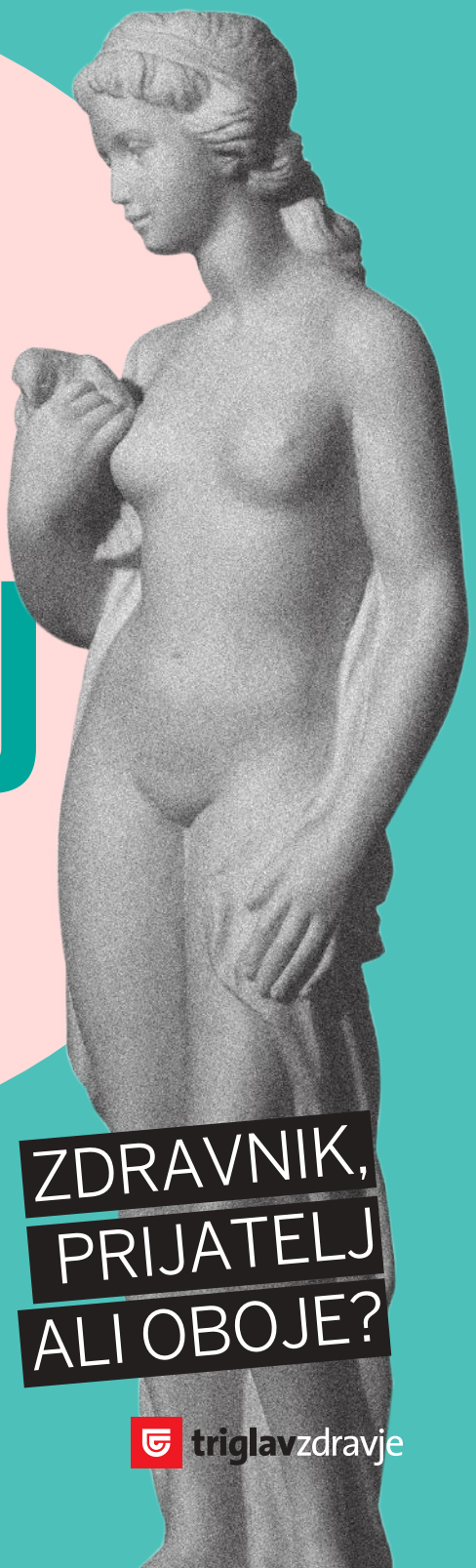
Pazi nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

leto 2017 | št. 1

SAMOPREGLEDOVANJE

SE IMATE DOVOLJ RADI?



VSAKO POZABLJANJE ŠE NI DEMENCA

ZDRAVNIK, PRIJATELJ ALI OBOJE?

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

PAZI NASE,

nas je ničkolikokrat opozorila mama. Poskušali smo jo ubogati. Kot odrasli pa se seveda še bolj trudimo in starši med nami zdaj enako govorimo svojim otrokom. Dobronamerne nasvete nam je lahko pogosto laže preslišati, saj se pomena zdravja res zavemo šele, ko se sami ali kdo od bližnjih spopade z boleznijo. Prav pri ljudeh z izkušnjo težje bolezni, ki sem jih imel priložnost spoznati, sem lahko zaznal največjo voljo do življenja, pozitivno miselnost in željo narediti nekaj zase in druge. S širjenjem zavedanja o zdravju in pozitivnem odnosu do sebe in drugih sporočajo, pazi nase! Drage bralke in bralci, z novo revijo vas želimo spomniti na teme, na katere ste morda že pozabili, a so lahko za vas še kako pomembne, in vas spodbuditi k razmišljanju o njih. Podrobnejše, verodostojne in zanesljive informacije o zdravju in odnosih pa lahko vedno pridobite pri specialistih in vašem osebnem zdravniku. Sploh pa si velja zapomniti, da za zdravje lahko naredimo največ, ko smo zdravi.

Naj bo revija Pazi nase vaš partner za zdravje.

Sašo Novak,
odgovorni urednik

Vsebina

4 **6 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas

6 **Etika**
Zdravnik, prijatelj ali oboje?

8 **Otroci**
Alergični ali le preobčutljivi?

10 **Samopregledovanje**
Se imate dovolj radi?

16 **Pogovor**
Zdravnica na odru

18 **Duševno zdravje**
Vsako pozabljanje še ni demenca

22 **Nega in pomoč doma**
Od mene k tebi

24 **Generacije**
Doma imamo najstnika

26 **Zdravstvena točka**
Kako vam lahko pomagam?

29 **Zakaj?**
Ko ne vidimo očitnega

30 **Misel za konec**
Pomembno vodilo vsakemu zdravniku

Pazi nase, št. 1, 2017
Izdajatelj: Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d.
www.triglavzdravje.si
Odgovorni urednik: Sašo Novak
Izvršni urednik: Nenad Senić
Oblikovna zasnova in prelom: Špela Pfeifer
Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:
PM, poslovni mediji d.o.o. www.p-m.si
Avtorice prispevkov: Anita Andrenšek, Nina Finžgar
in Anja Leskovar
Foto in ilustracije: Nejc Lasič, Zofija Vrečko, Shutterstock
Lektoriranje: Julija Klančišar
Tisk: Schwarz Print
Naklada: 20.000 izvodov
ISSN: 2591-0914

V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč izdajatelja revije. Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d. ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitne napake v reviji in s tem v zvezi posredno ali neposredno povzročeno škodo kakršnekoli vrste ali obsega. Vse pravice pridržane. Noben del te revije ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način, bodisi elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem bodisi kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja izdajatelja te revije.

6 izbranih

Dolgoročno manj stresa

Različne vrste meditacije na možgane vplivajo na različne načine, vse pa jih spremenijo – na bolje! To je pokazala pred kratkim objavljena raziskava nemškega Inštituta Max Planck. Posamezniki so v devetih mesecih, kolikor je trajala študija, meditirali na tri različne načine, da bi dosegli tri različne cilje: izboljšanje pozornosti, sočutja in zaznavnih sposobnosti. S funkcionalnimi preiskavami, kot je magnetna resonanca, so opazovali dogajanje v njihovih možganih in ugotovili, da se je njihova možganska struktura spremenila v različnih področjih – glede na tip meditacije, ki so jo izvajali.

Raziskovalci so bili presenečeni nad obsežnostjo sprememb po le nekaj mesecih redne meditacije. Možgani tistih, ki so se denimo posvečali meditaciji za izboljšanje pozornosti, so se po treh mesecih odebelili v predelu, »pristojnem« za kompleksno mišljenje, odločanje in pozornost. Spremembe pa so se pokazale tudi v njihovem vedenju. V meditacijo vključeni posamezniki so se na stres odzvali precej mirneje kot tisti, ki niso meditirali; telo umirjenih je izločilo za polovico manj stresnega hormona kortizola.

Ugotovitve o vplivih ciljne meditacije potrjujejo, da ta nima le začasnih, ampak tudi dolgotrajne učinke. To pa bi lahko bilo izjemnega pomena za zdravje ljudi z duševnimi težavami in tiste, ki opravljajo izrazito stresno delo.

Maslo ali margarina?

»Če ste zmedeni, ko se odločate med maslom ali margarino, se je o tem smotrno informirati pri neodvisnem in verodostojnem viru,« pravi doc. dr. Anita Kušar, specialistka za živila in prehranska dopolnila, in opozarja, da se po podatkih nacionalnih raziskav kar dobra polovica Slovencev še vedno prehranjuje nezdravo ali pretežno nezdravo. Splet je sicer poln objav, povezanih s prehrano, a mnoge od njih vsebujejo zavajajoče, škodljive in nasprotujoče si informacije. Ministrstvo za zdravje, Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni inštitut za zdravje so zato zasnovali nov portal, na katerem so na voljo verodostojne, strokovno utemeljene in razumljive informacije s področja prehrane. Vsebine se dotikajo potreb različnih skupin prebivalstva, denimo ljudi v različnih življenjskih obdobjih – v otroštvu, nosečnosti, starosti, pa tudi potreb vegetarijancev in drugih skupin. Najdemo tudi prispevke, ki pojasnjujejo nekatere mite s področja prehrane, ter informacije o pravilni pripravi hrane in njenih hranilnih vrednostih, vse to pa pripravlja skupina strokovnjakov z različnih strokovnih ustanov in znanstvenih področij. Na spletnem portalu www.prehrana.si med drugim ponujajo tudi odgovor na dilemo »maslo ali margarina«.

Enostavno uveljavljanje zavarovanj

*Mobilna aplikacija **Triglav zdravje** vam omogoča uveljavljanje zavarovanj in bonov za zdravstvene storitve, pregled vaših zdravstvenih polic ter enostaven dostop do seznama zdravnikov specialistov in zobozdravnikov po Sloveniji. Na svoj pametni telefon si jo brezplačno naložite prek aplikacij Google Play za Androide in Apple Store za iOS telefone.*

Prenos iz App Store

NA VOLJO V Google Play

Dobra prebava se začne v zdravi ustni votlini!

Najprej skozi usta

Pot hrane skozi naš organizem traja od 24 do 72 ur. A na hitrost prebave in presnove poleg znanih dejavnikov (pestrost zaužite hrane, primeren vnos tekočin in telesna aktivnost) vplivajo tudi manj pričakovani dejavniki, na primer zdravje ustne votline. Prebavljanje hrane se namreč ne začne v želodcu, ampak v ustni votlini. Težave z zobmi in ustnimi tkivi – bolečine, majavost zob, parodontoza, afte in vnetje dlesni – dokazano poslabšajo tehniko in dolžino žvečenja hrane. Kakovostno in predvsem dovolj dolgo žvečenje pa je bistveno. Zagotovi namreč, da hrana v želodec prispe zmehčana, pregnetena in polna prebavnega encima amilaza. To pa lahko prepreči mnoge težave, denimo tudi napihnjenost in zaprtost.

Uglašeni s sabo

Kako dolgo »okrevate« po novoletnem ponočevanju? Če niste vedeli, nekajdnevno utrujenost povzroči zmeda v vaši naravni notranji uri. Ta se z vsakim vzhodom in zahodom sonca ponastavi ter uskladi z dnevno-nočnim ritmom Zemlje, utrujenost pa počasi mine. A če se zaradi rednega nočnega in izmenskega dela tako imenovani cirkadiani ritem ne uglašuje redno z zunanjim okoljem, se poveča tudi dojemljivost za mnoge bolezni. Dolgoletno zanikanje naravnega ritma in s tem skoraj praviloma povezan nezdrav način življenja namreč vodita v pojav nespečnosti in depresije, povečanje možnosti za razvoj bolezni srca in ožilja ter raka na dojkah in prostati. Za odkritje mehanizma, ki poganja našo notranjo uro, je bila prav letos podeljena Nobelova nagrada za fiziologijo in medicino, kar nakazuje na vse močnejše zavedanje o pomenu te doslej nekoliko zapostavljene téme.

