nošenje po radikalni ali delni operaciji dojke;
- če se zavedate, da je možna rekonstrukcija dojke;
- če začnete takoj po operaciji izvajati vaje za gibljivost roke in ramenskega sklepa.

S telesnimi vajami za razgibavanje roke in ramena začnete že v bolnišnici pod vodstvom fizioterapevta.

Pomembno je, da z vajami takoj po prihodu domov nadaljujete in jih redno izvajate, dokler prizadeta roka ni povsem razgibana in enakovredna drugi.

Od obsega operacije pa je odvisno, ali boste vadili z nekoliko večjim ali manjšim naporom.

Včasih lahko operacija dojke povzroči na vašem telesu tudi nekatere večje ali manjše funkcijske spremembe, od katerih so najpogostejše sledeče:

- Če je bila operacija bolj obsežna, je lahko nekoliko oslabljena moč vaše roke in gibljivost ramenskega sklepa.
- Pri radikalni operaciji so delno poškodovani živci prsnega koša, kar povzroči na prizadetih mišicah in koži delna mrtvičenja, preobčutljivost in mravljinčenje, kar se nato postopoma in počasi izboljšuje.
- Če je bilo operirano področje obsevano, je še bolj občutljivo.



- Pri radikalnih in delnih operacijah dojke so pogosto odstranjene tudi pazdušne bezgavke. S tem je moten limfni obtok, zato je možno blažje ali močnejše zatekanje roke.

Da bi posledice operacije čim hitreje ublažili in vzpostavili normalno funkcijo roke, je pomembno, da po operaciji že od prvega dne dalje izvajate razgibalne vaje. Z njimi začnete že v bolnišnici pod vodstvom fizioterapevta in nadaljujete sami doma, po potrebi pa tudi v fizioterapevtski ambulanti. Vsako daljše mirovanje bi namreč povzročilo otrdelost sklepa.

Z rednim razgibavanjem in čimbolj normalno uporabo roke boste:

- izboljšali gibljivost ramenskega sklepa in povrnili mišično moč roke;
- vplivali na dobro prekrvavitev mišic in ostalega tkiva;
- pospešili vzpostavljanje novih limfnih poti;
- vplivali na dobro splošno fizično in psihično počutje.

Nekaj napotkov pri izvajanju vaj

- Vaje delajte počasi, posamezno vajo pa izpeljite do skrajne meje gibljivosti, tudi če malo zaboli.
- Izvajajte jih redno vsaj trikrat dnevno. Podrobno preberite opis posamezne vaje in si jo oglejte na fotografiji.
- Vaje lahko izvajate v različnih položajih. Pri vajah leže boste dosegali večjo gibljivost sklepov, pri vajah stoje ali sede pa boste pridobivali mišično moč.
- Izvajajte hkrati tudi dihalne vaje. Z globokim dihanjem se hitreje vrača življenjska energija.

Vaje leže v postelji

Vaje lahko delate v postelji ali na tleh na mehki podlagi. Vsako vajo naredite 5-krat, 2-3-krat na dan.

- 1. vaja:** Roki sta ob telesu, dlani sta obrnjeni navzdol. Ob globokem vdihu krčite komolca, dlani obračajte k sebi in jih naslonite na rami. Ob izdihu dlani obrnite navzdol in iztegnite komolca (slika 1 a, b).



Slika 1a



Slika 1b

- 2. vaja:** Komolca sta skrčena, dlani sta naslonjeni na ramo. Roki pomikajte po podlagi navzgor, vdihujete in nato ju z izdihom vrnite v začetni položaj (slika 2).



Slika 2

- 3. vaja:** Prizadeto roko naslonite na zdravo, nato dvignite roki nad glavo, ju zadržite trenutek v tem položaju, še malo zategnite in počasi spustite nazaj (slika 3).



Slika 3

4. vaja: Komolca skrčite in objemite z dlanmi. Ob vdihu dvigajte roki proti glavi, ob izdihu pa ju vrnite v začetni položaj. V tem položaju lahko z rokama tudi krožite ali ju premikate levo in desno (slika 4 a, b).



