

KOLOSKOP



EuropaColon
Slovenija

glasilo združenja EuropaColon Slovenija
december 2019 • št. 17 • letnik VIII

*Želimo vam zdravo
novo leto 2020!*

SKUPAJ SMO V TEM!

**Zdrav nasmeh
brez doplačil.**

Zobje
Zobje+

**Za zdravje,
za zmage.**

Zdravje vaših zob pomembno vpliva na zdravje in počutje. Zagotovite si nadstandardne zobozdravstvene storitve, zobnoprostetično rehabilitacijo v primeru nezgode ter druge storitve, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje ne krije.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

SKUPAJ SMO V TEM!

Ko smo se letos maja srečali predstavniki več kot 40 združenj in organizacij iz celega sveta, ki se tako ali drugače ukvarjamo z rakom



trebušne slinavke in skušamo storiti vsaj nekaj, da bi se zelo slabo preživetje počasi začelo izboljševati, smo se velik del srečanja pogovarjali tudi o tem, kako obeležiti svetovni dan tega raka, ki smo ga tudi letos obeležili tretji četrtlet v novembru. Priznam, da nam v Združenju do takrat še ni bilo povsem jasno, kako se bomo lotili ozaveščanja, vedeli smo samo, da se želimo pridružiti svetovnemu gibanju, ki so ga že pred leti sprožila predvsem združenja v ZDA, Avstraliji in Veliki Britaniji. Tam so očitno s svojim delovanjem zelo uspešni, o čemer nenazadnje pričajo

tudi statistični podatki preživetja, ki so občutno boljši kot v ostalih delih sveta. Na tridnevnem strokovnem sestanku nam niso predstavili le svojega dela, temveč so nam dali na voljo in prosto uporabo tudi številna gradiva, vse z namenom in željo, da se v javnosti čim več govori in piše o raku, ki še vedno terja previsok davek. Kmalu po tistem, ko smo se razšli, smo dobili od njih elektronsko pismo, v katerem so nas povabili, da se pridružimo gibanju osvetljevanja stavb v vijoličasto barvo. Ta barva namreč simbolizira ozaveščanje o raku trebušne slinavke. Po krajšem razmisleku smo se obrnili na vse slovenske občine, jim predstavili problematiko tega raka in našo kampanjo, za katero smo se že odločili, da jo poimenujemo Skupaj smo v tem! Ime je bilo izbrano z razlogom, saj je rak trebušne slinavke problem vseh nas in zboliti lahko sleherni med nami. Na naše veliko veselje se je odzvalo 66 občin in tako so v dneh okoli 21. novembra po vsej Sloveniji številne stavbe, spomeniki, mostovi in gradovi zažareli v odtenkih vijoličaste barve. Če ste se takrat morda spraševali, kaj neki pomenijo vijolične luči, zdaj veste. Cilj naše kampanje, ki bo trajala (vsaj) dve leti, je ozavestiti čim več

ljudi o raku trebušne slinavke in jih poučiti o njegovih simptomih. Še vedno je namreč eden ključnih problemov (pre)pozno odkrivanje. Res je, da je tega raka težko odkriti in diagnosticirati, saj pogosto dolgo tudi ne povzroča težav ali pa so te dokaj nespecifične. A izkušnje, pridobljene iz pogovorov z bolniki in njihovimi svojci, kažejo, da so mnogi bolniki imeli znake, specifične prav za raka trebušne slinavke, a jih niso povezovali z njim, saj niso poznali simptomov. Prav zato smo v Združenju mnenja, da je prav to, torej poznavanje in s tem tudi prepoznavanje simptomov, ključno v želji, da bi več bolnikom tega raka odkrili v stadijih, ko je bolezen omejena na sam organ in je še možna tudi operacija. Le ta namreč v kombinaciji s kemoterapijo pomeni realno upanje na daljše preživetje ali ozdravitev. Zato se med branjem te številke Koloskopa ustavite pri simptomih in si jih skušajte zapomniti in o njih povejte tudi svojim bližnjim, prijateljem, sodelavcem. Tovrstno znanje lahko dobesedno reši življenje. Dovolite še, da vam v imenu članic in članov EuropaColon zaželim vse dobro in zdravo v letu, ki prihaja!

Maja Južnič Sotlar

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

 REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

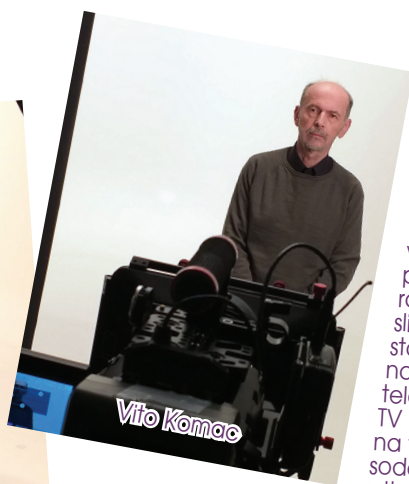
PRISTOPNA IZJAVA

Ime: _____	Pristopam kot: (obkrožite, če želite) a) bolnik/ica b) svojec
Priimek: _____	c) zdravstveni delavec d) drugo
Naslov: _____	Želim aktivno sodelovati v Združenju: DA NE
E-naslov: _____	Kraj in datum: _____
GSM: _____	Podpis: _____

Strinjam se, da Združenje EuropaColon Slovenija moje osebne podatke uporablja za evidenco članstva združenja in za obveščanje po elektronski pošti o delu Združenja EuropaColon Slovenija. Združenje EuropaColon Slovenija vaših osebnih podatkov ne bo posredovalo tretjim osebam. Vaše osebne podatke bo Združenje EuropaColon Slovenija zbrisalo s prenehanjem članstva. Pristopno izjavo pošljite na: EuropaColon Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

DAN, KO SE JE SLOVENIJA OBARVALA VIJOLIČASTO!