Nalezljiva občutja

Prijatelj vam na kavi navdušen in poln energije poroča o svojih uspehih. Se nalezete njegovega zadovoljstva? Povsem verjetno. Znanstveniki z Univerze v Warwicku so dokazali, da so preprosta občutja, kot je veselje, podvržena »socialni nalezljivosti«. V družbi se občutja med ljudmi prenašajo kot bakterije: nekateri so zanje v določenem trenutku dojemljivi, drugi ne. Kot kaže raziskava, kompleksnejših občutij, kot je denimo depresivna motnja, od drugega ne moremo prevzeti. So pa v raziskavi z mladostniki, ki so še posebno dojemljivi za prenos občutij, dokazali, da se lahko med sabo »nalezejo« občutkov nemoči in izgube zanimanja za določene aktivnosti. Takšna občutja pa so lahko nevarna za razvoj depresije. K zdravljenju depresije je zato po mnenju strokovnjakov pri njih treba pristopati nekoliko drugače – s spodbujanjem druženja, a vendarle z odtujevanjem od tistih, ki s svojimi negativnimi čustvi vplivajo na zdravje obolelega.

Manj je bolje

Če v zimskih mesecih po stanovanju hodite bosi in v kratkih rokavih, je zelo verjetno, da živite v preveč ogrevanem stanovanju. Zdravniki priporočajo, naj bo temperatura bivalnih prostorov največ 21 stopinj Celzija, ponoči pa še kakšno stopinjo manj. Tako bo pozimi laže ohranjati tudi primerno vlažnost, ki naj bi bila od 40 do 50 odstotkov. Prenizka vlažnost in tudi pretirana razgretost telesa namreč povzročata občutek utrujenosti, razdražljivost in slabše počutje.

Pridete v ordinacijo, tam pa s stetoskopom okoli vratu sedi vam dobro znana oseba. Vi vstopite kot prijatelj, oseba na drugi strani pa mora biti v prvi vrsti zdravnik. Odnos s prijateljem in odnos z zdravnikom imata sicer skupno najmanj eno stvar: brezpogojno zaupanje, toda prošnja za zdravniški nasvet ni enaka prošnji za popravilo kuhinjskega odtoka. Je prijateljski odnos z zdravnikom torej dovoljen, toleriran ali prepovedan?

PRAVZAPRAV NIČ OD TEGA

in hkrati vse. Ženevska deklaracija, neke vrste podaljšek Hipokratove prisege, zapoveduje enako obravnavo ne glede na okoliščino, tudi osebno, medtem ko Ameriško zdravniško združenje odsvetuje zdravljenje prijateljev in družinskih članov. Slovenski Kodeks zdravniške etike je v tem smislu ohlapen: »Pri zdravljenju tesnih prijateljev se zdravnik zaveda, da njegova osebna vpletenost lahko vpliva na racionalnost odločitve in izvedbe zdravniškega ukrepa.« Odločitev o poteku vajinega odnosa je torej prepuščena le vajini presoji.

Zarisati je treba mejo

Prijateljevanje z zdravnikom je pogosto neizogibno. Na podeželju in v manjših naseljih edinega zdravnika starejši poznajo še iz njegovega otroštva, njegovi vrstniki pa so skupaj z njim drgnili šolske klopi. Posebno v tem primeru je popolno zaupanje še pomembnejše, saj z zdravnikom delite informacije, ki jih morda ne bi razkrili niti družinskim članom. Predvsem pa je pomembno določiti mejo med tema dvema vrstama odnosov; najkoristneje je, če si oba prizadevata, da sta v ordinaciji le pacient in zdravnik, zunaj nje sta to le izjemoma, sicer pa sta prijatelja.

> Z zdravnikom delite informacije, ki jih morda ne bi razkrili niti družinskim članom.

Past ali priložnost?

Vendarle pa se s svojim zdravnikom prijateljem poznata in sta v življenje drug drugega čustveno vpeta. Ta vpetost lahko v izjemnih primerih vpliva na zdravnikovo sposobnost presojanja resnosti zdravstvenega stanja in tako tudi na objektivnost odločitve.

Andreja iz okolice Celja (njenega pravega imena po njeni želji ne razkrivamo) je bila s svojo zdravnico že od mladih let neločljiva. »Poznala me je kot veselo, optimistično osebo. Tudi zato verjetno ni pravočasno prepoznala simptomov hude poporodne depresije, ki so mi jo diagnosticirali, ko je bilo že skoraj prepozno. Mislila je, da sem kot samohranilka le utrujena in preobremenjena. Želela je najbolje, a njena presoja je bila verjetno obremenjena z njenimi predstavami o moji osebnosti.« Ko si dolžnosti prijateljske in zdravniške vloge nasprotujejo (in zagotovo se zgodi tudi to), je lahko kot posledica okrnjeno tako prijateljstvo kot razmerje med pacientom in zdravnikom.

Prijateljevanje »po pameti«

Prav zato Tina iz Ljubljane prijateljevanja z zdravnico ne »izkorišča« oziroma je previdna, ko se obrača k njej po pomoč: »Vedno jo lahko pokličem za nasvet, ampak zelo nerada uporabim tega 'jokerja', še posebno, če nasvet pravzaprav potrebuje nekdo tretji, in ne član moje družine.«

Prijateljski odnos je svét, kot je svét odnos pacienta z zdravnikom. Oba odnosa sta izjemno močna in lahko učinkujeta tako pozitivno kot tudi destruktivno. Zato na vprašanje o primernosti prijateljskega odnosa z zdravnikom ne moremo dobiti črno-belega odgovora. Prijateljstvo z zdravnikom ni nujno nekaj slabega, kaj šele spornega, če se oba držita nekih pravil in meja, ki jih po splošnih moralnih in etičnih načelih določita vsak zase ali skupaj. In ker se poznata, se bosta ob morebitnih kočljivih situacijah laže iskreno pogovorila – kot to delajo pravi prijatelji.

Kdaj je izločanje iz zdravljenja prijatelja primerno?

Slovenski Kodeks zdravniške etike zdravnike spodbuja, da v primeru resnega zdravstvenega stanja pacienta, ki je hkrati zdravniku bližnja oseba, za nasvet prosijo drugega zdravnika ali pa mu svojca oziroma prijatelja celo predajo v oskrbo. Zdravniki se za izločitev iz obravnave najpogosteje odločijo pri zadevah spolne in psihosocialne narave. Predvsem psihiatri in psihologi se praviloma izločijo iz obravnave pacientov, katerih sorodnike poznajo ali imajo z njimi zunaj službe kakršenkoli odnos.

4 najpogostejše zmote o alergijah

1. Vse je odvisno od genetike.
NE DRŽI.
Ni nujno, da otrok ne bo imel alergij, če jih nimajo starši.

2. Za alergije je kriva čistoča.
NE DRŽI.
Čistoča ob normalnih bivanjskih razmerah ni vzrok za pojav alergij.

3. Alergija na mleko in laktozna intoleranca sta povezani.
NE DRŽI.
Pri alergiji na mleko gre za alergijo na eno od sestavin v mleku, pri laktozni intoleranci pa za pomanjkanje encimov za razgradnjo laktoze.

4. Piskanje v pljučih pomeni astmo.
NE DRŽI.
Lahko gre tudi za prehladno stanje, ki mine dokaj hitro.

V Sloveniji je razlika že med mestnimi in vaškimi otroki.

OTROCI

Medtem ko se beseda alergija pred desetletji sploh še ni omenjala, ima danes to nadležno težavo že vsak četrti otrok v Evropi, ocenjuje Svetovna alergološka organizacija. Kljub temu je okoli alergij še vedno veliko dilem in zmot.

ALERGIČNI ALI LE PREOBČUTLJIVI?

ENA OD POGOSTEJŠIH ZMOT je nerazlikovanje med preobčutljivostjo in pravo alergijsko reakcijo. Preobčutljivost je na kratko povedano buren odziv na dražljaje. Reakcije so različne in zgodi se, da spominjajo tudi na alergijo. Izkušen specialist alergolog pa bo preobčutljivost ali pravo alergijo ob pomoči kožnih in krvnih testov hitro razločil. Če bo alergijo potrdil, se bo življenjski slog otroka, po vsej verjetnosti pa tudi celotne družine, precej spremenil. Ključno pri alergiji namreč je, da otrok ni izpostavljen alergenu, na primer glutenu, strupom žuželk, pelodom, pršicam ...

Alergij je z napredkom civilizacije vse več, tako ima vsaj občasno simptome alergij kar tretjina Evropejcev. »Vzrok za pogostejše alergije je razvoj, višji standard. Lahko bi rekli, da razvitejši svet plačuje davek na civilizacijo. V Afriki je alergija zelo redek pojav,« je pojasnil prim. mag. Nikša Šegota, dr. med., specialist pulmolog.

V razvitem svetu se pojavlja tudi veliko onesnaževalcev, ki jih človeški organizem prepozna kot škodljive, med njimi določene delce v zraku, dodatke v prehrani in podobno. »V Sloveniji je razlika že med mestnimi in vaškimi otroki, pri katerih v primerjavi z mestnimi zaznavamo manj alergij. Tudi pri otrocih, ki se igrajo zunaj in pri katerih starši na higieno ne pazijo tako vneto, ugotavljamo, da imajo manj težav z alergijami,« razlaga dr. Šegota.

Nasvet, ki ga je pri otrocih vredno upoštevati, je, da naj do prvega leta starosti ne uživajo hrane z visokoalergenimi snovmi. Med njimi so oreščki, jagode, kravje mleko, pšenični zdrob, grah, soja, lubenica in mango. Poleg tega pri otroku s pravilno toplotno pripravo hrane zmanjšujemo možnost za nastanek tako prehranskih kot drugih bolezni prebavil. Za otroke je značilno, da njihov prebavni sistem še ni toliko razvit, da bi lahko presno hrano prebavili enako učinkovito kot toplotno obdelano.

Obisk osebnega zdravnika oziroma pediatra je nujen tedaj, ko se pri posamezniku simptomi, ki spominjajo na alergijske, ponavljajo ali celo stopnjujejo. Zdravnik pa bo nato obolelega napotil k specialistu alergologu.

Bolnika z alergijo je z najustreznejšo kombinacijo terapij in doslednim sodelovanjem vseh vpletenih možno ozdraviti. Še vedno pa obstaja tveganje, da se alergija ob določenih okoliščinah ponovi, na primer pri nenadni ali nepričakovani izpostavljenosti velikim količinam alergena ali ob večjih spremembah delovanja imunskega sistema.

S Specialisti+ manj skrbi
Z družinsko obliko zavarovanja Specialisti+ boste imeli starši manj skrbi, saj bo vašemu otroku zagotovljen hiter dostop do specialistov, tudi alergologov in pulmologov. ***triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus***

SE IMATE DOVOLJ RADI?

Naš najpomembnejši odnos v življenju je tisti, ki je najmanj očiten, tisti, ki ga najlaže postavimo na stranski tir: odnos do sebe. A to ni le ezoterično iskanje stika s sabo in svojega poslanstva. V odnosu do sebe so pomembni tudi povsem prizemljeni vzgibi. Se dovolj gibam? Si privoščim dovolj spanca? In predvsem: sem zdrav(a)? Del pozitivnega odnosa do sebe je tudi poznavanje svojega telesa in prepoznavanje njegovih sprememb. Življenjsko pomemben del ljubezni do sebe je tako tudi samoocena lastnega zdravja. V njegovem imenu morate v prvi vrsti biti najboljši prijatelj sebi. Zato se splača potruditi, da samopregledi, predvsem dojk in mod, postanejo del vaše rutine, kot so del rutine delo, skrb za družino, obisk frizerja ali vrtičkanje. Dovolite si poslušati svoje občutke, ko se vam zdi, da ni vse tako, kot bi moralo biti. Nato nemudoma ukrepajte.