Slika 4a



Slika 4b

5. vaja: Roki sta ob telesu, kolena skrčite. Preden začnete z vajo globoko vdihnite. Ob izdihu se z rokama in s trupom dvignite h kolenom. Zadržite položaj in se ob vdihu počasi vrnite v začetni položaj (slika 5).



Slika 5

6. vaja: Roki sta ob telesu, kolena so skrčena. Z desno roko in trupom se dvignite k levemu kolenu. Vajo izvajajte izmenoma z obema rokama (slika 6).



Slika 6

Za krajši čas morate vstajati s postelje že prvi dan po operaciji, da tako preprečite nastanek morebitnih komplikacij. Prizadevajte si uporabljati roko prizadete strani pri oblačenju, česanju, pri jedi, odpiranju vrat ipd.

Vaje stoje ali sede

Pri težji prizadetosti roke, če je mišična moč zelo oslABLJENA, se prek osebnega zdravnika napotite na fizioterapijo, kjer vam bodo z osebno asistenco učinkoviteje pomagali k hitrejši rehabilitaciji.

Pri vajah sede ali stoje si lahko pomagata z zdravo roko tako, da z njo podpirate prizadeto roko; lahko pa uporabljata palico, kot prikazujejo fotografije.

Tudi te vaje delajte do končne meje gibljivosti, do bolečine, ki jo še prenesete.

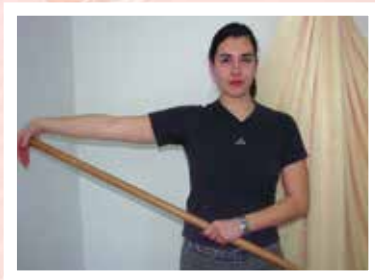
1. vaja: Roki sta ob telesu, držite palico. Ob vdihu dvignite roki navzgor v predročnje, ob izdihu pa spustite (slika 1).





Slika 1

2. vaja: Roki sta ob telesu, s prizadeto roko držite palico na koncu. Ob vdihu dvigajte vstran prizadeto roko, ob izdihu jo spustite ob telo. (slika 2).



Slika 2

3. vaja: Roki sklenite za hrbtom, ju počasi dvigajte in spet spuščajte ob telesu (slika 3).



Slika 3

4. vaja: Roki naslonite na ramo. Nato komolca čimbolj približajte, ju dvigajte in z njima zaokrožite navzven. Komolca zategnite nazaj, ju dvigajte in zaokrožite navznoter (slika 4 a, b, c).



Slika 4a



Slika 4b



Slika 4c

5. vaja: Plezanje s prsti po steni

- a) Z obrazom ste obrnjeni proti steni: s prsti prizadete roke se počasi vzpenjate po steni navzgor, dokler zmorete. Zadržite za trenutek roko v najvišjem položaju in jo nato s počasnim drsenjem prstov počasi spustite navzdol (slika 5 a).



Slika 5a

- b) Z bokom na strani prizadete roke stojite obrnjeni proti steni. S prsti prizadete roke se počasi vzpenjate po steni navzgor, zadržite roko nekaj trenutkov v končnem polo-

žaju in jo s počasnimi gibi prstov spustite navzdol. Na koncu vaje jo rahlo stresite, da se sprosti. Označite višino, do katere ste prišli prvič, da boste lahko sproti spremljali napredovanje in se veselili uspeha (slika 5 b).



Slika 5b

6. vaja: Dlan prizadete roke naslonite na nasprotno ramo, komolec pa podprite z zdravo roko. S pomočjo zdrave roke dvignite komolec čim višje. Zadržite nekaj trenutkov v končnem položaju, nato komolec počasi spustite navzdol (slika 6).



Slika 6

7. vaja: Kroženje z rokama

- a) Roki sta spuščeni ob telesu. Dvigajte hkrati obe roki v odročenje, kolikor visoko zmorete; zaokrožite z njima navznoter in ju počasi spustite v začetni položaj (slika 7 a).
- b) Roki sta ob telesu. Prekrižajte ju spredaj; z njima zaokrožite navzven in ju skozi odročenje počasi spustite v začetni položaj (slika 7 b).