Letos smo že četrtič zapored v Sloveniji obeležili svetovni dan raka trebušne slinavke in v Združenju EuropaColon Slovenija smo se nanj tokrat pripravili malo drugače kot prejšnja leta. Začeli smo namreč z vseslovensko kampanjo Skupaj smo v tem!, s katero želimo doseči predvsem en cilj, in sicer čim več Slovenk in Slovencev ozavestiti o tem raku, ki še vedno terja previsok davek, in jih obenem poučiti o najzrazitejših znakih in simptomih bolezni. To je ena od poti do zgodnejšega odkrivanja bolezni, kar si želimo oboji, tako društva kot zdravniki. Da bi to dosegli, smo posneli dva krajša spota, ki smo ju vrтели na treh televizijskih postajah ter na družbenih omrežjih. Samo na slednjih si ju je ogledalo skoraj 80 tisoč ljudi, kar je izjemen uspeh! In če vas je v dneh okoli 21. novembra pot zanesla mimo stavbe, mostu, spomenika ali gradu, osvetljenega v vijoličasto barvo in ste se spraševali, čemu prav ta barva, zdaj veste, da je ta barva tista, ki simbolizira ozaveščanje o raku trebušne slinavke. Z veseljem lahko povemo, da se je našemu povabilu in izpostavljenih objektov, a so sodelovale in ozaveščale z objavo prispevka na svoji spletni strani ali v občinskem časopisu. Prav vsem se iskreno zahvaljujemo, seznam vseh, ki so sodelovale, pa je objavljen na naslednjih straneh. Nekaj utrinkov letošnje obeležitve svetovnega dneva si lahko ogledate v nadaljevanju. Združenje EuropaColon Slovenija se zahvaljuje vsem, ki so sodelovali pri kampanji Skupaj smo v tem!



V začetku oktobra smo posneli televizijska spota Skupaj smo v tem! in Ali poznate znake raka trebušne slinavke? Oba sta se vrtela na nacionalni televiziji, na POP TV in A kanalu ter na facebooku. K sodelovanju smo pritegnili tudi prvega predsednika Slovenije



Milana Kučana, Petro Majdič, našo olimpijko v teku na smučeh, ter legendarnega kantavtorja Aleksandra Mežka. A to niso bili edini ambasadorji kampanje; v spotu so sodelovali tudi naši člani in člani partnerskih društev, zelo pa smo bili veseli tudi, da sta se nam pridružila Anita Hrestak in Vito Komac, ki sta se z boleznijo soočila tudi sama. Na slikah so utrinki s snemanja.



Ekipa, ki je nastopila v spotih (od leve): Matej Pečovnik, Vito Komac, Aleksander Mežek, Ivka Glas, Lara Čebren, Petra Majdič, Grega Pirc, Milan Kučan, Anita Hrestak in Nada Lomovšek.

Kampanjo Skupaj smo v tem! smo otvorili z novinarsko konferenco, ki smo jo organizirali 21. novembra na Onkološkem inštitutu. V panelu so sodelovali prof. dr. Janja Ocvirk z Onkološkega inštituta in vodja naše strokovne sekcije, prof. dr. Borut Štabuc, predstojnik Gastroenterološke klinike v Ljubljani, Milan Kučun, Grega Pirc, predsednik društva OnkoMan, Anita Hrestak, Vito Komac in predsednica EuropaColon Slovenija Ivka Glas.



Na svetovni dan raka trebušne slinavke so tudi sestre in zdravniki na Onkološkem inštitutu nosili majčke z napisom Skupaj smo v tem.

Ozaveščanje tudi v DEOS Centru za starejše v Notranjih Goricah
 »Poznala sem krasno žensko Branko. Mladostno, polno življenja, smo jo imeli radi, veselo. Bila je frizerka v našem centru. Stanovalci in sodelavci „sfrizirala“. Ponosno je rada naredila kaj dobrega, koga tudi brezplačno veselili z njo. Potem pa je na hitro umrla. Šok za vse! Imela je raka trebušne slinavke. Velikokrat se spominim nanjo. Morda bi bilo drugače, če bi poznala znake in se hitro odzvala. Zanj in za vse, ki ste imeli premalo informacij, ozaveščanja, smo v našem centru pripravili dogodek. 21. november je bil letošnji svetovni dan raka trebušne slinavke. Zahvaljujem se članom Zdrženja EuropaColon, ki so delili informacije z menoj in se ravnali po dejstvu, da smo res vsi „skupaj v tem!“ V DEOS-u smo gibanje z veseljem podprli. Ne mislite, da vas ne more doleteti! Največkrat je ravno zafo, ker znakov ne prepoznamo, žal prepozno,“ je napisala gospa Ana Petrič, direktorica Centra. V imenu Zdrženja se njej in njeni ekipi najlepše zahvaljujemo.



V dneh okoli svetovnega dneva smo trikrat obiskali tudi Državni zbor. Sprejela sta nas predsednik mag. Dejan Židan in predsednik Odbora za zdravstvo dr. Franc Trček, sestali smo se s poslansko skupino SDS. Predstavili smo jim problematiko raka trebušne slinavke in težke razmere na Gastroenterološki kliniki, na kateri se zdravi velik del bolnikov s tem rakom.



Ob naši pentji se je fotografiral tudi predsednik Vlade RS Marjan Šarec na koncertu ob 20. obletnici tamburaške skupine Dupljak v Kočevju.



Nastopili smo tudi v oddaji Dobro jutro (od desne: Ivka Glas, Anita Hrestak in prof.dr. Janja Ocvirk).



21. NOVEMBER – SVETOVNI DAN RAKA TREBUŠNE SLINAVKE

21. novembra so številne stavbe po Sloveniji zažarele vijoličasto! Odzvali smo se pobudi, ki je prišla s sedeža svetovne koalicije raka trebušne slinavke, katere članica je tudi EuropaColon Slovenija, in k sodelovanju smo povabili vse slovenske občine. Odzvalo se jih je 66. Nekaj objektov si lahko ogledate v kolažu.