SAMOPREGLEDOVANJE IN OPAZOVANJE samega sebe je poglavitno za pravočasno odkrivanje raka na dojkah in modih. Preživetje bolnikov ob teh boleznih je zelo odvisno od velikosti tumorja ob odkritju, zato lahko zgodnje samoodkritje bistveno pripomore k boljši prognozi. Le nekaj minut, ki jih vsak mesec namenite tipanju dojk in mod, vam lahko reši življenje.

Rak na dojkah je z 20,5 odstotka primerov najpogostejši rak pri ženskah, vsako leto za njim zboli okoli 1300 žensk (in celo okoli 10 moških). Vsak dan za njegovimi posledicami najmanj ena umre, njegova pojavnost pa se povečuje za dober odstotek na leto. Verjetnost, da zbolite, narašča s starostjo, čeprav lahko prizadene tudi zelo mlade ženske in celo doječe mamice. In dobro je vedeti, da rak na dojkah ni le ena bolezen, ampak cela skupina bolezni, ki lahko v telesu nastajajo nekaj let, preden zatipate zatrdlino.

Rak na modih v nasprotju z rakom na prostati, ki je najpogostejši rak pri moških, sodi med redkejša obolenja v splošni moški populaciji. Toda pri moških, starih med 20 in 40 let, je to najpogostejše rakavo obolenje. Tkivo je v tem obdobju aktivnejše, proizvaja več semenske tekočine in je zato bolj ranljivo za spremembe. In obolevnost v zadnjih letih močno raste – danes zboleva kar 70 odstotkov več moških kot pred 20 leti. Ljubo Breskvar, dr. med., iz urološke ordinacije TAURO je prepričan, da je »ta izjemna rast neposredno povezana z onesnaženo hrano in okoljem. Te snovi neposredno vodijo v slabšo odpornost celic proti spremembam, hormonski motilci v hrani pa naredijo veliko škode. Zato ni čudno, da narašča tudi število anomalij na spolovilih.« In zelo verjetno bi vsaj del naraščanja pogostosti vseh vrst raka lahko pripisali istim vzrokom.

V stiku s svojim ženskim telesom

Ozaveščanje o možnosti razvoja vseh vrst bolezni je bistvenega pomena. Pa ne zato, da vas statistika in podatki prestrašijo, ampak zato, da se sebi in težavam, ki morda rastejo v vas, pravočasno posvetite. Tanja Španić, predsednica združenja Europa Donna, pravi, da je h glavnemu napredku pri zgodnjem odkrivanju raka na dojkah pripomogel presejalni program DORA. Z mamografijo odkrivajo spremembe, ki jih še ni mogoče zaznati z otipom. »V program je vključenih vse več žensk med 50. in 69. letom. Mlajše ženske, pri katerih je bolezen manj pogosta, so omejene na samopreglede, mamografija je zanje na voljo, če so v ogroženi skupini,« razlaga Španićeva.

Rebeka iz Slovenske Bistrice je v tej skupini, saj je bila bolezen že v družini. Za rakom na dojkah so ji umrle štiri tete, njena mama pa jo je leta 2009 ob lastnem prebolevanju te bolezni spodbudila, da opravi pregled. Mamici dveletne deklice in 10-mesečnega dečka se je z nepričakovano diagnozo pri 31 letih življenje postavilo na glavo. »Ampak časa za jamranje ni bilo. Odpravila sem se v boj. Ni bil lahek, je bil pa vreden,« pravi.

Približno polovica primerov raka na dojkah je odkrita pri mamografiji ali na zdravniškem pregledu, druga polovica pa pri samopregledih. Vendar skoraj polovica žensk pride prvič k zdravniku, ko je rak lokalno že napredoval ali se celo razširil.

V stiku s svojim moškim telesom

»Raka na modih je težko ignorirati, zatrdlino je težko zgrešiti, čeprav se lahko v nekaterih primerih zgodi, da je ni čutiti in začnejo na bolezen opozarjati šele zasevki v trebušni votlini in pljučih,« razlaga dr. Breskvar, specialist urolog. Redno mesečno samopregledovanje je seveda pomembno, čeprav se rak na modih praviloma razvije bistveno hitreje kot rak na dojkah. Dr. Breskvar meni, da gre pri tej bolezni predvsem za vprašanje, kdaj se bo moški odločil, da obišče zdravnika. » Imel sem paciente, ki so imeli izjemno velik tumor, a so odlašali z ukrepanjem.«

Spolni organi so najbolj nedotakljiv del telesa, povezani so z mnogimi tabuji. Že misel na to, da je nekaj narobe ali da bo treba pod nož, je lahko za moške strašljiva. Toda sebi, svojemu telesu in tudi ljudem okoli sebe dolgujete trezen premislek o svojih možnostih; to je pač del ljubezni do sebe in svojega življenja.

Gregor iz Kopra (ime je na njegovo željo spremenjeno) je pri 23 letih v modu zatipal bulo. Ni ji posvečal pozornosti tako dolgo, da se je rak razširil na bezgavke. »Zdravljenje je bilo uspešno, a veliko bolj invazivno in daljše, kot bi bilo, če bi šel k zdravniku takoj,« pravi Gregor, ki do svoje diagnoze sploh ni vedel, da ta vrsta raka obstaja. »Šele po pogovoru z očetom sem šokiran izvedel, da je raka na modih v mladosti prebolel tudi on.«

Posebno pozorni morajo biti moški, katerih očetje, bratje in sinovi so že oboleli za rakom na modih, in tisti, ki imajo (ali so imeli) težave z nespuščenimi modi. Seštevek poznavanja svoje in družinske zgodovine ter skrbi zase je tako dober recept za pravočasno odkritje bolezni. Splača se. Ne le da je prognoza pri napredovali bolezni slabša, ampak je nevarnost, da se bolezen ponovi, bistveno večja, če je rak že razširjen.

Ljubeč odnos do svojega telesa

Rebeka je vedno verjela v srečen konec, zaupala je zdravnikom in sebi. »Bolezen mi je vzela le kos mesa, a mi je veliko tudi dala,« pravi po svoji zmagi. Odstranili so ji dojki, zaradi velikega tveganja raka pa tudi jajčnike.

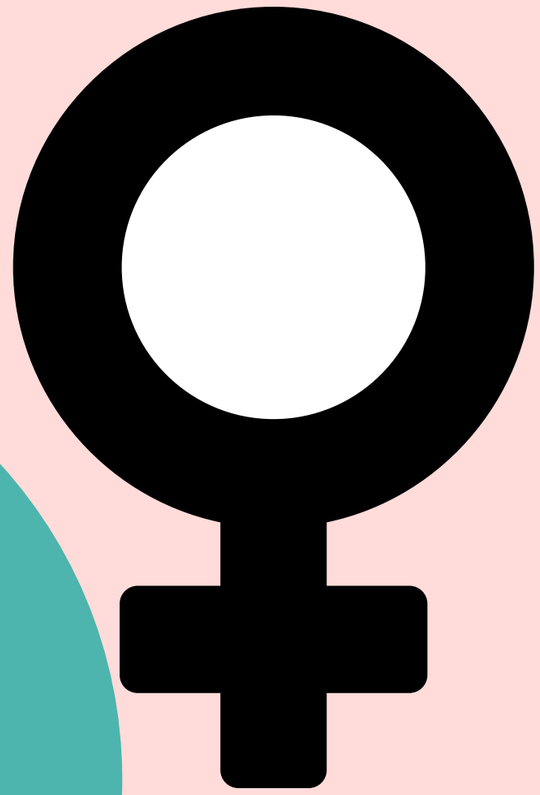
Tanja Španić iz združenja Europa Donna opaža, da ni bistvenih razlik pri sprejemanju izkušnje raka med moškimi in ženskami. »Res je, da se o raku na dojkah več govori, a poznam nekaj moških, ki so raka in odstranitev mod prenesli izjemno dobro ter kljub operaciji nadaljevali polno spolno življenje in si brez težav ustvarili družino.«

Bistvo spoprijemanja z možnostjo, da ste bolni, in z dejansko boleznijo verjetno ni v spolu obolelega. Bistvo je – kot vedno – skrito v vas samih. Samo vi se lahko odločite za ljubeč odnos do svojega telesa, ki vam včasih naloži kakšno breme, a hkrati omogoča uživanje življenjskih lepot. Če še niste začeli, je čas zdaj.

Ne odlašajte!

Če se pojavijo zdravstvene težave, čim prej obiščite svojega osebnega zdravnika.

Če je rak na dojkah odkrit v zgodnjih stadijih, ko še ni lokalno napredoval ali metastaziral, je petletno preživetje bolnic kar 90-odstotno.



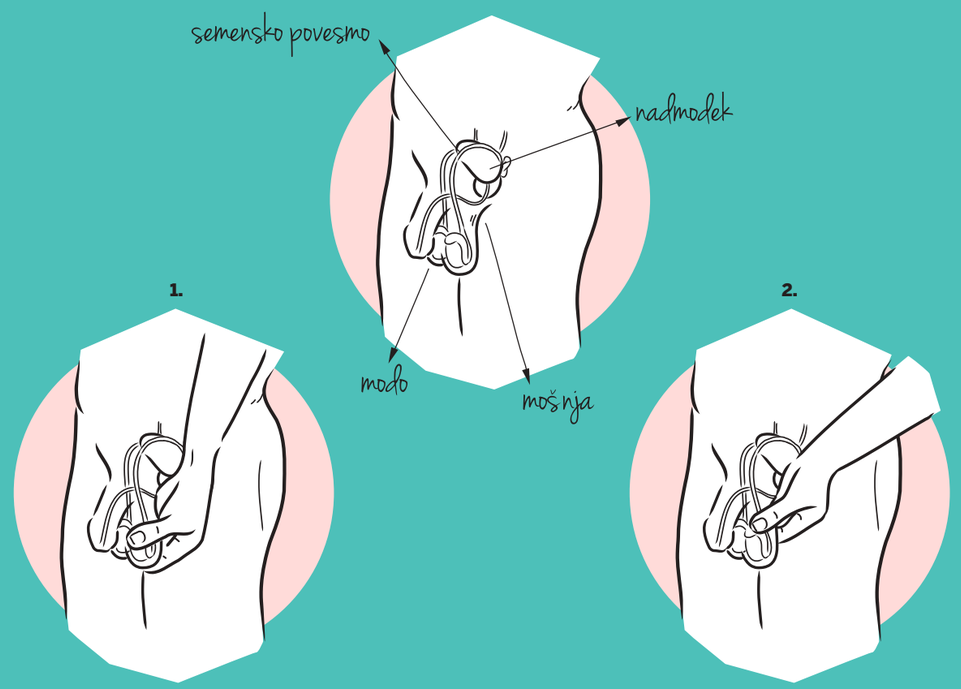
Pri raku na modih, ki ga spremljajo zelo izraziti simptomi in ga je zato laže prepoznati, je petletno preživetje bolnikov lahko celo okoli 95-odstotno, če ta še ni metastaziral v trebušno votlino ali pljuča ali če ne gre za izrazito agresivno vrsto.