Slika 7a



Slika 7b

Pomnite!

Vsako vajo naredite 5-krat vsaj 3-krat na dan. S temi vajami boste dosegli:

- razgibanost in fiziološko gibljivost ramenskega sklepa,
- elastičnost mišic,
- povečanje cirkulacije,
- odplavljanje odpadnih snovi skozi drenažno cev, ki vam jo je vstavil kirurg ob operaciji,
- preprečitev nastanka zarastlin,
- izboljšanje prekrvavljenosti tkiva in s tem hitrejše celjenje rane.

Prvi dnevi po operaciji so za dobro razgibanost prizadete roke najbolj pomembni.

Vaje za krvni in limfni obtok

Opisane vaje še posebej vplivajo na dobro prekrvavitev in limfni obtok prizadete roke, kar preprečuje otekanje in lajša bolečine na področju ramenskega sklepa in lopatice. Zato jih delajte vselej, ko imate občutek, da je prizadeta roka težka in otečena.

1. vaja: Vajo naredite v položaju roke, kot je na sliki (slika 1).



Slika 1

Nadlaket držite ob telesu, komolec je pokrčen, podlaket pa držite z dlanjo obrnjeno navzgor. V tem položaju naredite stisk in sprostitev vseh mišic zgornje okončine, ramenskega sklepa in lopatice.

Stisk: Najprej stisnite dlan v pest, nato stisnite mišice podlakti, pojdite dalje na nadlaket, osredotočite se na ves ramenski sklep in nazadnje še na mišice okrog lopatice. Lopatica se tedaj premakne nazaj proti sredini hrbtenice. To napetost ali krč cele roke zadržite 5 do 6 sekund.

Sprostitev: Sproščanje pomeni, da se osvobodite napetosti v mišicah, kar prav tako poteka postopoma in počasi. Poteka v obratnem vrstnem redu: sprostite najprej mišice okrog lopatice, nato ramenskega sklepa, nadlakti in podlakti; na koncu počasi odprite pest in rahlo stresite celo roko. Naredite vajo tudi z zdravo roko, da boste lahko primerjali moč in občutke obeh rok.



2. vaja: Vajo lahko delate tudi leže. Prizadeto roko stegnjeno dvignite nad glavo in jo tako držite 1 minuto. Nato jo spet spustite (slika 2).



Slika 2

3. vaja: Tudi to vajo lahko delate leže. Prizadeto roko stegnjeno dvignite nad glavo in jo podprite z zdravo roko. V tem položaju 10-krat počasi in močno stisnite in spustite pest (slika 3).



Slika 3

Vsako vajo naredite 2-krat, vendar čim večkrat na dan.

Dihalne vaje

Dihalne vaje lahko izvajate istočasno pri razgibavanju roke ali pri vajah za celo telo. Najbolj preprosto jih naredite, če ob počasnem dviganju zgornjih okončin vdihujete, zadržite dih nekaj trenutkov in ob počasnem spustu izdihujete.

Izdih naj bo daljši od vdiha.

Globoko dihanje je dihanje s trebušno prepono in prsnim košem istočasno. Učinek tega dihanja na telo, splošno počutje in na limfni obtok je še boljši.

Trebušno dihanje je dihanje s trebušno prepono. Pri tem načinu dihanja prsni koš miruje, dviga in spušča pa se trebušna stena. Trebušna prepona, ki se zelo intenzivno dviga in spušča, s svojim gibanjem pospešuje limfni obtok, krepijo pa se tudi trebušne mišice. S trebušnim dihanjem se tudi lažje sprostite v različnih situacijah in si tako olajšate potek marsikatero preiskave in posega na telesu.

Dihalnih tehnik se najbolje naučite s pomočjo fizioterapevtke ali na tečajih joge in njej podobnih dejavnosti.

Druge telesne aktivnosti po operaciji dojke

Neposredno po operaciji sta pomembna tako telesna aktivnost kot počitek. Zato preživljanje dneva prilagodite svojemu počutju: telovadite, delajte, kar vas ne utruja, po potrebi počivajte in bodite v družbi ljudi, s katerimi se imate lepo. Posebej dobro denejo tudi sprehodi v naravo.