Matej Slapar, župan občine Kamnik:
»Z zavedanjem, da je potrebno o raku trebušne slinavke ozaveščati tudi naše občanke in občane in pritegniti čim širšo pozornost javnosti, bomo z velikim veseljem pristopili k vijoličasti osvetlitvi. Občina Kamnik že nekaj let zapored v sredini meseca novembra pristopi k projektu ozaveščanja ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni in ob tej priložnosti stražni stolp Malega gradu osvetlimo z modro razsvetljavo, z veseljem pa bomo 21. novembra omenjeni stolp osvetlili v vijoličasto barvo.«

Ciril Globočnik, župan občine Radovljica:
»Občina Radovljica močno podpira kampanje, namenjene ozaveščanju za zgodnjo prepoznavo rakavih obolenj, saj so njihovi rezultati ključni za preživetje. Zato se pridružujemo gibanju, v okviru katerega bodo na svetovni dan raka trebušne slinavke 21. novembra po vsem svetu stavbe osvetlili z vijolično barvo. Gre za majhno dejanje, ki pa lahko veliko prispeva k javnemu zdravju.«



Dr. Vladimir Prebilič, župan občine Kočevje:

»Občina Kočevje se letos aktivno pridružuje podpori kampanje Združenja EuropaColon Slovenija ob svetovnem dnevu raka trebušne slinavke, saj želimo izraziti našo podporo vsem ljudem, ki se spopadajo s to zahrbtno boleznijo. Kako dragoceno in hkrati tudi krhko je naše zdravje, največkrat spoznamo šele, ko je ogroženo, ko zbolimo. Zato upam, da bomo z našimi aktivnostmi prispevali vsaj delček k ozaveščanju javnosti in k hitrejšemu odkrivanju te bolezni. Le skupaj smo lahko pri tem uspešni in če rešimo vsaj eno življenje, smo naredili veliko. Zato pozivam vse naše občane kot tudi Slovenke in Slovence, da si ne zatiskajo oči pred to boleznijo in poskrbijo zase in za svoje bližnje.«

Dr. Klemen Miklavič, župan Mestne občine Nova Gorica:

»Danes je človek ujetnik pretiranega pritiska okoliščin, do česar nas je pripeljal materialni način življenja. Prihodnost človeštva je le v preporodu človeka, v njegovi vrnitvi k naravi in sožitju z njo. Do takrat pa moramo biti osveščeni o naraščajočih boleznih sodobnosti in se s preventivo ter pozornostjo izogniti najhujšemu. Zato smo se v Mestni občini Nova Gorica odločili podpreti pobudo in osvetliti stavbo občine v vijoličen soj svetlobe v znak ozaveščanja.«

Kampanji se je pridružilo tudi društvo OnkoMan, ki prav v novembru ozavešča o vseh moških rakih, torej tudi o raku trebušne slinavke. Kot pravi **predsednik društva Grega Pirc**, »rak ne izbira po spolu, starosti, niti kje bo udaril. Zato je še posebej pomembno, da smo pozorni in da poznamo opozorilne znake. In več kot nas bo, bolj ko bomo povezani, lažje se mu bomo zoperstavili. OnkoMan-ovci smo zelo počaščeni, da nas je EuropaColon izbral za partnerja v skupni akciji boja proti raku trebušne slinavke pod geslom Skupaj smo v tem! Smo in bomo, v skupno dobro vseh nas.«



SEZNAM OBJEKTOV, KI SO BILE PO POSAMEZNIH OBČINAH OSVETLJENI 21. NOVEMBRA ZVEČER

AJDOVŠČINA	STOLP 8
BELTINCI	PROČELJE GRADU
BOHINJ	KULTURNI DOM
BOROVNICA	ŠTEBER BOROVNŠKEGA VIADUKTA
BOVEC	STERGULČEVA HIŠA
BRDA	VILA VIPOLŽE
BREŽICE	VODOVODNI STOLP
CELJE	STARI GRAD
ČERKNICA	KULTURNI DOM
ČRNA	SPOMENIK
DIVAČA	MUZEJ SLOVENSkih FILMSKIH IGRALCEV
DOL PRI LJUBLJANI	STAVBA OBČINE
DOMŽALE	STAVBA OBČINSKE UPRAVE
DRAVOGRAD	RUŠEVINE NEKDANJEGA GRADU V BUKOVJU
IDRIJA	OBJEKT MESTNI TRG 11
JESENICE	GIMNAZIJA
KANAL OB SOČI	KULTURNI DOM DESKLE
KAMNIK	STOLP V KAMNIKU
KOVARID	PROČELJE OBČINSKE ZGRADBE
KOČEVJE	SPOMENIK DEKLICA S PIŠČALKO
KOPER	ZVONIK, DEL OBZIDJA, UKMARJEV TRG, DEL POMOLA
KRANJ	STAVBA OBČINE, GIMNAZIJA
KRANJSKA GORA	LJUDSKI DOM
KRŠKO	ZDRAVSTVENI DOM
LAŠKO	STAVBA OBČINE
LJUBLJANA	MESARSKI MOST, STAVBA UNIVERZE, CANKARJEV DOM
MARIBOR	MARIBORSKI GRAD
MIREN KOSTANJEVICA	POMNIK MIRU NA CERJU
MORAVCE	PROČELJE OBČINE
NOVA GORICA	STAVBA OBČINE
ORMOŽ	GRAD
PTUJ	MESTNI TRG
POSTOJNA	STAVBA OBČINE
RADENCI	STAVBA OBČINE
RADOVLJICA	UPRAVNA ENOTA
RAVNE NA KOROŠKEM	FORMA VIVA
RIBNIČA	RIBNIŠKI GRAD
ROGAŠKA SLATINA	KULTURNI CENTER IN OBČINA
SEŽANA	STAVBA OBČINE
SLOVENJ GRADEC	ZDRAVSTVENI DOM
SLOVENSKE KONJICE	STARI TRG V MESTU
ŠENTJUR	KIP FRANJA MALGAJA
ŠEMPETER VRTOJBA	CORONINIJEV DVOREC
ŠKOFJA LOKA	ŠKOFJELOŠKI GRAD
ŠMARTNO PRI LITJI	GRAD BOGENSPERK
ŠMARTNO OB PAKI	CERKEV
TOLMIN	STAVBA OBČINE
TRBOVLJE	STAVBA OBČINE
TRZIC	KLJUČNI OBJEKT V MESTNEM JEDRU
VITANJE	NOORDUNG CENTER
ZAGORJE	BRV ČEZ MEDIJO, MESTNA PLOŠČAD, CANKARJEV TRG



Ljubljana - Tromostovje



SEZNAM OBČIN, KI SO PODPRLE KAMPANJO, A IZ TEHNIČNIH RAZLOGOV NISO PRISTOPILE K OSVETLJEVANJU

BLOKE
 ČRNOMELJ
 LENDAVA
 LJUTOMER
 LOGATEC
 MURSKA SOBOTA
 NOVO MESTO
 POLZELA
 PREBOLD
 RADLJE
 RAZKRIŽJE
 SELNICA OB DRAVI
 SEVNICA
 ŠMARJEŠKE TOPLICE
 ŠOSTANJ

RAK TREBUŠNE SLINAVKE

SIMPTOMI

Simptomi raka trebušne slinavke so včasih nejasni. Bodite pozorni na naslednje znake:



