



ENOTNO DO REŠITEV

Koraki poguma in zdravja na Rožnati poti 2025

KRŠKO – V Kulturnem domu Krško je 10. oktobra potekal dogodek Rožnata pot 2025, ki ga je pripravil **Center za krepitev zdravja** Zdravstvenega doma Krško. Prireditel, namenjena ozaveščanju o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka dojk, je združila stroko, osebne zgodbe in sporočilo: Ne pozabi nase.

Vodja Centra za krepitev zdravja Krško (CKZ) **Helena Žulič** je uvodoma poudarila, da Rožnata pot letos poteka že četrto leto zapored in vsakič nosi močno preventivno sporočilo. »Tokrat smo se odločili za obliko okrogle mize, da bi bolezen spoznali preko osebnih zgodb in strokovnih pogledov,« je dejala. V CKZ so v sodelovanju s Foto Colarič pripravili tudi video o pravilnem samopregledu dojk, s katerim želijo ženske spodbuditi, da bolje spoznajo svoje telo ter redno spremljajo morebitne spremembe. Žulič je posebej poudarila pomen sodelovanja v nacionalnih presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT, ki bistveno pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju bolezni. Zahvalila se je vsem sodelujočim in podpornikom dogodka – Kulturnemu domu Krško, Mestni občini Krško, Občini Kostanjevica na Krki ter Slovenskemu združenju boj proti raku dojk Europa Donna in izpostavila dolgoletno podporo več podjetij, še posebej podjetja Adem Saramati, ki z donacijami omogoča izvajanje preventivnih programov in krepitev zdravja v lokalnem okolju.

Rak dojk – najpogostejši rak pri ženskah

Rak dojk ostaja najpogostejši rak pri ženskah v Sloveniji. Vsako leto zbolijo okoli 1.600 oseb, med njimi tudi med deset in 15 mislikih. Predsednica združenja Europa Donna Slovenija **Darja Molan** je poudarila, da je bolezen ob pravočasnem odkritju dobro ozdravljiva. »Ključno je, da se rak odkrije v zgodnji fazi, zato ženske spodbujamo k redni udeležbi v programu DORA in mesečnemu samopregledovanju. DORA trenutno vključuje ženske med 50. in 69. letom, vendar se razširja na starost od 45 do 74 let, kar bo omogočilo še več zgodnjih odkritij. Leta 2024 so z mamografskimi pregledi odkrili 640 rakov, večina v zgodnjih stadijih, ko bolezni še ni tipna in je zdravljenje najuspešnejše,« je povedala. Na vabilu v program DORA se v Sloveniji odzove več kot 77 % žensk, kar državo uvršča v evropski vrh. Letos je kampanja prvič povezala vijolični september, mednarodni mesec osveščanja o raku, in rožnati oktober, mesec osveščanja



Sogovorniki na okrogli mizi (z leve): Petra Marinko, zakonca Pungerčič-Puntar, Anita Grubar Kuhar, Alenka Krenčič Zagode, Darja Molan in Tanja Žagar

o raku dojk, pod skupnim sloganom *Ne pozabi nase*. Med petimi vrstami ginekoloških rakov je Molan kot najpogostejšega izpostavila rak materničnega telesa, rak jajčnikov in rak materničnega vratu, ki ga bi bilo mogoče skoraj v celoti preprečiti s cepljenjem proti HPV ter z rednimi ginekološkimi pregledi. Molan je izpostavila tudi pomen združenja Europa Donna pri psihosocialni podpori ženskam z izkušnjo bolezni, poleg tega združenja nudi svetovalne telefone, delavnice čuječnosti, pravno pomoč, organizira skupine samopomoči in športne aktivnosti po vsej Sloveniji. Trenutno deluje osem lokalnih skupin z več kot tisoč članicami.

Moč osebnih zgodb

Središče dogodka je bilo namenjeno osebnim izkušnjam in pogovoru o spopadanju z boleznijo. Svoja doživetja so v pogovoru s psihologinjo **Petro Marinko** iz CKZ delili različni sogovorniki, ki so dvorano napolnili z iskrenostjo, pogumom in sočutjem. Pevka in ambasadorica zdravja **Tanja Žagar** je spregovorila o pomenu čustvene podpore in razumevanja bližnjih. Posebej je izpostavila neprecenljivo podporo svojega moža **Mikija Sarca**, ki ji stoji ob strani v vseh izzivih. O vlogi partnerstva v času bolezni sta spregovorili tudi zakonca **Barbara Pungerčič Puntar** in **Jernej Puntar**, ki ju je izkušnja bolezni še bolj povezala, saj je Barbari Jernej predstavljal najmočnejšo čustveno oporo in jo spremljal na vsa zdravljenja. Predsednica Europa Donna **Darja Molan** je med drugim delila osebno izkušnjo z