Na opravljanje težjih opravil preidite postopoma. Med težja dela sodijo tista, pri katerih je potreben večji telesni napor, ki trajajo dlje časa in jih težko opravljate. Vendar se z redno telovadbo in delom delovna zmogljivost in moč vrnete, s tem pa tudi veselje do dela in



življenja nasploh. Takrat se lahko začnete ukvarjati tudi z različnimi športi.

S športnimi aktivnostmi, kot so plavanje, joga, kolesarjenje, planinarjenje, smučanje, začnete šele, ko se počutite telesno dovolj močne. Začnite previdno, brez naprezanja in z majhnimi koraki. Če ste bili pred boleznijo športno zelo aktivni, se ne trudite, da bi prišli do enakih rezultatov, ampak se veselite vsakega uspeha. V obdobju po bolezni sta namreč zadovoljstvo in veselje velikega pomena.

Praktično je, če si naredite program redne vadbe, ki bo vseboval vaje, s katerimi boste razgibali in krepili celo telo.

Zelo prav pa vam bodo prišle tudi **vaje za sproščanje celega telesa**. Z njimi boste lažje prebrodili občasne duševne stiske in morebitne dodatne neprijetne posege. Naučite se jih na tečajih, ki jih vodijo strokovnjaki s tega področja (psihologi, učitelji joge in podobno) in vam bodo velikokrat v življenju prav prišle.

Domača opravila so zelo dobre vaje za boljšo gibljivost. V začetku so to morda le odpiranje in zapiranje oken in vrat, spuščanje in dviganje rolet. Kmalu pa postanejo pomembne »vaje« tudi obešanje perila, umivanje oken, pospravljanje stvari na višjo polico - skratka vse, pri čemer stegujete roko.

Na vrtu lahko začnete delati, ko ste si po operaciji fizično dovolj opomogli. Zaradi odstranjenih bezgavk je na prizadeti roki večja možnost okužbe in zastrupitve (šen), zato pri delu z zemljo in nečistimi stvarmi vedno uporabljajte rokavice.

Med dejavnostmi, ki niso zdrave po operaciji dojke, so tiste, kjer ste izpostavljeni visoki temperaturi (savna, pretirano sončenje) ali mrazu ter fizično težkim športom in opravilom.

Naučite se poslušati svoje telo in se ravnajte tudi po lastnih občutkih.



Masaža

Bolečine okrog ramenskega sklepa in lopatice ter občasno otekanje roke so posledice, ki vas bodo morda občasno spremljale po operaciji. Običajno nastopijo kot posledica napornejšega dela ali pa tudi iz neznanega vzroka in izginejo v nekaj dneh. Takrat si z masažo lahko pomagata tudi same. Opisana masaža je način gladenja boleče ali otekle roke. Lahko jo izvajate sami.

Najbolj pomembno je:

1. da začnete masirati pri vratu in zaključite pri prstih;
2. da potege z dlanjo delate od spodaj navzgor, torej vedno proti vratu.

Potek masaže

- Z dlanjo delate kratke in nežne potege od spodaj navzgor, kot bi potiskali kri navzgor proti vratu. Ne pritiskajte!
- Pritisk dlani na telo naj bo tolikšen, kot je težka dlan.
- Masirati začnete na vdolbini med vratom in ramo, kamor položite svojo dlan.
- S potegi navzgor se spuščate proti zapestju.
- Na ta način obdelate zunanjo in notranjo stran cele roke.
- Pri masaži lahko uporabljate tudi kakšno hladilno kremo za ožilje.
- Zaključite z nekaj rahlimi potegi od prstov navzgor do rame.

Limfna drenaža je posebna masažna tehnika za zmanjševanje in odpravljanje **limfedema** roke. Od klasične masaže se razlikuje po tem, da je prilagojena posebnostim in poteku limfnih poti, zato jo opravljajo le fizioterapevti ali maserji, ki so za to delo posebej izučeni. Limfedem je oteklina roke, ki včasih nastane zaradi zastajanja limfe. Oteklina, ki se pojavi občasno in izgine, kot je omenjena pri opisu masaže, ki jo lahko izvajate same, še ni limfedem. Pomembno pa je, da se takoj posvetujete z zdravnikom v primeru, če oteklina ne mine in traja dlje od enega tedna.