BOLEČINA V
TREBUHU



BOLEČINA NA
SREDINI HRBTA



NEPOJASNJENA
IZGUBA TEŽE



ZLATENICA
(porumenela koža
in beločnici)



IZGUBA
APETITA



PREBAVNE
MOTNJE



SIVO BLATO,
TEMEN URIN



NOVONASTALI DIABETES OB
NORMALNI TELESNI TEŽI

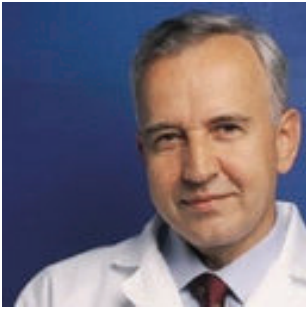
**Več informacij na www.europacoln.si
www.worldpancreaticcancerday.org**

Cilj naše kampanje, ki bo trajala (vsaj) dve leti, je ozavestiti čim več ljudi o raku trebušne slinavke in jih poučiti o njegovih simptomih. Še vedno je namreč eden ključnih problemov (pre)pozno odkrivanje. Res je, da je tega raka težko odkriti in diagnosticirati, saj pogosto dolgo tudi ne povzroča težav ali pa so te dokaj nespecifične. A izkušnje, pridobljene iz pogovorov z bolniki in njihovimi svojci, kažejo, da so mnogi bolniki imeli znake, specifične prav za raka trebušne slinavke, a jih niso povezovali z njim, saj niso poznali simptomov. Prav zato smo v Združenju mnenja, da je prav to, torej poznavanje in s tem tudi prepoznavanje simptomov, ključno v želji, da bi več bolnikom tega raka odkrili v stadijih, ko je bolezen omejena na sam organ in je še možna tudi operacija. Le ta namreč v kombinaciji s kemoterapijo pomeni realno upanje na daljše preživetje ali ozdravitev.



*Kampanjo Skupaj smo v tem! sta
finančno podprli družbi Servier
in Triglav, za kar se jima prijazno
zahvaljujemo.*





prof. dr. Franc Jelenc

ZDRAVNIK SVETUJE

Diagnoza rak vedno pride nepričakovano in pogosto o bolezni ne vemo skoraj nič. Zaradi šoka, ki je normalen spremljevalec tako ekstremnih dogodkov v življenju, lahko traja kar nekaj časa, da znova dobimo tla pod nogami in se poučimo o bolezni dovolj, da lahko spremljamo zdravljenje in vse, kar ga spremlja. A tudi takrat, ko imamo informacij že zelo veliko, se nam lahko zgodi, da dobimo v roke izvid, ki ga ne razumemo povsem dobro, smo napoteni na preiskavo, za katero nismo povsem prepričani, kaj bo doprinesla in zakaj jo rabimo. Vprašanj je praviloma veliko, odgovorov pa ne vedno.

Ker je bolnikov z rakom vse več, zdravnikov pa premalo, je posledično tudi časa za poglobljen in umirjen pogovor, ki bi omogočil tudi obširne odgovore na številna vprašanja bolnikov in svojcev, premalo zato smo se v Združenju EuropaColon odločili, da pri tem pomagamo in skušamo premostiti to težavo. Tako smo k sodelovanju povabili upokojenega, a še vedno aktivnega zdravnika, prof. dr. Franca Jelenca, abdominalnega kirurga, ki je 42 let delal na UKC Ljubljana.

*Če imate tudi sami veliko vprašanj in skrbi, o katerih se s svojim onkologom le stežka pogovorite zaradi omejenega časa, ki ga ima, vas vabimo, da nas pokličete in se naročite na pogovor s prof. Jelencem. V prostorih Združenja na Vrazovem trgu 1 se boste lahko z njim pogovorili o svojih izvidih, preiskavah, ki so pred vami, ter o vseh drugih vidikih bolezni, ki vas skrbijo. Pogovor je brezplačen. Naročite se lahko na telefonski številki: **031 313 258** ali **041 574 560**.*

Podpora in svetovanje bolnikom in njihovim svojcem

Od septembra naprej v novih prostorih Združenja EuropaColon Slovenija (Vrazov trg 1, Ljubljana) in na Oddelku za onkologijo UKC Maribor omogočamo svetovanje za bolnike, obolele za rakom, in njihove svojce o tem, kako se soočiti z boleznijo in kako premagovati stiske, ki se pojavljajo v procesu zdravljenja pri bolniku kot tudi v družini. Svetovanje je anonimno in brezplačno. Zaradi lažje organizacije vas prosimo le, da se predhodno najavite na telefonskih številkah:

031 313 258 ali 041 574 560.

Pomoč bodo ponudile tri izkušene terapevtke.



Aleksandra Oberstar,
srednja medicinska sestra - babica,
diplomirana ekonomistka, NLP praktika in praktika hipnoze



dr. Polona Ozbič,
univerzitetna diplomirana pedagoginja



dr. Vesna Radonjič Miholič,
specialistka klinične psihologije



BILA SEM »PREMLADA« ZA RAKA

»Začelo se je z bolečinami po sredini trebuha, ki sem jih pripisala trebušni gripi. Niti na misel mi ni prišlo, da bi, pri zgolj 40 letih, lahko resneje zbolela. Do takrat nisem bila nikoli bolna, zato se nisem vznemirjala. Po dveh tednih so bolečine izzvenele in življenje je teklo naprej. Ko sem nekaj mesecev zatem čez prvomajske praznike odšla na Lanzarote, pa so se bolečine nenadoma znova vrnile. Ponoči sem bruhala, a še vedno me ni preveč skrbelo. Bila sem zelo aktivna, šla sem tudi v šolo srfanja, kolesarila sem ter na ta način dobro obvladala bolečine. Jestni nisem mogla, saj so se težave po hrani le še okrepile,« začinja svojo pripoved in izkušnjo bolezni danes 42-letna Anita Hrestak z Vrhnike.