operativno odstranitvijo dojk in opozorila na pomen genetskega testiranja BRCA, ki pomembno pomaga pri oceni tveganja ter načrtovanju preventivnih ukrepov. Na genetsko testiranje se je navela tudi **Anita Grubar Kuhar**, ki se je zaradi močne družinske anamneze po rojstvu otrok odločila za preventivno odstranitev dojk in tudi posege na rodilih. Strokovni pogled je prispevala

govornost – je vrednota, ki jo negujemo kot skupnost. Vsak pogovor, vsaka deljena izkušnja in vsak nasvet prispevajo k ozaveščenosti in krepitvi medsebojne podpore. Dogodki, pogovori in predavanja v tem mesecu nas povezujejo, omogočajo izmenjavo izkušenj ter spodbujajo razumevanje in empatijo. »Kostanjeviški župan **Robert Zagor** je poudaril: »Ženske ste tiste, ki svet spremi-

Rožnata pot je še enkrat dokazala, da preventiva, izobraževanje in osebna izkušnja skupaj ustvarjajo močno sporočilo – pogum, ki rešuje življenja in povezuje tudi skupnost.

ginekologinja **Alenka Krenčič Zagode**, ki že vse od leta 1998 dalje tudi prizadevno vodi Društvo boj proti raku Posavja in Obsotelja. Poudarila je, da zgodnje odkrivanje bolezni ostaja ključ do uspešnega zdravljenja in kakovostnega življenja po diagnozi.

Naj skrb za zdravje postane del vsakdana

Župan Mestne občine Krško **Janez Kerin**, častni pokrovitelj prireditve, je v nagovoru zbranim poudaril pomen ozaveščanja in skrbi za zdravje: »Oktober je mesec, ki nas opominja na pomen zdravja in ozaveščanja o raku dojk. To je čas, ko se ustavimo, premislimo o svojem zdravju in možnostih preventive ter zgodnjega odkrivanja. Hkrati je to priložnost, da izrazimo podporo vsem, ki so se že soočili z boleznijo ali se z njo še vedno soočajo. Z zgodnjim odkrivanjem bolezni in rednimi preventivnimi pregledi lahko prispevamo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja.« Župan je dodal, da v Mestni občini Krško verjamejo, da se lahko le s skupnim znanjem, odgovornostjo in medsebojno podporo ustvarja okolje, kjer skrb za zdravje postane del vsakdana: »Rožnati oktober nas uči, da je zdravje več kot osebna od-

njate v rožnat dan. Vsaka sprememba v življenju je korak na novo pot in takšna vsakoletna srečanja, na katerih spregovorite o raku dojk, so tista, s katerimi dokazujete moč in željo, da vaše sporočilo sliši čim več ljudi. Rožnati oktober ni samo mesec, ki opiše številne zgodbe, temveč nas spodbuja k premaganju lastnih izzivov, da najdemo moč in motivacijo za korak naprej.« **Matjaž Merhar**, direktor Zdravstvenega doma Krško, pod okriljem katerega deluje tudi CKZ, je dodal, da so na letošnjo Rožnato pot v okviru promocije zdravja na delovnem mestu povabili tudi vse zaposlene iz krške zdravstvene ustanove: »Želimo, da se jih čim več seznani z obravnavano tematiko. Bolezen ne izbira – lahko doleti vsakega izmed nas. Zoperstavimo se ji lahko le s skrbjo za osebno zdravje, kakovostnejšim življenjem, delovanjem in razmišljanjem, a tudi s sodelovanjem na takšnih prireditvah, ki nudijo poglobljeno razumevanje in podporo.«

Letošnja Rožnata pot je z zapeto pesmijo *Lastovka* ob kitarski spremljavi moža **Mateja Kuharja** obogatila Anita Grubar Kuhar, medtem ko sta kineziologinja **Katja Ponikvar** in fizioterapevka **Taja Kolman** (CKZ) obiskovalce spodbudili k vodeni skupinski vadbi z razteznimi elastikami. S tem so v CKZ Krško simbolično povezali gibanje, glasbo, znanje in skrb za zdravje.

BOJANA MAVSAR, FOTO: BOŠTJAN COLARIČ



Skupinska vadba udeležencev pod vodstvom strokovnjakinj CKZ