Opise vaj in fotografije je pripravila Nataša Kogovšek,
fizioterapevtka,
prikaz vaj pa Eva Melihen, fizioterapevtka.



Praktični nasveti

Ko se vrnete iz bolnišnice, lahko kmalu ponovno začnete opravljati svoja vsakodnevna opravila, vendar pri tem ne bo odveč določena previdnost.

Svetujemo vam, da se izogibate vsemu, kar bi lahko prizadelo roko na operirani strani. Ker na tej strani ni več pazdušnih bezgavk in je prizadet limfni obtok, je roka bolj občutljiva za razna vnetja, zastrupitve in otekline. Bezgavke delujejo v telesu kot majhni filtri in odstranjujejo odvečne telesne tekočine, nenormalne in mrtve celice infekcij. Ker ti filtri v vaši pazduhi zdaj manjkajo, je nevarnost infekcije in otekanje v tej roki večja.

Pomnite

- Ne nosite in ne vzdigujte težkih predmetov.
- Pri vrtnarjenju nosite rokavice, da se ne inficirajo morebitne ranice na roki.
- Enako pazite, da se ne opraskate ali zbodete, zato pri delu na vrtu nosite rokavice.
- Pri šivanju uporabljajte naprstnik.
- Ne režite kožice na nohtih, ampak jo potiskajte nazaj; pri manikuri uporabljajte sterilni pribor.
- Tudi najmanjše opekline, praske, ureznine ali pike ne smete zanemariti, ampak jih morate takoj sami oskrbeti; očistiti in obvezati s sterilno obvezo. Za večje poškodbe je potrebno poskati zdravniško pomoč.
- V naravi se zaščitite pred piki insektov s sredstvom, ki odbija insekte.
- Kožo na operiranem, posebej še na obsevanem področju varujte pred kakršnimkoli draženjem, kot na primer z grobo tkanino, pretiranim sončenjem, masažo itd.

- Za osebno higieno (zlasti po obsevanju) uporabljajte nevtralna mila, deodorante in kreme. Izogibajte se ekstremno vroči ali mrzli vodi.
- Ne depilirajte se pod pazduho; brijte se z električnim brivnikom.
- Če je le mogoče, naj vam odvzamejo kri in dajejo injekcije vedno na neprizadeti roki. Če pa ste bili operirani na obeh straneh, se posvetujte z zdravnikom, katera roka je manj občutljiva.
- Na prizadeti roki tudi ne merite krvnega pritiska z aparati, ki delujejo na napihljiv rokav.
- Torbico nosite v nasprotni roki.
- Izogibajte se tesnih pasov ročnih ur, zapestnic, prstanov in rokavnih manšet, ker vam roka zaradi ovirane cirkulacije lahko zateče.
- Pazite na svojo telesno težo. Glejte, da se po operaciji ne zredite. Debelost ne pomeni zdravja!
- Izogibajte se tudi ljudi, ki vam bodo želeli dajati najrazličnejše "koristne" nasvete in vas bodo s tem nehote samo begali. Preden se odločite, da se začnete po teh nasvetih ravhati, se obvezno posvetujte s svojim zdravnikom. Tako se boste izognili posledicam, kot na primer nesmiselnim ali celo škodljivim dietam, nepotrebnemu omejevanju pri življenjskih aktivnostih ...
- V čakalnici slišite marsikaj, kar vas lahko prestraši. Pogovorite se o vsem s svojim zdravnikom-onkologom, ali pa se pogovorite s prostovoljko.

Koristna opravila

- Za rehabilitacijo vaše roke so blagodejna vsa tista opravila, pri katerih morate uporabljati svoje roke.
- Kuhajte, šivajte, igrajte klavir, vrtnarite, šofirajte - vendar vsaj v začetku ne pretiravajte.
- Obešajte perilo, zlagajte stvari tudi na visoko polico.
- Ukvarjajte se torej z vsemi aktivnostmi, ki ste jih bili navajeni.