Piše: Maja Južnič Sotlar
Foto: Osebni arhiv

»Ko sem se vrnila, sem si rekla, da moram k zdravniku. Vzel mi je kri in vodo ter mi povedal, da imam verjetno virozo in me napotil v lekarno po probiotike. Naročil mi je, naj pazim na prehrano in svoj imunski sistem. Še vedno se nisem posebej vznemirjala, ampak sem živela, kot da je vse v najlepšem redu. Čez nekaj dni mi je moj nadrejeni po sestanku omenil, da sem čisto rumena. Seveda, sem mu odgovorila, saj sem bila na počitnicah vendar veliko na soncu. Po tistem me je sodelavka potegnila v toaletne prostore, me postavila pred ogledalo in mi rekla, naj pogledam najprej njene oči in nato še svoje. Takrat sem videla, da so moje beločnice res povsem porumenele in bil je čas, da ugotovimo, kaj se z mano dogaja. Po službi sem klicala prijateljico, ki je medicinska sestra, in jo prosila, če se ji lahko pridem pokazat. Isti hip me je napotila na urgenco zdravstvenega doma Vrhnika, kjer so mi opravili ultrazvok. Le ta je zaznal, da bi lahko imela žolčni kamen. Urgentna zdravica mi je takoj poslala IPP v Ljubljano, od tam pa so me napotili na Gastroenterološko kliniko, kjer so mi odstranili žolčni kamenček, velik kot riževo zrno. Po posegu bi se mi



Anita med počitnicami na Korziki

moralo stanje v nekaj dneh izboljšati, a se ni. Na Gastroenterološki kliniki so raziskovali naprej. Na vizitah so me nekajkrat vprašali, ali ima oziroma je imel kdo v družini raka. Nisem vedela za nikogar.

Diagnoza: Rak trebušne slinavke!

Vmes so mi vzeli tudi malo tkiva in ga dali na histološki pregled. 15 dni sem že bila na kliniki, odgovora na vprašanje, kaj mi je, pa še vedno ni bilo. Zaradi številnih preiskav sem morala biti praktično tešča, v vmesnem času pa sem jedla predvsem prepečenec in

kompot, zaradi česar sem bila dodatno v stresu, saj sem bila tako prestrašena kot lačna. Enkrat sem zdravnike na viziti vprašala, ali imam raka, a so me potolažili, da ne, saj sem za to diagnozo še zelo mlada. Premlada. A nisem bila. Ko so ugotovili, da imam rakav tumor na trebušni slinavki, so me na diagnozo pripravili postopoma. Rekli so mi, da bodo naslednji dan zgodaj popoldne prišli in mi bodo takrat povedali, kaj je z mano in dodali, da če bo zraven tudi kirurg, pomeni, da me bodo operirali.

Operacija bo!

Naslednji dan sta v mojo sobo prišla moja zdravnica in abdominalni kirurg. Povedala sta mi, da bo potrebna operacija, saj sumijo, da imam raka, vendar niso povsem prepričani. Zame je bil to popolni šok. Vprašala sem kirurga, če bom po operaciji zdrava in rekel mi je, naj se pripravim, saj ta operacija ni prav enostavna, po njej pa me bo morda čakala še kemoterapija. Potem sta odšla, moja zdravnica pa je kmalu zatem znova prišla k meni in mi razložila, da je prejela tudi uradni izvid, ki je potrdil, da imam res raka.

Vsi so bili zelo prijazni do mene, skrbeli so zame, zlasti dve zdravnici. V tistem času mi je to veliko pomenilo. Po 17 dneh na gastroenterološki kliniki sem odšla domov in se začela pripravljati na operacijo, ki so jo določili čez enajst dni.



Anita v Narodni galeriji

Do diagnoze nisem vedela, kje imam trebušno slinavko

Če sem povsem iskrena, pred diagnozo niti nisem vedela, kje imam trebušno slinavko. Proti koncu zdravljenja sem si zato šla ogledat razstavo Body World, ki je bila takrat na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Želela sem videti, kje v telesu je ta organ in kako je videti. Saj mi je kirurg pred operacijo vse lepo narisal in razložil, kaj me čaka, a takrat sem bila v tako raztresenem miselnem in čustvenem stanju, da niti nisem bila sposobna slediti njegovim besedam, zato si nisem zapomnila prav ničesar. Po operaciji, ki je trajala šest ur in med katero so mi poleg glave trebušne slinavke odstranili tudi 16 bezgavk, sem 24 dni preživela na kliničnem centru,

saj obdobje po operaciji ni teklo ravno najbolj gladko. Veliko sem bruhala, bila sem na infuziji. Vsi so me spodbujali, da sem jedla, da ne bi izgubljala preveč teže.

Po operaciji na kemoterapijo

Konec junija sem prišla iz bolnišnice in ko sem bila dovolj močna, sem začela s kemoterapijo. Prvo sem prejela sredi julija. Na Onkološkem inštitutu mi je medicinska sestra razložila, kako bo na kemoterapiji in izročila mi je knjižico, v kateri so bile še dodatne informacije za bolnike. O sami bolezni z mano ni govoril nihče, saj niti ni bilo toliko časa. Ljudi je vsak dan tam zelo veliko, zato je seveda razumljivo, da ni veliko časa za pogovor. A saj tudi nisem želela preveč iskati o bolezni po internetu. Odnehala sem, ko mi je enkrat v roke prišel članek o raku trebušne slinavke. Ob navedbi statistike me je vse minilo. Nisem hotela vedeti ničesar več, vedela sem le, da nočem umreti. Pozitivno razmišljanje je eden najpomembnejših dejavnikov v boju z boleznijo. V takih časih prav gotovo ne potrebuješ ob sebi negative, saj je že brez tega dovolj težko.

Najlepše božično darilo

Za lanski Božič sem prejela zadnjo kemoterapijo in po njej dobila novico, da je rak obrzdan in lahko normalno živim naprej. No, skoraj normalno. Zaradi odstranjene polovice trebušne slinavke sem morala jemati kreon, ki ga bom morala uživati vse življenje, saj moja trebušna slinavka ne proizvaja dovolj prebavnih encimov. A to ni prav nič hudega in sem se ga povsem navadila. Vedno ga imam pri sebi in pred vsakim obrokom, pa naj je še tako majhen, ga vzamem. Sicer pa imam dober apetit, jem vse, le pri maščobah, sladkorju in alkoholu se močno držim nazaj.