ZAUPAJTE SVOJIM ROKAM

SAMOPREGLED MOD

Razvita in zdrava moda so okrogla oziroma ovalna struktura, ki mora biti na rahel otip mehka in neboleča. So razmeroma čvrsta, voljna in gladka, na otip podobna olupljenemu trdo kuhanemu jajcu. Pregled redno opravljajte v topli kopeli ali pod prho, saj se takrat zaradi toplote mišice sprostijo in so moda dostopnejša.

Anatomija moda



Zatipajte nadmodek, mehko, a grčasto in cevasto strukturo v ozadju moda, ter semenovod, trdo cevasto strukturo v zgornjem delu nadmodka. Če poznate njuno običajno obliko in velikost, ju ne boste zamenjali za zatrdlino.

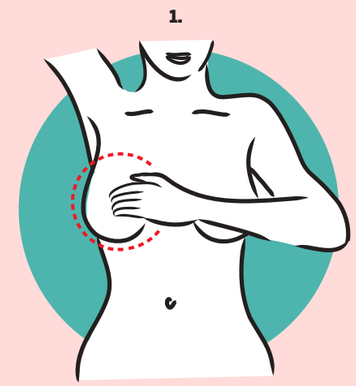
Vsako modo preglejte z obema rokama. S palcem primite modo na sprednjem delu, z ostalimi prsti pa v zadnjem delu. Odločno, a nežno povaljajte modo med palcem in ostalimi prsti. Če zatipate zatrdlino, z nujno napotnico, ki zagotavlja obravnavo v 24 urah, nemudoma obiščite urologa.

▲
MOŠKI
naj bodo pri rednih mesečnih pregledih mod, pa tudi sicer, pozorni na zatrdline, spremembe v velikosti mod in na nelagoden občutek v njih. Pri nekaterih vrstah raka na modih se lahko pojavijo tudi povečane ter boleče prsne žleze in bezgavke. Pri napredovalem raku na modih z zasevki v trebušni votlini in pljučih pa lahko boli križ, bolnik ima težave z dihanjem.

ŽENSKE ►
naj bodo pri rednih mesečnih pregledih dojk (sedem do deset dni po začetku menstruacije), pa tudi sicer, pozorne na zatrdline, ugreznjeno bradavico in izcedek iz nje ter oteklino in rdečino dojke.

SAMOPREGLED DOJK

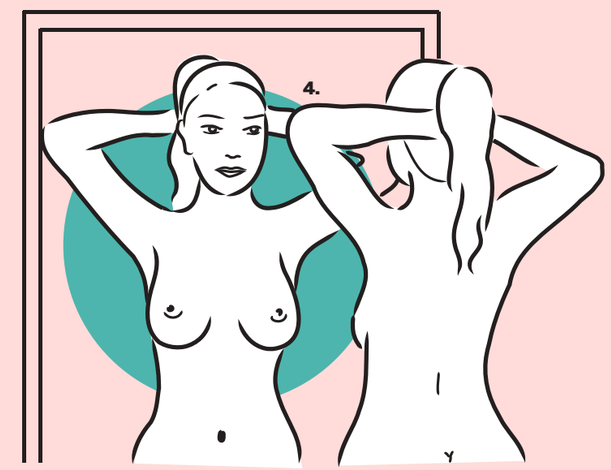
Dojke se skozi mesečni cikel spreminjajo, zato je toliko pomembneje, da spoznate njihovo običajno obliko in spremembe struktur v različnih obdobjih cikla. Zaradi tega je bistveno, da pregled opravite vedno ob istem času, sedem do deset dni po začetku mesečnega perila, najbolje ob tuširanju.



Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste, stisnite jih skupaj in s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanjem obodu, nato pa se pomikajte proti bradavici.

Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.

Po tuširanju si oglejte dojki v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke za glavo in ponovno preverite, da ni sprememb.



Če zatipate zatrdlino, tudi če ste zelo mladi ali niste prepričani, ali ste zatipali kaj resnega, obiščite zdravnika. Dejstvo, da ste mladi, ne bi smelo vplivati na (ne)napotitev na ultrazvočni ali mamografski pregled, ki dobro razločujeta ciste in rakaste spremembe. In brez panike: večina zatipanih zatrdlin ni rakastega izvora.

Sopranistka Mojca Bitenc je sanje o beli zdravniški halji zamenjala za odre velikih opernih hiš. Čeprav o vrnitvi v zdravniški poklic ne razmišlja več, pa ji pridobljena znanja pridejo še kako prav.

ZDRAVNICA NA ODRU

MLADA OPERNA PEVKA je z diplomo summa cum laude končala študij petja na Akademiji za glasbo v Ljubljani in na akademiji v Zagrebu, hkrati pa zaključila tudi študij medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Kot solistka sodeluje s številnimi orkestri in zbori, osvaja nagrade na mednarodnih pevskih tekmovanjih najvišjega ranga in navdušuje z opernimi vlogami, kot so Papagena iz Čarobne piščali, Liu iz Turandota, Tatjana iz Jevgenija Onjegina in grofica Almaviva iz Figarove svatbe. Ko je ne najdemo v opernem kostumu, je Mojca mlada ženska, ki uživa v športu, sprehodu s svojim psom, gledanju dobrih filmov ...

O katerem poklicu ste sanjali kot deklica – zdravnici, operni pevki ali čem tretjem?

MB Že od mladih nog sem sanjala o poklicu zdravnice, a sem ob tem ves čas tudi pela. Seveda sem razmišljala tudi o številnih drugih poklicih – od frizerke in učiteljice pa celo do smučarke. Zanimivo pa je, da si nikoli nisem želela postati operna pevka.

Kako ste nato med pestrim naborom poklicev izbrali študij medicine?

MB Čeprav obiskov pri zdravniku nikoli nisem marala, se mi je študij medicine in poklic zdravnice že po končani osnovni šoli zdela odlična ideja. Zaradi tega sem se odločila, da šolanje nadaljujem na gimnaziji, a sem se hkrati prijavila tudi na sprejemne izpite iz klavirja na srednji glasbeni šoli. Na koncu je vseeno pretehtala želja po študiju medicine, klavir pa sem prenehala igrati. Posvetila sem se gimnaziji in drugim šolskim dejavnostim, še posebej rokometu in petju.

Tudi petje vas torej spremlja že vse življenje, od kdaj resneje?

MB V gimnaziji in prvih dveh letih študija medicine sem opravila tudi program petja v Glasbeni šoli Nazarje in morala sem sprejeti odločitev, kako naprej. Ena možnost je bila, da na področju petja nadaljujem resneje in poskusim opraviti sprejemne izpite na akademiji, druga pa, da se s petjem ukvarjam kot s hobijem in se raje posvetim študiju medicine. Da si kasneje ne bi očitala, da nisem poskusila, sem se prijavila na sprejemne izpite in bila sprejeta. Odločila sem se za vzporedni študij, a nisem imela prevelikih ambicij. Če bo obiskovanje obeh fakultet postalo prenaporno, bom eno pač pustila, sem si rekla. Na koncu se je vseeno vse lepo izteklo in tako sem končala obe fakulteti.

Kdaj pa je petje pretehtalo nad vašo željo, da postanete zdravnica?

MB V zadnjih letnikih študija petja sem začutila, da je to tista stvar, ki jo želim početi vse življenje. Že prej sem sicer vedela, da bo prej ko slej prišel čas, ko se bom morala odločiti za eno pot. Vsak od teh poklicev namreč zahteva celega človeka in povsem drugačen način življenja. Petje in oder sta stvari, kjer najbolj uživam, in zato sem se odločila posvetiti petju.

Kako so vašo pogumno odločitev sprejeli drugi?

MB Veliko ljudi mi je reklo, kako lahko toliko let učenja in sedenja za knjigami kar pustim in ne delam kot zdravnica, temveč raje pojem. Petja namreč veliko ljudi še zdaj ne jemlje kot poklic. A meni se zdi, da nobena ura učenja ni bila zaman. Učimo se vse življenje in vse, kar znamo, je dobra naložba. Znanja ni nikoli preveč in nikoli ne vemo, kdaj nam pride v življenju prav. Mogoče mi je kot pevki tudi nujno poznati svoj inštrument – torej moje telo. Domači in prijatelji so me pri moji odločitvi podprli in so tudi moja najzvestejša publika.

Vaše znanje s področja medicine vam torej pride prav tudi pri petju?

MB Tako je. Pri poklicu pevke je dobro poznati svoj inštrument – telo, saj so potem mogoče laže razumljive kakšne tehnične prvine petja. Pri učenju petja je sicer večji del imaginaren oziroma temelji na tem, kar slišimo in čutimo, zato pa je dobro poznati vsaj to, kar lahko vidimo. Pa tudi v času prehladov ali drugih zdravstvenih težav je dobro vedeti, kaj storiti, kako si pomagati ali na koga se obrniti za pomoč.

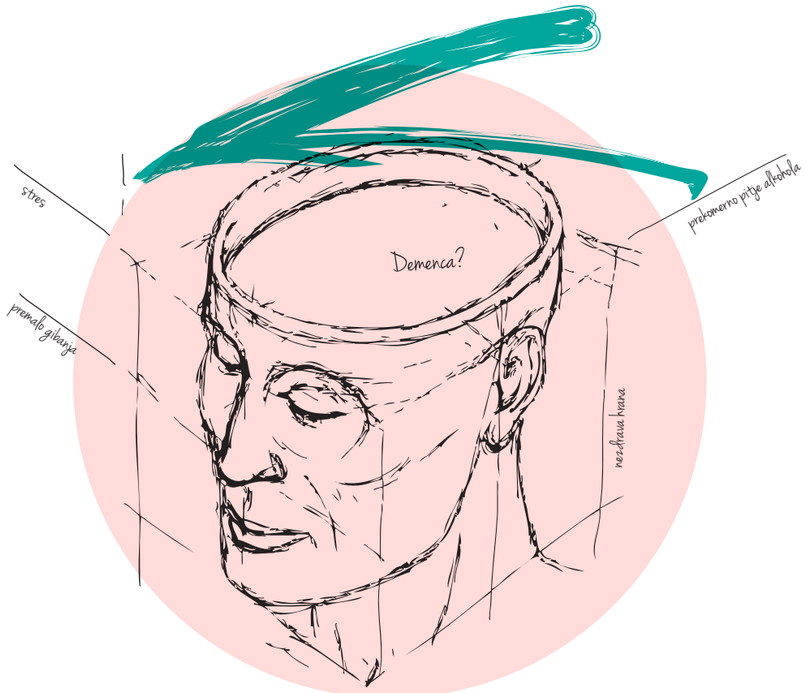
Lahko danes med tema področjema, ki ste se jima posvečali, med medicino in opero, potegnete kakšne vzporednice?

MB Težko bi rekla, da obstaja veliko vzporednic, sta pa oba poklica tesno povezana z ljudmi. V medicini so ljudje tisti, ki jim želimo pomagati in povrniti fizično ali psihično zdravje. Podobno je tudi v glasbi. Te seveda ne izvajamo le zaradi sebe in lastnega užitka, temveč želimo z njo v drugih ljudeh vzbuditi tiste občutke, ki jih lahko vzbudi le glasba, in jim s tem polepšati kak dan.