- Kadar pa ste utrujeni, si vzemite čas za počitek, pri čemer naj prizadeta roka leži podprta, na primer na blazini.
- Vsa ta opravila vedno dopolnjujte z razgibalnimi vajami, ki ste se jih naučili pri fizioterapiji in jih morate stalno vaditi, dokler prizadeta roka ne bo povsem enakovredna drugi - zdravi.
- Po operaciji je bivanje v toplicah zelo dragoceno. Ker se predpisi zdravstvenega in socialnega zavarovanja tudi spreminjajo, se posvetujte s svojim zdravnikom, ki vam bo omogočil zdraviliško rehabilitacijo.
- Ne pozabite na drugo dojko. Pregledujte jo redno in brž, ko bi opazili kakšno spremembo, se posvetujte z zdravnikom.
- Skrbite za svojo zunanost. Če ste se ličili poprej, se ličite tudi zdaj.
- Vedite, da imamo organizirano socialno službo, ki vam bo lahko pomagala reševati socialne probleme, če bi se pojavili zaradi vaše bolezni. Poiščite jo - lahko že v bolnišnici ali v vašem kraju.

Prsna proteza po mastektomiji

Če so vam pri operaciji odstranili celo dojko, ste verjetno pri prostovoljki že dobili lahko začasno prsno protezo; lahko pa jo kupite tudi v trgovini z ortopedskimi pripomočki. Ta prsna oblika je namenjena samo za prvi čas po operaciji, ko je operirano področje še preobčutljivo in mogoče tudi otečeno. Nosimo jo v udobnem nadržku ali pripeto pod spodnje perilo. Vsi proizvajalci jo izdelujejo iz pralnega sintetičnega materiala. Lahko jo operete v mlačni vodi z detergentom, jo ožmete; in ko se posuši, jo lahko razvlecete v prvotno obliko.

Takoj ko področje brazgotine ni več preobčutljivo, si lahko nabavite stalno prsno protezo, ki so na voljo v vseh ortopedskih trgovinah. Zanj dobite naročilnico (na Onkološkem inštitutu v Medikosocialni službi), ki velja mesec dni.

Izbirate lahko med več proizvajalci, a vse so izdelane tako, da posnemajo obliko, mehko in težo naravne dojke.



Zelo skrbno izbirajte obliko svoje prsne proteze. Različne oblike operacij in različna oblika teles zahtevajo tudi različno oblikovane proteze. Vaša proteza mora na vas izgledati dobro, pa tudi vi se morate z njo dobro počutiti.

Kadar izbirate prsno obliko, oblecite tesnejšo obleko ali pulover, da se boste lažje odločili za njeno obliko in velikost. Vsaj prvič vam mora pri izbiri svetovati oseba, ki ima s tem izkušnje: svetovalka v trgovini, fizioterapevtka, medicinska sestra, ženska z lastno izkušnjo bolezni ipd.

Novo prsno protezo si po sedanjih predpisih lahko nabavite vsakih dvanajst mesecev po enakem postopku kot prvič.

Prsna proteza po delni operaciji dojke

Ženske z delno operacijo dojke običajno ne potrebujejo prsne proteze. Če so vam odstranili velik del dojke, boste mogoče potrebovali delno protezo. Nekateri proizvajalci protez jih imajo na zalogi ali pa jih izdelajo po naročilu.

Največkrat pa v primerih, da je razlika med operirano in drugo dojko zelo opazna, zadostuje, če si nabavite samo zunanjo lupino, ovitek ali kakorkoli že proizvajalci imenujejo protezo, ki samo prekrije operirano dojko in jo izenači z zdravo.

Tudi te delne prsne oblike lahko dobite na naročilnico.

Nasveti o pomerjanju so enaki kot za proteze po mastektomiji.

Nedrčki

Mogoče v začetku po operaciji čutite oteklino in občutljivost prsnega koša. Pomagajte si tako, da nosite lažje, bolj ohlapne nedrčke, ki jim samo za ta čas podaljšate elastike za zapenjanje.

Potem pa lahko uporabljate vaše prejšnje nedrčke, če imajo le dovolj trdno oporo pod prsmi, da drži protezo na svojem mestu in če so dovolj visoko zaprti.