Rak se je vrnil

Devet mesecev sem živela povsem normalno in bližal se je čas, ko naj bi se počasi vrnila nazaj v službo. Avgusta letos sem opazila, da sem začela izgubljati težo, znova se je spremenila barva blata, ki je postalo sivo, in urina, ki je potemnel. Ko so se pridružile še bolečine v hrbtu in trebuhu, sem spoznala, da moram na pregled. Zdravnica na Onkološkem inštitutu me je poslala v laboratorij in na CT. Izkazalo se je, da se je rak vrnil in razširil še na jetra. Zdaj sem znova na kemoterapiji in soočam se z istimi težavami kot prvič: driskami, hemoroidi in izpadanjem las. Priznam, tudi tokrat sem zajokala, ko sem na brisači in glavniku opazila prve šope las. Vem, da mi bodo spet zrastle, a to prvo spoznanje res ni bilo lahko. Sicer pa živim in skušam vsak dan doživeti kaj lepega, zlasti ob dnevih, ko se počutim dobro.« za konec pove Anita, ki se ji v



Anita na srfanju

Združenju EuropaColon zahvaljujemo tudi za vso energijo in čas, ki ju je vložila v kampanjo ozaveščanja o raku trebušne slinavke Skupaj smo v tem!

SILVO JE ŽIVEL ZA VSAKO MINUTO

»Ženske, kakršna je gospa Marica Ravnikar iz Škofje Loke, sem vedno vesela. Ko sva se dogovorili za pogovor, se skoraj nisva poznali, razšli sva se pa kot prijateljici. Veliko skupnega imava tudi zato, ker obema delo s pomoči potrebnimi ni tuje. Že vrsto let v okviru Rdečega križa vodi skupino starejših. Pa vendar je bil razlog, da sem jo prosila za pogovor, drugje. Gospe Marici je pred sedmimi leti zaradi raka trebušne slinavke umrl mož, pa me je zanimalo, kako je bilo in kako je to vplivalo nanjo. Zadnja leta v svetu in tudi pri nas posebno pozornost posvečamo sorodnikom in negovalcem, ki v najtežjih dneh skrbijo za paciente z raki, še posebej za tiste z rakom trebušne slinavke.

Sprašuje: Marta Satler
Fotografija: osebni arhiv

Združenje EuropaColon, ki zastopa bolnike z raki prebavi, je z ozaveščanjem prebivalstva s predavanji, pogovori v Info točki na Onkološkem inštitutu ali v pisarni Združenja in revijo Koloskop pripomoglo, da postaja rak debelega črevesa in danke zaradi pravočasne obravnave že kronična bolezen. Nismo še zadovoljni, saj se mnogi, predvsem moški, ne odzivajo na povabilo programa Svit, ki je zaenkrat edini uspešni presejalni program za rake prebavi, zato pogosto pridejo na zdravljenje prepozno. Veliko bolnikov pa je že dovolj ozaveščenih, da upoštevajo priporočila in takoj, ko je kaj narobe, obiščejo zdravnika.

Tak je bil tudi Maričin mož Silvo.

Gospa Marica, zanima me, kako je mož dobil diagnozo raka trebušne slinavke in kako je potekala nadaljnja obravnava.

Silvo je bil vedno zdrav, optimističen, prijazen, bil je športnik, ukvarjal se je s kolesarstvom. Leta 2008, ko je bil star 78 let, ga je začelo boleti v področju želodca in bolečina se je širila proti levi strani reber. Ni bil človek, ki bi pogosto obiskoval zdravnika in bi ga vsaka bolečina spravila s tira. Vendar sem mu z obraza prebrala, da gre tokrat zares in sem ga spodbudila, da je šel na pregled. Poleg bolečin je imel tudi drisko, ki je z domačimi zdravili ni bilo mogoče ustaviti, in začel je hujšati. Obiskal je osebnega zdravnika, ki ga je takoj poslal na Gastroenterološko

kliniko v Ljubljani. Tam ga je prevzel dr. Janša, ki je odredil potrebne preiskave, tako da je v enem mesecu dobil tudi diagnozo – rak trebušne slinavke. Odločili so se za operacijo, pa so jo prekinili, ko so videli, da rak na glavi trebušne slinavke žal ni bil več primeren za operacijo. Dr. Omejc, ki ga je operiral, je glede na stanje bolezni pričakoval, da bo živel le še tri, štiri mesece in nam je to tudi povedal.

Kako ste sprejeli tako hudo in nepričakovano diagnozo?

To je bil velik šok, tako za moža kot

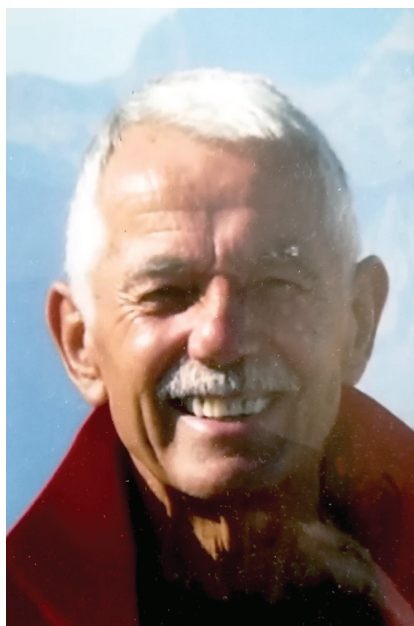
zame in hčerko, ki sva ga spremljali. Po odhodu iz bolnice smo bili vsi trije tiho, nismo vedeli, kako naj reagiramo, kaj naj rečemo. Potem je pa Silvo prekinil molk: »Živel bom, kolikor dolgo bom še mogel!« To mu je bilo podobno in vsem se je bilo nato lažje pogovarjati, saj smo vedeli, da je sprejel bolezen in vse, kar le-ta pomeni. Življenje je teklo podobno, kot pred boleznijo, odločil se je živeti z njo kolikor mogoče normalno in se s tem ni več obremenjeval – tak je bil!

Kakšno terapijo je dobival?

Predpisali so mu kemoterapijo, ki jo je dobival na začetku ambulantno enkrat tedensko, kasneje pa dvakrat in na koncu celo trikrat tedensko, vmes pa kdaj tudi transfuzijo krvi. Tako je bilo naslednja štiri leta in pol in bil je eden redkih bolnikov s to diagnozo, ki je živel še tako dolgo.

Kako se je pa med zdravljenjem počutil?

Kemoterapija mu ni delala posebnih težav. Na predviden dan sem ga peljala na kliniko in tudi po kemoterapiji se je prva leta kar dobro počutil. Hodil je redno na sprehode in nič se ni pritoževal. Tudi s prehrano ni bilo težav, kuhala sem, kar je imel rad. Tudi spal je prva leta dobro. Kasneje pa je vedno več počival in zadnje mesece je nekako zamenjal dan za noč in je spal predvsem podnevi. Tisto obdobje je bilo zame, ki sem dan in noč sama skrbela zanj, zelo težko.