Vas bomo v prihodnje morda še kdaj videli v beli zdravniški halji?

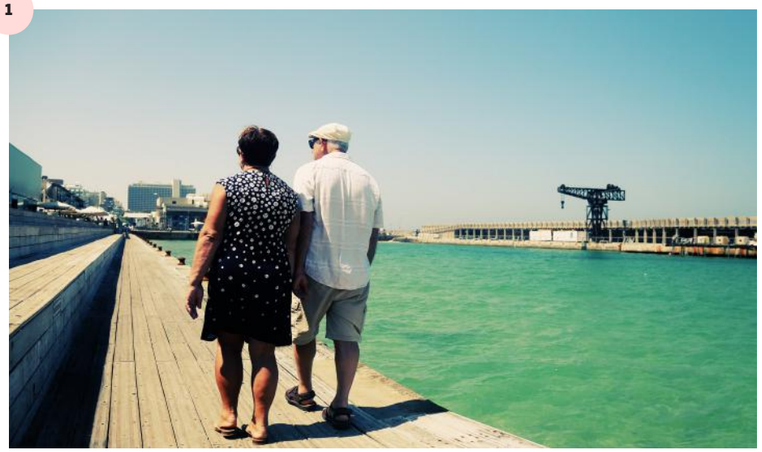
MB Mislim, da rek nikoli ne reci nikoli, zelo drži. Morda bom v prihodnosti res zdravnica, zakaj pa ne. Biti zdravnik je lep, a težak poklic. Vsekakor bi se mu morala v celoti posvetiti in petje ponovno začeti jemati kot hobi. Če se malce pošalim, mogoče pa bom kdaj v prihodnosti zdravila s petjem, konec koncev obstaja veliko študij, da petje izboljšuje tako fizično kot psihično zdravje.

»Mogoče pa bom kdaj v prihodnosti zdravila s petjem.«



Težave s spominom se lahko pojavijo tudi zaradi preobremenjenosti in stresa, zato je skrb za zdravje možganov v vsakem starostnem obdobju bistvena.

VSAKO POZABLJANJE še NI DEMENCA



Da bi naši možgani ostali zdravi čim dlje v starost, strokovnjaki priporočajo izogibanje stresu, kajenju, nezdravi prehrani in pretiranemu uživanju alkohola.

O DEMENCI SE PIŠE in govori vse več, a velja si zapomniti, da krivec za izgubo spomina ni vedno demenca. Vse pogosteje se namreč dogaja, da imajo težave s spominom tudi mlajši posamezniki in se za pomoč obračajo na nevrologe. »Tem ljudem je skupno, da opravljajo intelektualno zahtevne, dinamične službe in funkcionirajo zelo intenzivno. Začnejo pozabljati, težko se osredotočajo, pojavijo se miselne blokade. Stanje pozdravimo s počitkom, sprostitvijo in prijetnimi aktivnostmi,« pomirja doc. dr. Blaž Koritnik, dr. med., specialist nevrolog na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo Nevrološke klinike UKC Ljubljana in predsednik Slovenskega društva za nevroznanost SiNAPSA.

Pri demenci pa kognitivne sposobnosti upadejo do te mere, da človek ne more več normalno funkcionirati. »Znaki za alarm, da se z možgani dogaja nekaj bolezenskega, so očitni. Med njimi je prepogosto pozabljena hrana na štedilniku. Oboleli se lahko tudi nameni na banko, a ko pride tja, se ne spomni, kaj tam sploh počne,« pojasnjuje dr. Koritnik. Izrazita pozabljivost pa ni del normalnega procesa staranja, kot so zmotno menili včasih. »Če so možgani zdravi, spominski in drugi miselni procesi delujejo normalno daleč v starost,« zagotavlja dr. Koritnik.

1. OBISK RAZLIČNIH KRAJEV IN PRIPRAVE NA POTOVANJE AKTIVIRAJO NAŠE MOŽGANE / **2.** PLES JE OBLIKA AKTIVNOSTI, KJER STA ZDRUŽENI GIBANJE IN RAZMIŠLJANJE / **3.** KO SPREHODI POSTANEJO DEL VSAKDANA, SE ZMANJŠA TVEGANJE ZA OBOLELOST ZA DEMENCO / **4.** DEMENTNIM LJUDEM SE POGOSTO ZGODI, DA POZABIJO UGASNITII ŠTEDILNIK.

Da bi naši možgani ostali zdravi čim dlje v starost, strokovnjaki priporočajo izogibanje stresu, kajenju, nezdravi prehrani in pretiranemu uživanju alkohola. Poleg opustitve zdravju škodljivih navad in razvad za zdrave možgane poskrbimo z zadostno količino spanja, mediteranskim načinom prehranjevanja ter telesno in miselno aktivnostjo. Po besedah nevrologa dr. Koritnika je ena od idealnih aktivnosti denimo ples, saj združuje gibalno in miselno aktivnost. Takšna aktivnost so tudi potovanja, ker obsegajo cel spekter dejavnosti. Od priprav, telesne aktivnosti, orientacije v novem okolju, iskanja informacij in sporazumevanja v tujem jeziku.

Odgovorov še ni

Prav vprašanje, ali je mogoče demenco z zdravim življenjskim slogom ali kakšnimi zdravili preprečiti, vznemirja številne znanstvenike po svetu. Do končnega odgovora še niso prišli, čeprav se po podatkih ameriške Alzheimerjeve zveze raziskovalci strinjajo, da se bolezen razvije kot posledica številnih med seboj prepletenih dejavnikov. Med njimi so starost, genetika, vplivi iz okolja in več bolezenskih stanj. »Nekaterih dejavnikov tveganja, kot sta starost in dedna zasnova, ne moremo spremeniti. Lahko pa poskrbimo za znižanje visokega krvnega tlaka in fizično aktivnost. Oboje navadno pripomore k zmanjšanju tveganja za pojav demence,« so zapisali na spletni strani raziskovalnega centra Alzheimerjeve zveze.

Če se demenca za zdaj še ne da preprečiti, pa nevrologi že zdaj vedo, da je zaviranje bolezni bolj učinkovito v začetnih fazah. »V kasnejših, poznih stadijih bolezni je zelo težko karkoli upočasnjevati in popravljati, ker je v možganih nastala prevelika škoda,« pojasnjuje dr. Koritnik. Zgodnje odkrivanje pa je pomembno tudi zaradi pravočasnega informiranja obolelega in njegovih svojcev.

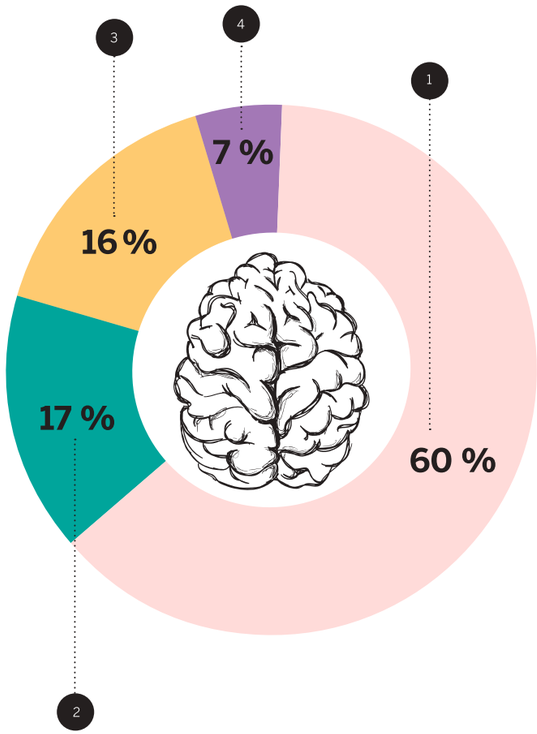
Čeprav so, kot pravi dr. Koritnik, možgani z naskokom najkompleksnejši organ v telesu in temu primerno možganske bolezni težko razumljive, se znanstveni preboji na tem področju že dogajajo. Letos objavljena raziskava znanstvenikov z Univerze v Kolumbiji v ZDA razblinja dosedanje zmotno prepričanje o tem, da spomini izginjajo hkrati s propadom možganskih celic. Na podlagi laserskih stimulacij možganov miši z Alzheimerjevo boleznijo sklepajo, da ni tako.

Preboj Slovencev?

Medtem ko za ozaveščanje svojcev in obolelih ter lajšanje njihovih stisk pri nas skrbi društvo Spominčica, pa svoj pečat v boju z demenco dajejo tudi slovenski znanstveniki. Pripravili so vseslovenski projekt zgodnjega odkrivanja te bolezni ADAM, namenjen osveščanju o problematiki demence, zgodnjemu odkrivanju spominskih in miselnih motenj ter znanstveno-raziskovalnemu delu, usmerjenemu k razvoju novih diagnostičnih metod za demenco s pomočjo EEG tehnologije.V letu 2017 so s tehnologijo EEG, preizkusi kognitivnih sposobnosti in vprašalniki o zdravstvenem stanju glede demence testirali 450 prostovoljcev, v povprečju starih 71 let. Tudi ob pomoči ogromne baze podatkov bodo tako še naprej razvijali diagnostične metode in opravljali pomembne bazične znanstvene raziskave.

Morda se preboj na področju preprečevanja in zdravljenja demence kot prvim na svetu obeta prav pri nas. To bi prišlo še kako prav, saj je v tem trenutku na svetu 47 milijonov obolelih za demenco, v Sloveniji 32 tisoč. Zaradi staranja prebivalstva pa se bo po napovedih strokovnjakov številka do sredine stoletja podvojila.

4 podtipi demence
(in njihova pogostost pojavljanja med vsemi demencami)



1. Alzheimerjeva bolezen

Vodi v napredujoč upad miselnih sposobnosti.

2. Demenca z Lewyjevimi telesci

Simptomi so podobni kot pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, spremljata jo izguba spominja in tresenje.

3. Vaskularna demenca

Navadno se razvije po več zaporednih možganskih kapeh, kaže se s postopnim upadom kognitivnih sposobnosti.

4. Frontotemporalna demenca

Oboleli se nenadoma osebnostno in vedenjsko spremeni.

Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

Ko ste bolni, poleg pomoči pri vsakodnevnih opravilih potrebujete tudi topel stik s človekom. Da vas nekdo prime za roko, posluša in potolaži. Še posebno to velja za starejše. Zato je pomembno, da je v jeseni življenja poskrbljeno tudi za pristno in iskreno druženje z njimi.

OD MENE K TEBI

S STAROSTJO IN SPREMLJAJOČIMI BOLEZNIMI naraščajo tudi potrebe po pomoči in negi na domu. Nekoč so skrb za starejše praviloma prevzemali mlajši sorodniki, danes pa je precej drugače. Starost ob upokojitvi se viša in mlajši člani družine, ki so včasih večinoma živeli skupaj s starejšimi in skrbeli zanje, delajo krepko prek svojega 60. leta, mnogi sorodniki pa so razseljeni daleč vsaksebi. Poleg tega se je pričakovana življenjska doba v zadnjih 50 letih podaljšala za osem let in v Sloveniji znaša že 81,1 leta.