Proizvajalci ženskega perila pa izdelujejo tudi posebne nedrčke, ki imajo v košarici žepek, za protezo, ki bo le tako ostala na svojem mestu. Tak nedrček udobno podpira težo prsne oblike.

Če imate ohranjeno dojko, se izogibajte nedrčkov s kostno ali kovinsko oporo.

Obleka

Če ste izbrali pravo prsno obliko in nedrček, boste lahko nosili skoraj vse obleke, ki ste jih imeli že pred operacijo.

Pri tem morate paziti na sledeče:

- V zapestju vas rokav nikoli ne sme stiskati niti z manšeto, še manj z elastiko.
- Nosite pa lahko tesne puloverje, obleke brez rokavov, pletene obleke.

Bodite kreativne!

Kopalne obleke

Plavanje v morju ali bazenu je ena najboljših in najbolj koristnih vaj za rehabilitacijo na splošno, še posebej pa je primerno po vaši operaciji.

Zato se mu ne odrecite in si čimprej oglejte, če lahko uporabite svoje stare kopalne obleke. Po mastektomiji ali pri delni operaciji dojke - če imate prsno protezo - mora imeti vaša kopalna obleka vшит žepek. Pod prsmi mora imeti trdno elastično oporo, ki drži protezo na svojem mestu. Če je prsna oblika težja, mora imeti kopalna obleka tudi širše in močnejše naramnice.

Take kopalne obleke izdelujejo za vas tudi proizvajalci prsnih protez oz. nekateri proizvajalci kopalnih oblek. Dobite jih v trgovinah z ortopedskimi pripomočki; povsod tam, kjer vam nudijo proteze in nedrčke.



Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Poljanska cesta 14
1000 Ljubljana
Tel: (01) 430 32 63
Gsm: 041 835 460
Fax: (01) 430 32 64
E-mail: docslo@siol.net
<http://www.onkologija.org>

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

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je bilo ustanovljeno leta 1986. Združuje bolnike z rakom, njihove svojce in prijatelje, zdravstvene strokovnjake in vse, ki želijo sodelovati pri reševanju problematike raka, se zavzemati za krepitev zdravja in čimbolj kakovostno življenje z boleznijo.

Pomembna dejavnost društva je organizirana samopomoč bolnikov z rakom »Pot k okrevanju«, ki temelji na dejstvu, da si ljudje z enako izkušnjo boleznimi in s podobnimi težavami najlažje zaupajo svoje stiske in učinkovito nudijo oporo z globoko empatijo, razumevanjem in izmenjavo izkušenj. Zaradi specifičnih potreb in bolj učinkovite organiziranosti samopomoči se bolniki združujejo po vrsti obolenja. Programe samopomoči izvajajo posebej usposobljeni prostovoljci/ke in zdravstveni strokovnjaki.

Postanite član/ica tudi Vi!

Za včlanitev v društvo izpolnite prijavnico, ki jo dobite v pisarni društva, v skupinah za samopomoč ali na društvenih spletnih straneh. Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino, so tekoče obveščeni o delu društva in redno prejemajo društveno glasilo Okno, ki izide dvakrat letno.



Pot k okrevanju - organizirana samopomoč žensk z rakom dojke

• Individualna pomoč bolnicam po operaciji v bolnišnici

Redni obiski prostovoljk potekajo v splošnih bolnišnicah: v Celju, Izoli, Mariboru, Slovenj Gradcu, Šempetru pri Novi Gorici in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Če želite obisk prostovoljke, se pozanimajte pri oddelčni medicinski sestri.

Prostovoljka je ženska, ki je najmanj pred dvema letoma uspešno prestala operacijo dojke in ev. dodatno zdravljenje. Za svoje delo je posebej usposobljena. Pogovor je zaupne narave.