Silvo Ravnikar

Nazadnje sem bila že vidno izčrpana, tako da je zadnji mesec njegov zdravnik odredil prevoz v bolnišnico, da bi si jaz lahko vsaj malo odpočila.

Kako sta sprejela to odločitev?

Takrat sva se s tem kar strinjala, saj je Silvo že dobival močna protibolečinska zdravila, jaz sem ga pa redno obiskovala. Vendar je to stanje trajalo le nekaj dni, ker je tam za obvladovanje bolečin začel dobivati morfij, zato ni vedel več, kje je, bilo ga je strah in domačih ni več prepoznal. Odločila sem se, da ga spet vzamem domov, v njemu poznano okolje, kjer je tudi mene in otroke spet poznal. Doma sem mu sama po potrebi dajala morfij po navodilih zdravnika – samo dve kapljici naenkrat, dokler nekega dne ni pomirjen tudi za vedno zaspal.

Kako ste se takrat počutili?

Ko se po sedmih letih, odkar ga ni več, ozrem nazaj, sem zadovoljna, da sem ga pripeljala domov. Čeprav je bilo izredno naporno, veliko je bruhal in bil zelo slaboten, sem veliko lažje sprejela smrt, ko se je bližal konec. Vedela sem, da poti nazaj ni več. Umril je star 83 let.

Tisti, ki spremljajo svoje drage do konca, zelo različno sprejmejo smrt. Kako je bilo z vami?

Če povem po pravici, nisem dolgo žalovala, saj sem se zavedala, da je bila izguba neizbežna. Naredila sem vse, da mu je bilo zadnja leta lepo, zato sem bila nekako pomirjena. Ko je pa prišel čas, da se poslovim od njega, sem to tudi lažje naredila.

Kakšno je vaše življenje zdaj?

Prej sem bila zaradi moževe bolezni dolgo doma, potem sem pa skušala to nadoknaditi. Veliko sem se spet družila, hodila na izlete, ni mi bilo dolgčas. In seveda redno vodim skupino starejših v okviru Rdečega križa.

Videti ste neverjetno vitalni za svoja leta. Kako vam to uspeva?

Letos se je pri 82 letih lotila bolezen

tudi mene in kar naprej je kaj narobe. Najprej me je nekega večera doletela možganska kap. Ker živim v stanovanju sama, sem noč preživela v nezavesti na tleh, zjutraj sem pa najprej pomislila, da je treba odstraniti ključ iz ključavnice. Povzpela sem se po vratih, nato pa še do telefona in z mravljinčasto roko poklicala hčerko. Vse se je srečno izteklo, kar dobro se popravljam, sama lahko skrbim zase, le hoditi zunaj brez opore ne upam več, zato uporabljam hojco. Pa je kar praktična, ko grem v trgovino, lahko vse brez muke

pripeljemdomov.

Kasneje sem dobila še napad žolča, bila sem en teden v bolnišnici, nato pa še v toplicah. Zdaj vem, da moram biti previdna, da se hitro lahko kaj zgodi. Ne vozim več avtomobila, sem pa spet v zelo dobri kondiciji in brez težav premagujem stopnice do svojega doma. Še vedno vodim skupino starejših, zanima me pa tudi veliko drugih stvari.

Hvala za pogovor in veliko lepih trenutkov vam želim.



"Če povem po pravici, nisem dolgo žalovala, saj sem se zavedala, da je bila izguba neizbežna."

NAJPOMEMBNEJŠE JE NAČELO POSTOPNOSTI

Zadnjih deset let se obravnava bolnikov z rakom tako hitro spreminja, da je temu kar težko slediti, pa naj gre za čim manj invazivne operativne posege, nova zdravila ali nove, izpopolnjene diagnostične metode.

Piše: Marta Satler
Foto: osebni arhiv

Vse te spremembe so povzročile, da so mnogi raki zdaj ozdravljivi ali zazdravljivi in se obravnavajo kot kronične bolezni. Žal pa to ne velja prav za vse rake. Rak trebušne slinavke še vedno velja za raka, ki ga je ne le težko odkriti, temveč tudi zdraviti, zato je tudi njegova statistika zelo slaba. V Sloveniji zbolijo letno okrog 400 bolnikov in le štirje odstotki živijo še pet let po diagnozi. Zaenkrat se ve le to, da je pravočasna diagnoza edini ključ do daljšega preživetja! Zato je tako pomembno, da čim več ljudi prepozna prve znake bolezni in nanje opozori osebni zdravnik, da pravočasno ukrene vse potrebno za potrditev diagnoze in zdravljenje.

Tokrat predstavljamo gospo Nado Arko, dolgoletno prostovoljko na Onkološkem inštitutu, ki je pred dobrimi štiridesetimi leti zaradi raka trebušne slinavke izgubila očeta.

Gospod Branko Mazalovič je bil gradbeni inženir, zdrav moški, sicer strasten kadilec, nikoli pa ni poskusil alkohola. Imel je 73 let, ko je žal prepozno dobil diagnozo rak trebušne slinavke. Nekaj let prej, ko je živel še v Beogradu, si je zlomil kolk, ki ga tam niso pravilno zdravili – niso ga operirali, zaradi česar je hodil lahko le s palico. Zato sta se z ženo po upokojitvi preselila v Ljubljano, da sta bila bližje hčerki. Tukaj so mu kolk operirali in ga rešili bolečin, ne pa tudi hoje s palico.

Aprila 1982 je prvič začutil občasne bolečine v križu in zmanjšal se mu je apetit. Zatem se je pojavilo srbenje kože na hrbtu in po rokah. Ni šel k zdravniku, ker je mislil, da bo že minilo.

Domači so ga mazali in masirali na tistih delih, kjer je bila srbečica, pa ni kaj dosti pomagalo.

25. septembra pa se je pojavila neznosna bolečina v trebuhu in hči ga je peljala na urgenco. Ker je bila tam velika gneča, so ga po hitrem pregledu

proti bolečinam.

Hči je medtem prebrala vse, kar je bilo dosegljivega, in posumila, da gre za trebušno slinavko.

Nekaj dni zatem ga je prevzel dr. Žemva, ki je po opisanih znakih takoj ugotovil, da gre za raka trebušne



Nada Arko, dolgoletna prostovoljka na Onkološkem inštitutu, ki je zaradi raka trebušne slinavke izgubila očeta.

poslali v bolnišnico dr. Petra Držaja s sumom na sladkorno bolezen.

V bolnišnici dr. Petra Držaja je zaradi bolečin takoj dobil antibiotik, ki je povzročil hudo reakcijo. Spal je na oddelku za intenzivno nego, bil je komaj pri zavesti, prejemal je sredstva

slinavke. Odredil je ultrazvok in pregled krvi in verjetno je na podlagi izvidov vedel, da zdravljenja ne bo. Manj kot mesec dni pozneje je v bolnišnici umrl, brez operacije ali kakršnega koli zdravljenja. Razen bolečin ni imel nobenih znakov, ki jih zdaj navajamo kot tipične.

NIKOLI NE OBUPAM

Po poklicu je 51-letni Abid Deramić kvalificiran zidar. Pred 18 leti je prišel iz Mrkonjić Grada v Bosni in si s pomočjo znancev v Sloveniji uredil stanovanje in službo ter pridobil dovoljenje za delo. Imel je srečo, da je dobil delodajalca, ki je zanj redno plačeval zdravstveno zavarovanje. Velja za pridnega delavca, ki je zadnja leta v podjetju delal predvsem fasade. Potem pa mu je januarja 2016 zahrbtni rak obrnil svet na glavo.

Sprašuje: Marta Satler
Foto: osebni arhiv

Kako ste prišli do diagnoze rak debelega črevesa?

Vse se je zgodilo skoraj v trenutku. 9. januarja 2016 sem stal pred semaforjem, ko sem začutil neznosno bolečino v zgornjem delu trebuha. Šel sem naravnost na urgenco, kjer so me takoj operirali. Diagnoza – rak debelega črevesa in rezultat operacije – izvod črevesa preko trebušne stene, z drugimi besedami stoma.

Kako je potekalo zdravljenje?

Bil sem zelo slaboten, saj sem shujšal 30 kilogramov in sem se pri hoji kar opotekal, zato nisem bil primeren za nadaljnje zdravljenje. Zdravniki niso vedeli, kaj bi z menoj, bolezen pa se je iz črevesa razširila na jetra, pljuča in srce.

Čez eno leto, ko sem si malo opomogel, se je dr. Trotovšek odločil za ponovno operacijo, ki je očitno uspela in lahko so me začeli zdraviti s kemoterapijo. 23. novembra 2018 sem bil spet operiran, da so mi ponovno povezali črevo in stoma ni bila več potrebna. Od takrat nimam nobenih težav več. Hodim le na redne kontrole.

Ste bili kaj v topicah?

Žal moja osebna zdravnica ni nikoli podala predloga za zdraviliško zdravljenje, čeprav bi zelo rad šel. Po zadnji operaciji sem dobro okrevail, zato nisem bil več v bolniškem staležu. Delodajalec me žal ni hotel zaposliti nazaj, ker sem invalid 3. stopnje in zaradi operacij ne smem dvigovati več kot 9 kg. V zidarskem poklicu pa za take ni dela. Tako sem pristal na zavodu za zaposlovanje.

Ste iskali drugo zaposlitev?

Ko sem zaključil zdravljenje, sem imel zelo mravljinčaste roke in podplate, pa sem si kljub temu najbolj želel, da bi dobil kakršno koli delo, saj je najhujše brez dela sedeti doma. Ves čas sem telovadil in hodil v naravo, pa v bližnjo knjižnico, kjer sem bral in na

nazadnje le dobiš delo. Jaz sem bil na zavodu le 2,5 meseca, čeprav bi lahko bil 6 mesecev.

Kje ste dobili delo?

Zaposlen sem v invalidskem podjetju, kjer so me razporedili za čiščenje prostorov v avtomobilskem salonu v



Abid Deramić: "Žal moja osebna zdravnica ni nikoli podala predloga za zdraviliško zdravljenje, čeprav bi zelo rad šel."

računalniku pisal prošnje za zaposlitev. Vsi znanci so se mi posmehovali, da nimam nobenih možnosti, ker sem invalid in star več kot 50 let. Referentka na zavodu za zaposlovanje mi je rekla, da se nič ne mudi za službo, ker sem lahko na zavodu do jeseni. Službo je res težko dobiti, če si pa dovolj vztrajen in res želiš delati,

Ljubljani. Tam sem zelo zadovoljen in tudi oni so zadovoljni z menoj. Po potrebi me podjejte pošlje tudi drugam, če kje potrebujejo natančnega delavca. Vesel sem, da lahko spet delam in zaslužim za spodobno življenje. Hvala, da ste svojo spodbudno zgodbo pripravljene deliti z nami.

NAMENITE 0,5 % DOHODNINE ZDRUŽENJU EuropaColon SLOVENIJE

Raki prebavil, zlasti debelega črevesa in danke, so velik javno-zdravstven problem, saj za eno od oblik te bolezni vsako leto na novo zboli več kot 1700 ljudi. Njegovo nenehno naraščanje lahko omejimo samo s čim zgodnejšim odkrivanjem in ozaveščanjem prebivalstva. Temu cilju je zavezano tudi EuropaColon Slovenija, združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke. Podprite naša prizadevanja k izboljšanju obravnave bolezni, ki postaja vodilna med vsemi oblikami raka tako pri nas kot v svetu.

Davčni zavezanci za odmero dohodnine se lahko odločite, da do 0,5 % dohodnine, odmerjene od vaših dohodkov, ki se štejejo v letno davčno osnovo

LETOS NAMENITE ZDRUŽENJU EuropaColon SLOVENIJA.

To storite tako, da izpolnite zahtevo za namenitev dela dohodnine na spodnjem obrazcu in nam ga vrnete na naslov: Združenje EuropaColon Slovenija, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana. Obrazec pa lahko izpolnite tudi na spletni strani eDavki.

Zbrana sredstva bomo porabili za projekte ozaveščanja splošne javnosti ter programe za ljudi, ki so že zboleli za katerim rakom prebavil.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(poštna številka, ime pošte)

(davčna številka)

(pristojni davčni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	odstotek (%)
Združenje EuropaColon Slovenija	2 6 9 8 5 2 1 7	0,5 %

V/Na _____, dne _____, _____
podpis zavezanca/ke