Vsak si zasluži pomoč

Mnogo starostnikov sicer ne čuti potrebe po 24-urni oskrbi, saj lahko veliko postorijo sami. Vendarle pa nekaterih opravil ne zmorejo. Tudi če so zdravi, potrebujejo pomoč pri kuhanju, higieni, čiščenju, nakupovanju, prevozih po opravkih ter vzdrževanju doma, še bolj potrebna pa je ta pomoč ob bolezenskih težavah, po odpustu iz bolnišnice ali po poškodbi.

81-letna Marjeta iz okolice Maribora (na njeno željo nismo uporabili njenega pravega imena) je bistra in na videz vitalna starostnica, ki pa ima za sabo dolgo zgodovino hudih bolezni. Vse je premagala, a pri visoki starosti se tudi breme preteklosti že pozna; težje hodi in ima težave z vrtoglavicami. »Dolgo sem vztrajala pri samostojnosti, saj sem bila vedno vajena vse urediti sama. Soprog je namreč umrl že pred dvema desetletjema, otroka pa sta si ustvarila družino na drugih koncih Slovenije,« pravi. Ker ni hotela nikogar obremenjevati s svojimi težavami in si je želela, da sinov po zlomu kolka ne bi toliko skrbelo zanjo, so s skupnimi močmi uredili pomoč na domu.

Pomoč na domu je ena izmed socialnovarstvenih storitev, ki nadomešča institucionalno varstvo v domovih za ostarele ter vključuje socialno oskrbo in pomoč pri hišnih in drugih opravilih. Obsega tako pomoč pri gospodinjstvu in lastni oskrbi kot tudi pomoč pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti. Do nje so upravičeni vsi, ki imajo urejene bivalne pogoje, a se ne morejo v celoti oskrbovati in negovati sami ter nimajo druge možnosti za celovito oskrbo. V Sloveniji je urejena v vseh občinah razen v eni, a je hkrati večinoma le delno sofinancirana in tako za starostnikov proračun pomeni dodaten strošek. Poleg tega primanjkuje kadra in so zato možnosti omejene. Zato ni čudno, da je več kot polovica uporabnikov te storitve prejela le 3,5 ure pomoči tedensko in da to pomoč uporablja le 1,7 odstotka oseb, starejših od 65 let, ki niso sposobne povsem samostojnega življenja.

Alternative uradni oskrbi so lahko dobra rešitev

Tudi gospa Marjeta je morala biti pri iskanju rešitev precej ustvarjalna. »Vsak drugi ali tretji dan me obišče delovna terapevtka iz bližnjega doma za starejše občane. Razgibava mi noge, vedno mi pokaže kakšno novo vajo za krepitev kolkov, včasih pa mi prinese tudi zdravila iz lekarne ali pa mi preobleče posteljo. Za uro njenega dela od pokojnine odtrgam slabih pet evrov. In hvaležna sem za vsako minuto, ki mi jo nameni,« pravi Marjeta.

A brez dodatne pomoči ne bi šlo. Čeprav se zmore sama umiti in celo kaj preprostega skuhati, je na drugi strani zanjo pranje perila in čiščenje hiše prenaporno, prevažanje do zdravnika in nazaj pa nemogoče, saj ne vozi več. Ker živi v veliki hiši, sta ji sinova zato pred časom predlagala, da bi v stanovanje nad sabo vzela podnajemnike. Ponudili so nizko najemnino v zameno za dve uri dnevne pomoči v gospodinjstvu. »Oglasilo se nam je ogromno ljudi, nato pa smo izbrali mlado družino. Mamica Andreja je brezposelna, zato ima vsak dan vsaj nekaj časa za pomoč, hkrati pa jim nižja najemnina pride prav,« zadovoljno pove Marjeta. Da bi se izognili nesporazumom, so v pogodbo natančno zapisali, koliko pomoči bi potrebovala vsak dan. Marjeta se svojega dela dogovora drži in Andreje ne obremenjuje bolj, kot je bilo dogovorjeno, s širokim nasmehom pa prizna: »Ona pa se dogovora drži bolj redko. Večinoma pri meni ostane kar dlje; spijeva kavico, skupaj pojeva kosilo, prebere mi kakšno novico iz časopisa. Še med vikendi, ko mi med obiskom pomagata sinova, se njeni hčerki igrata z mojimi pravnuki. Fajn nam je.«

Pozitivni stranski učinki pomoči na domu

Prav druženje je verjetno ena najpomembnejših prednosti pomoči na domu. Starostniki velikokrat bolj kot po pomoči pri gospodinjskih opravilih hrepenijo po prijaznem pogovoru in občutku, da so sprejeti in vredni. Potrebujejo predvsem druženje, ki ubije pogosto samoto.

Starejši so namreč praviloma bolj socialno izolirani kot ostala populacija. Zato ne preseneča, da občutke osamljenosti doživlja kar polovica starejših od 65 let. Samota pa dokazano izjemno škoduje tako duševnemu kot tudi telesnemu zdravju. Osamljeni izkazujejo bistveno slabše gibalne sposobnosti in hitreje umsko nazadujejo. Za demenco kar dvakrat pogosteje zbolijo starostniki, ki nimajo dovolj kakovostnih stikov z ljudmi; prav ti namreč ohranjajo gibčnost in živahnost možganov.

Zaradi starostnih težav in občutka osamljenosti pa je v primerjavi z mlajšo populacijo med starejšimi bistveno pogostejša tudi depresija. Kar 14,1 odstotka starejših žensk in 8,6 odstotka starejših moških naj bi trpelo za depresijo, medtem ko se ocene pojavnosti depresije v splošni populaciji gibajo med štirimi in desetimi odstotki. Pri starostnikih je depresija najpogostejša motnja razpoloženja, ki izrazito vpliva tudi na izide zdravljenja sočasnih bolezni, na kakovost življenja in celo na umrljivost. Toda pri starostnikih se kažejo drugačni simptomi, ki so jim pridruženi sočasni bolezenski znaki, kot so anksioznost, bolečinski sindromi in demenca. Zato depresija v starosti pogosto ni prepoznana in tudi ni ustrezno zdravljena, čeprav je zdravljenje lahko enako uspešno kot pri mlajših.

Gospa Marjeta bolezni, ki jo pestijo, sprejema kot običajen del starosti, kar je pomembno za dobro umsko stanje: »Sprejela sem, da vsega ne morem sama, in z veseljem sprejemam raznovrstno pomoč. Najbolj pa me razveseljuje stik z mladimi in tudi s starejšimi prijatelji. Terapevtka iz doma starostnikov me namreč pogosto povabi na druženje v dom. Tam sem med svojimi vrstniki, ki me še laže razumejo, če malo pojamram.«

Premišljeno za lepšo jesen življenja

S prijazno oskrbo in nego na domu ter družbenimi stiki je življenje starostnika bistveno kakovostnejše, predvsem pa prijetnejše. Nega lahko zanj pomeni edini, sicer nujno potrebni stik z ljudmi in vsakodnevno rutino, ki izpolnjuje njegovo življenje.

Zato je smotrno razmišljati o pravočasnih in učinkovitih rešitvah za oskrbo starejših članov. Takšnih, ki bodo sprejemljive za celotno družino; da bo starostnik zadovoljen, svojci pa bodo lahko mirni, ko bo zanj poskrbljeno tako, kot si zasluži.

Še včeraj malček se je skoraj čez noč prelevil v muhastega najstnika. Nerodna najstniška leta prinašajo številne spremembe, spremenile pa so se tudi generacije najstnikov. A kako zelo drugačni so?

DOMA IMAMO NAJSTNIKA

»KO SEM BIL JAZ OTROK, o čem podobnem nisem upal niti sanjati,« so besede, ki jih lahko pogosto slišimo iz ust starejših generacij. Njihov pomen jasno nakazuje na številne razlike, ki se kažejo v načinu razmišljanja, prepričanjih, vrednotah in vedenju različnih generacij.

Najizrazitejši je vpliv tehnologije

»Razlika, ki jo opažam pri svojem vsakodnevnem delu z mladostniki in njihovimi starši, je ogromna,« iz prakse potrjuje ustanoviteljica in vodja projekta Svetovalnica.si Melita Kuhar in pojasnjuje verjetno najbolj očitno razhajanje med generacijami – vpliv tehnologije. Zdajšnje generacije najstnikov tehnologijo ne le uporabljajo, temveč z njo živijo. Na Kuharjevo se pogosto obračajo starši najstnikov, ki so zatopljeni v interaktivni svet in ne kažejo nobenega zanimanja za stvari v realnem svetu. Obsesivno igranje različnih igric, pošiljanje sporočil prijateljem, visenje na družbenih omrežjih ... Po pred kratkim izvedeni raziskavi Fakultete za medije kar 95 odstotkov srednješolcev pred televizijskim ekranom preživi več kot eno uro dnevno. V povprečju na dan porabijo še tri ure za uporabo mobilnega telefona, dve uri za računalnik in pol ure za prebiranje tiskanih medijev. Razlog za to naša sogovornica pripisuje napakam, ki jih starši naredijo že v zgodnjem otroštvu. »Mnogi starši otrokom že pri prvem letu starosti zmotno dovolijo, da na pametnem telefonu ali tabličnem računalniku gledajo risanke. Otroci se že v prvih letih svojega razvoja tako zasvojijo s spletnim dogajanjem, z leti pa potrebujejo vedno več tovrstnih impulzov.«

Med ljubeznijo in omejitvami

Poleg tehnoloških sprememb, ki močno vplivajo na mlajše generacije, pa se soočamo tudi s temeljitimi spremembami paradigme vzgoje. »Moja generacija je še proizvod bolj stroge, avtoritativne vzgoje, ko se staršem nismo na veliko upirali in smo jih kar pridno ubogali,« razlaga naša sogovornica. Današnji vpliv permisivne vzgoje pa pri mnogih starših vzbuja občutek strahu pred lastnim otrokom, zaradi katerega najstnikom ne upajo postaviti mej ali jim česarkoli prepovedati. »To je za najstnike lahko nevarno, saj prav v teh turbulentnih časih preobrazbe iz otroka v odraslo osebo potrebujejo zaščito staršev prek starševske ljubezni in omejitev. Pomembna je iskrena in zdrava komunikacija med stranema,« poudarja Kuharjeva.

Če starši tega ne upoštevajo, se lahko nekega dne srečajo še s kakšno za današnje najstnike tipično težavo, kot sta na primer odpor do sodelovanja pri hišnih opravilih ali pa nezanimanje za šolo in učenje. Po izkušnjah Kuharjeve starši današnjih generacij najstnikov pogosto pripovedujejo, da so ti uporni, da nergajo, da se zdi, da nimajo zadosti energije, da jih nič ne zanima in da se izogibajo vsem oblikam odgovornosti. Prav privzgajanje odgovornosti pa je nekaj, na kar starši ne smejo pozabiti že v otroštvu. Starši so namreč poleg drugih avtoritet v otrokovem življenju tisti, ki ključno sodelujejo pri vzgoji odgovornega posameznika. Oni se odločajo, kdaj in katere odgovornosti morajo otroci prevzemati – tudi pri hišnih opravilih ter obiskovanju šole in opravljanju šolskih obveznosti.

Več stresa, a tudi zadovoljstva

A ni vse tako črno. Nove generacije najstnikov nakazujejo tudi nekaj pozitivnih trendov, zlasti na področju uporabe prepovedanih drog, cigaret in alkohola. Čeprav je vse našteto današnjim generacijam veliko bolj dostopno kot pred dvema desetletjema ali več, evropska raziskava o alkoholu in drogah med šolsko mladino kaže, da se njihova uporaba v zadnjih letih nič več ne povečuje. Uporaba cigaret je v večini držav Evrope v upadanju že od leta 1995, v Sloveniji pa je večji preskok opaziti po letu 2003. Od takrat se je namreč uporaba cigaret zmanjšala za več kot petino. Konzumiranje alkoholnih pijač med mladimi je v Sloveniji sicer precej večje, kot je evropsko povprečje, a tudi ta delež v zadnjih letih ne narašča več. V Sloveniji je bilo po podatkih raziskave opitih že 65 odstotkov mladostnikov, v Evropi je to povprečje 46 odstotkov. Manj spodbudni pa so podatki o uporabi marihuane, ki kažejo, da se uporaba te v zadnjih letih ponovno povečuje – v času raziskave jo je uživala četrtina slovenskih najstnikov.

Razlogov, zaradi katerih se mladi odločajo za uporabo alkohola, cigaret in drog, je sicer veliko. S svojimi dejanji izražajo uporništvo in radovednost, pogosto pa tako bežijo tudi od slabega razpoloženja. Raven stresa med mladostniki se v zadnjih letih namreč zvišuje, kot kaže raziskava PISA, lahko to pripišemo tudi povečanemu strahu pred preverjanji znanja in pomanjkanju motiviranosti.

Ob vsem naštetem se morda zdi, da večina najstnikov ni zadovoljna s svojim življenjem. Vendar je že omenjena raziskava, v katero so bili vključeni tudi slovenski 15-letniki, pokazala prav nasprotno. Tako kot večina mladostnikov, ki so bili vključeni v raziskavo, so tudi slovenski najstniki zadovoljni s svojim življenjem.

NASVET 1

Pogovorite se in se dogovorite o omejitvi uporabe mobilnih naprav ter najstniku zaupajte, da se bo dogovora res držal.

NASVET 2

Tako kot to velja v vseh odnosih, tudi najstnika ne moremo v nič prisiliti.

»Poklicali ste Zdravstveno točko Triglav, Zdravstvene zavarovalnice. Vesna Braun pri telefonu, kako vam lahko pomagam?« so besede, ki jih naša sogovornica izreče tudi do stokrat na dan. Pri svojem delu je na poti do zdravja pospremila že več tisoč zavarovancev.

KAKO VAM LAHKO POMAGAM?

MAGISTRICA ZDRAVSTVENE NEGE VESNA BRAUN je pomemben del ekipe Zdravstvene točke, asistenčnega centra Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, od leta 2013. Pri svojem delu se je srečala že s številnimi zgodbami ljudi, ki so se zaradi zdravstvenih težav znašli v stiski. Vsakemu se je posvetila z enako vnemo in željo po iskanju rešitve, mnogi zavarovanci pa ji zaradi svojih življenjskih zgodb in zdravstvenih preizkušenj ostanejo zasidrani globoko v spominu.

Pred časom je na brezplačno telefonsko številko Zdravstvene točke prejela klic gospe, ki je zaradi raka na dojkah v družini želela tudi sama opraviti preventivni pregled z mamografijo – rentgenskim slikanjem dojk. Osebnega zdravnika, ki ji je pripravil napotnico za specialistični pregled, je že obiskala, na podlagi izkušenj znank pa se je tudi odločila, kje bi želela pregled opraviti. Nanj bi sicer morala čakati deset mesecev, a je že od začetka vedela, da ji lahko do hitrejše zdravstvene obravnave pomaga njeno dodatno zdravstveno zavarovanje.

Braunova ji je ob klicu v asistenčni center zavarovalnice dala vse potrebne informacije o njenem zavarovanju in izvajalcih zdravstvenih storitev, prav tako pa ji je obljubila hitro pomoč pri uveljavljanju pravic iz zavarovanja. »Kot medicinska sestra si pri svojem delu prizadevam, da sem na razpolago vsakomur, ki se obrne na Zdravstveno točko, ne glede na to, ali je naš zavarovanec ali ne. Največkrat gre za iskanje informacij ali pa prošnjo za nasvet pri zdravstveni težavi,« opisuje svoje delo. Na poti do zdravja stopajo z roko v roki z zavarovanci ter tako razvijajo in dopolnjujejo tudi partnerska sodelovanja zavarovalnice. »Mnogi zavarovanci so mi na podlagi svojih izkušenj svetovali in me seznanili z novimi izvajalci zdravstvenih storitev, zaradi katerih smo nato razširili naše poslovno sodelovanje,« razlaga.

Tehtanje med najboljšimi možnostmi

Tako je bilo tudi pri gospe, ki je želela mamografijo opraviti pri določenem specialistu, s katerim pa zavarovalnica do takrat še ni sodelovala. A Braunova je prisluhnila njeni želji in ji obljubila, da bo storila vse, kar je v njeni moči, da ji zagotovi pregled pri omenjenem specialistu. Prosila jo je, da ji posreduje napotnico in izpolni poseben vprašalnik, ter ji zagotovila, da se kmalu spet slišita. Po nekaj klicih in urejanju formalnosti je gospe res sporočila dobro novico – pregled pri izbranem specialistu ji je uredila že čez 14 dni. Tudi sicer Braunova vedno pretehta najboljše opcije in se z zavarovancem že predhodno pogovori o tem, v katerem kraju bi želel opraviti pregled, pri katerem specialistu in v katerih terminih. Vse z željo, da zagotovi hitro in učinkovito zdravstveno obravnavo.

V izbranem primeru je bilo hitro ukrepanje še kako pomembno. Specialist je namreč pri pregledu gospe opazil manjšo nepravilnost – cisto, katere vzorce je bilo treba poslati na preiskave. Izvidi preiskav so k sreči prinesli dobre novice, saj cista ni bila nevarna. A če bi gospa na pregled čakala dlje, obstaja možnost, da bi se sprva nedolžna nepravilnost razvila drugače, zdravstveno stanje gospe pa mnogo bolj zapletlo.

Pojavijo se tudi stiske

Pogosto so zgodbe zavarovancev, ki se obrnejo na Zdravstveno točko, tudi bolj zapletene. Večina od njih ne želi le preventivnega pregleda, saj v tistem trenutku že imajo določeno zdravstveno težavo. Po navadi tudi niso najboljše volje, a Vesna Braun njihovo stisko in počutje razume. »Zdravstvene težave so vedno čustveno obremenjujoče, zato je posameznikova slaba volja razumljiva. A vseeno kasneje, ko zavarovance obravnavam, slabe volje pogosto ni več zaznati,« pojasnjuje in dodaja, da so med najpogostejšimi prvimi vprašanji zavarovancev, kako in kam posredujejo napotnico oziroma izvide, kako pridobijo soglasje za izvedbo določene zdravstvene storitve oziroma kako lahko soglasje nadomesti njihovo napotnico ali izvid. Velikokrat postavljajo tudi vprašanja, ki so povezana konkretno z izbranim zavarovalnim produktom – na primer kakšne pravice imajo in kako jih uveljavljajo.

VESNA BRAUN
mag. zdravstvene nege

»Želim, da zavarovanec pozna vsebino in obseg svojega dodatnega zdravstvenega zavarovanja in možnosti uveljavljanja pravic pri nastanku škodnega dogodka.«

Ne glede na zastavljeno vprašanje se Braunova vedno trudi, da odgovori kar se da izčrpno: »Želim, da zavarovanec pozna vsebino in obseg svojega dodatnega zdravstvenega zavarovanja in možnosti uveljavljanja pravic pri nastanku škodnega dogodka. Šele tako bo namreč lahko izkoristil glavno prednost sklenjenega zavarovanja, to je hiter dostop do zdravnika in zdravstvenih storitev.«

Skupaj do rešitve

Vesna Braun v vsak svoj delovnik vlaga energijo, čas in čustva, da je lahko v čim boljšo oporo zavarovancem. Mnoge od njih spremlja v dobrem in slabem vse od trenutka, ko se zdravstvene težave pojavijo, do trenutka, ko jih po najboljših močeh pomagajo rešiti. Pozitivnih zgodb, kot je prej omenjena, se vedno rada spominja, saj zadovoljni zavarovanci tudi njej prinašajo zadovoljstvo, predvsem pa motivacijo za nadaljnje delo.

Nikakor pa ni delo, ki je kakorkoli povezano z zdravjem ljudi, enostavno. So tudi težki trenutki. »Najtežje je, ko se zavarovanec sooči z diagnozo, ki prinaša dolgotrajno zdravljenje in kjer so možni številni zapleti,« pripoveduje sogovornica. V takih trenutkih se močno poistoveti z zavarovancem, mu nameni spodbudno besedo in mu zagotovi, da bo naredila vse, da bo kar najhitreje prišel do ustrezne zdravstvene obravnave. Kot predstavnica Zdravstvene točke mu bo namreč še naprej stala ob strani, urejala nadaljnje specialistične preglede in se tako trudila za povrnitev njegovega zdravja.

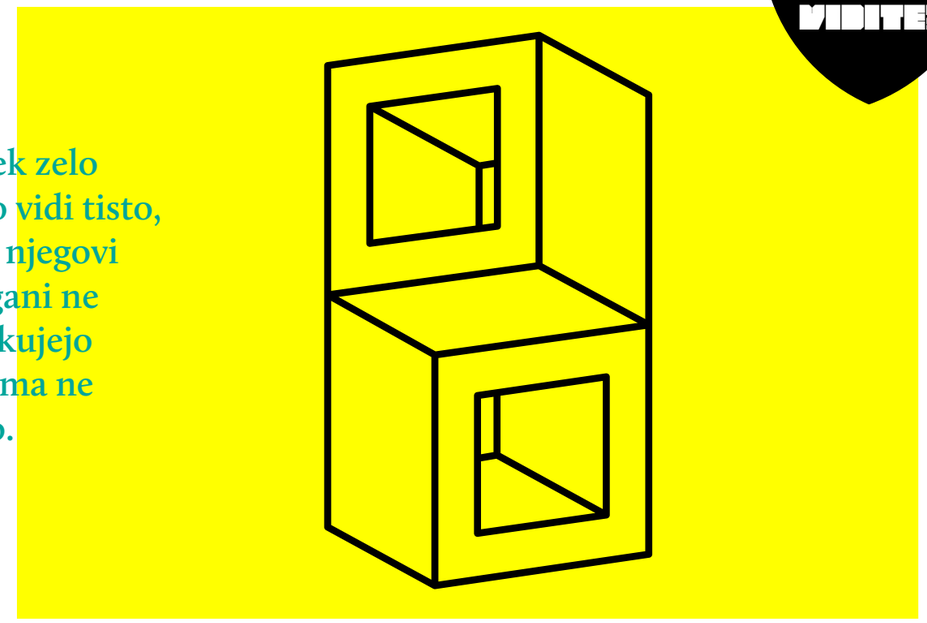
Čakamo vaš klic

*Zavarovanci lahko v primeru nastanka škodnega dogodka pokličete na brezplačno telefonsko številko **080 66 22 11** ali pišete na e-naslov **tocka@triglavzdravje.si**. Osebje je dosegljivo vsak delovni dan med 8. in 15. uro. Tudi zunaj tega časa bo vaš klic zabeležen, nazaj pa vas bomo poklicali naslednji delovni dan.*

ZAKAJ?

Kdaj ste nazadnje pogledali svoj nos? Čeprav je vseskozi v vidnem polju, je treba vložiti kar nekaj truda, da ga vidimo.

KAJ VIDITE?



Človek zelo redko vidi tisto, česar njegovi možgani ne pričakujejo oziroma ne iščejo.

KO NE VIDIMO OČITNEGA

FILMSKI MONTAŽERJI, ČAROVNIKI IN ŽEPARJI tako imenovano nenamerno slepoto spretno izkoriščajo v svoj prid. Dobri čarovniki živijo na račun uspešnosti preusmerjanja pozornosti občinstva, žeparji pa turistom z lahkoto vzamejo denarnico iz stranskega žepa hlač. Ob odkrivanju novega kraja in svežih vtisih zelo rahlega premika denarnice in pritiska ob stegno turisti praviloma ne občutijo.

Zaradi tega nenavadnega človeškega obnašanja so znanstveniki opravili malo morje raziskav in dokazali, da ljudje resnično ne opazimo očitnega. V raziskavi iz leta 1999 so denimo testirani prejeli navodilo, naj ob ogledu videa štejejo število podaj žoge med oblečenimi v belo majico. Ob koncu preizkusa so znanstveniki sodelujoče vprašali, ali so v posnetku opazili gorilo. V raziskavi iz leta 2013 so preizkusili radiologe in jih prosili, naj analizirajo rentgenske slike pljuč in na njih poiščejo nodule, ki se na slikah vidijo kot sence in nakazujejo na patološke spremembe, denimo karcinom. Na slike pa so znanstveniki umestili tudi podobo gorile, ki je bila 48-krat večja od nodulov. Velika večina ne prvih ne drugih testiranih gorile ni opazila.

Psihologi temu zanimivemu pojavu pravijo nenamerna slepota. Kot v primeru nosa in goril se možgani ravnajo po preprostih pravilih: kar ne prinaša uporabnih informacij, ignoriraj. In – če ne iščeš spremembe, je niti ne boš opazil. Uporaben izgovor, ko vnovič ne bomo opazili, da ima sodelavka novo pričesko.

MISEL ZA KONEC

Doc. dr. Mohsen Hussein,
dr. med., spec. ortopedije
ARTROS,
CENTERZA ORTOPEDIJO
IN ŠPORTNE POŠKODBE

POMEMBNO VODILO VSAKEMU ZDRAVNIKU

HIPOKRATOVA PRISEGA je vrhunski dokument, napisan pred 2500 leti, ko splošni moralni in etični standardi še niso bili postavljeni na tako visoko raven kot danes, ki je določil visoke zahteve predvsem pri odnosu med zdravnikom in bolnikom. Vendar pa naše vsakodnevno delo ne more sloneti le na Hipokratovi prisegi. Pri tem mislim na bolj pristen odnos med zdravnikom in bolnikom, predvsem ko bolnik vstopi v ambulanto ali operacijsko dvorano. Poleg vseh moralnih dimenzij, ki jih omenja Hipokratova prisega, mora zdravnik imeti tudi empatijo in čustveno dimenzijo do bolnika. (Za)čutiti mora, da zdravi bolnika, kot bi zdravil svojega otroka ali bližnjega, in (za)čutiti dolžnost, da bolnika zaščiti. Seveda mora ob tem upoštevati bolnikove pravice in njegovo zasebnost. Zdravnik, ki se ne zbuja ponoči, ker razmišlja o poteku in možnostih zdravljenja svojih pacientov, ali zdravnik, ki ob izgubi bolnika ne občuti, da je izgubil dobrega prijatelja, sicer ni kršil prisege, vendar se je vsaj v enem delu odpovedal pričakovanjem bolnika in družbe nasploh.

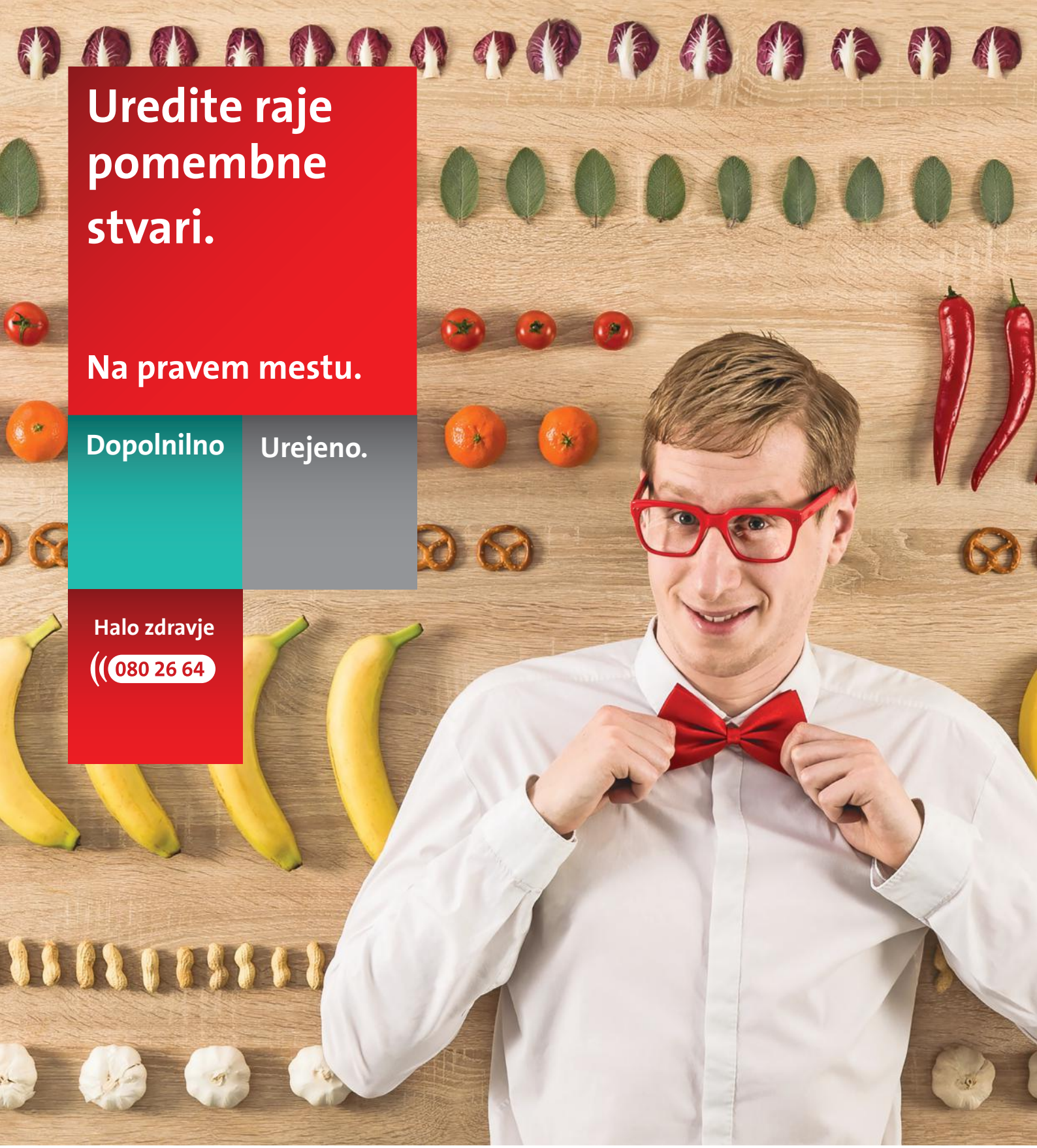
Čeprav Hipokratova prisega – okoli leta 400 pr. n. št. jo je napisal grški zdravnik Hipokrat, znan tudi kot oče medicine – v ospredje postavlja odnos zdravnik–bolnik, je njena vloga širša in vsaka beseda v njej ima svoj pomen. Zdravnikom narekuje, naj se ravnajo po najvišjih moralnih in etičnih vrednotah. Zdravnik mora upoštevati tudi svoje omejitve in se kot človek v vsakodnevnem življenju truditi pridobiti zaupanje bolnikov in družbe. Te moralne in etične standarde mora zdravnik ohranjati pri svojem odnosu do učitelja, bolnika in do družbe nasploh.

Hipokratova prisega je vodilo slehernemu zdravniku, še posebej pomembna je za mladega zdravnika, da že od začetka upošteva visoke moralne zahteve. Starejše zdravnike pa prisega spomni, da morajo ta vodila ne le upoštevati, ampak jih tudi nadgrajevati. Medicina se nenehno spreminja in razvija. Nekatere bolezni ne obstajajo več, pojavljajo se nove, nenehno se razvijajo sodobnejše metode zdravljenja, odkrivajo se nova zdravila in kirurške tehnike, po drugi strani pa nas mora zaradi stalnega spreminjanja družbenih norm skozi stoletja Hipokratova prisega vsakodnevno spomniti predvsem na to, da moramo ohranjati najvišje moralne standarde oziroma da nam mora služiti kot minimum, na katerem gradimo naš odnos do sebe, bolnikov in družbe.

Verjamem, da dosledno upoštevanje Hipokratove prisege nikoli ni bilo enostavno. Enostavno ni niti danes že zaradi družbe, ki je skrajno materialistična in uvršča materialne dobrine med najvišje vrednote. Prav zato je te moralne standarde tudi težje upoštevati. Morda je to tudi poseben problem prav v današnji družbi, ki je potrošniško usmerjena, medtem ko v zdravstvenem sistemu še prevladuje socialistični pristop. To povzroča veliko razhajanje med pričakovanji bolnikov in realnostjo, ko bolnik potrebuje pomoč zdravnika in zdravstvenega sistema nasploh. Čeprav zdravnik želi pomagati svojim bolnikom z najsodobnejšim medicinskim znanjem in tehniko, je lahko zaradi podhranjenosti zdravstvenega sistema vsakodnevno v hudi dilemi, kaj ponuditi kateremu bolniku. Prav tako je občasno prisiljen določene metode zdravljenja nameniti le najtežjim bolnikom oziroma bolnikom, ki to zdravljenje najbolj potrebujejo. Po eni strani se to zdi logično, lahko pa pomeni tudi kršitev Hipokratove prisege v razmerju do drugega bolnika. Dober primer so tudi dolge čakalne vrste, ko bolnik pri obisku zdravnika pričakuje, da bo vso pomoč, ki jo potrebuje, dobil v čim krajšem možnem času, če ne celo takoj. Žal se oba, zdravnik in bolnik, hitro soočita z realnostjo, da je na nekatera zdravljenja treba čakati. Ob tem pa je bolnikovo zaupanje v zdravnika lahko načeto, čeprav oba plujeta v istem čolnu oziroma sta ujetnika istega nepreglednega zdravstvenega sistema.

Vse bo v redu.

triglav
www.triglav.si



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si