• Skupine za samopomoč

imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

1. Celje: vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
2. Črnomelj: vsako 2. sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih Osnovne šole Črnomelj.
3. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Splošne bolnišnice Izola.
4. Koper: vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Koper.
5. Kranj: vsak 2. petek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma Kranj.
6. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Krško.
7. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v seminarski sobi Doma Poljane, Poljanska cesta 14, Ljubljana.
8. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v predavalnici Zdravstvenega doma Maribor.
9. Murska Sobota: vsak 2. petek v mesecu ob 15. uri v Splošni bolnišnici Murska Sobota, kirurška stavba, 5. nadstropje, knjižnica.



10. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav.
11. Novo Mesto: vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih Zdravstvenega doma Novo mesto.
12. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Postojna.
13. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojencev, Volkmajerjeva 1-3, Ptuj.
14. Radovljica: vsak 1. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v Knjižnici A. T. Linhart, Radovljica.
15. Ribnica: vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v kleti Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.
16. Sežana: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Sežana.
17. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka v Bolnišnici Slovenj Gradec.
18. Trbovlje: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Trbovlje.
19. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici psihiatrične ambulante Zdravstvenega doma Velenje.

Srečanja skupine za samopomoč se lahko udeležite brez predhodne prijave, čeprav še niste včlanjeni v društvo.

Vsako skupino vodi prostovoljski tim: prostovoljka-koordinatorica skupine in strokovni vodja. V skupini boste ob izmenjavi izkušenj in s strokovno pomočjo lažje obvladovali težave, ki jih prinaša življenje z boleznijo in se hkrati učili še bolj veseliti življenja. Poleg rednih mesečnih srečanj organizirajo skupine še različne aktivnosti, kot so: telovadba, pohodništvo in izleti, učenje sprostitve.



Publikacije za Vas

Pri Društvu onkoloških bolnikov Slovenije so Vam na voljo še naslednje publikacije:

- Kirurško zdravljenje raka dojke in rekonstrukcija dojke,
- Mamografija – metoda za zgodnje odkrivanje raka dojk,
- Hormonsko zdravljenje raka dojke,
- Samopregledovanje dojk,
- Okno – glasilo društva onkoloških bolnikov Slovenije.

Publikacije Onkološkega inštituta Ljubljana:

- Rak dojke – Kaj morate vedeti,
- Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja raka – Kaj morate vedeti.

Izdajo knjižice so omogočili:



ISBN 978-961-6658-02-7



9 789616 658027

Anketni list

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
Poljanska c. 14
1000 Ljubljana

Spoštovani!

Informiranje in ozaveščanje bolnikov z rakom in njihovih svojcev kot tudi zainteresirane javnosti je med pomembnimi nalogami Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Zato bi želeli spoznati Vaše mnenje o knjižici Rak dojke; ali ste dobili v njej odgovore na Vaša vprašanja in ali imate še kakšne želje.

Prosimo Vas, odgovorite na vprašanja na hrbtni strani in list z odgovori pošljite na naslov društva. Iskrena hvala!

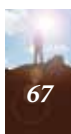
Zaradi statističnih razlogov bi radi izvedeli tudi:

Vašo starost: _____

Vaš spol: _____

Vaš poklic: _____

Zagotavljamo Vam, da bomo varovali zaupnost podatkov in jih ne bomo uporabljali v druge namene.



Vaše mnenje je za nas pomembno!

Katere knjižice, priročnike ste že prebrali?

Ali ste

- bolnik svojec/bližnji zainteresirani?

Ali je knjižica odgovorila na Vaša vprašanja?

	zelo dobro	dobro	zadovoljivo	nezadovoljivo
o diagnozi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o zdravljenju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o rehabilitaciji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ali je besedilo napisano v razumljivem jeziku?

- zelo dobro dobro zadovoljivo nezadovoljivo

Ali je slika (so slike) v pomoč?

- zelo dobro dobro zadovoljivo nezadovoljivo

Ali bi potrebovali še kakšne informacije (katere)?

Kje in od koga ste dobili knjižico?

- bolnišnica zdravnik skupina za samopomoč prostovoljec/ka

- svojci/prijatelji obvestilo v medijih naročilo preko interneta

drugo: _____

Koliko oseb je še prebralo to knjižico?

- 1 2 do 4 več kot 4

Ali ste Društvo onkoloških bolnikov Slovenije že prej poznali?

- da ne





DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE