

**S ŠPORTOM PROTI RAKU DOJK**  
**Program VADba In RAK Dojke »VADI RAD« 2015**

*»Svet brez žensk je prazen, svet brez srečnih in veselih žensk pa žalosten.«*  
*Prof. dr. Uroš Ahčan*

Rak je ena tistih besed, ob kateri se vsak zdrzne. Predstavlja grožnjo vsakdanjemu življenju, našim navadam in vrednotam. Kljub velikemu napredku znanosti in medicine je danes rak eden najpogostejših vzrokov smrti. V Sloveniji za različnimi vrstami raka letno zbolijo več kot 10.000 prebivalcev. Kljub večanju števila obolelih pa se v zadnjem obdobju smrtnost zaradi te bolezni v razvitem svetu zmanjšuje, predvsem zaradi organiziranega iskanja raka pri najbolj ogroženih populacijah ter uvajanja novih, bolj učinkovitih načinov zdravljenja.

Da bi se posameznik lahko uspešno spopadel s to civilizacijsko boleznijo, mora na prvem mestu spoznati, kaj rak sploh je. Še zlasti pa - kaj rak ni. Rak ni smrtna obsodba in ni nič dokončno zapečatenega. Potek bolezni je nepredviden, tako v eno kot v drugo smer in v precejšnji meri odvisen od nas samih ter našega telesa. Tudi kanček zaupanja vase ni odveč, da o krepkem odmerku optimizma ne govorimo. Pravzaprav sta ta dva lahko celo odločilna.

Ko bolnik zaključi z zdravljenjem, vedno bolj pridobivajo na pomenu psihosocialne posledice in sama kakovost življenja, ki je lahko načeta. Ko človek izve, da je zbolel za rakom, se sprožijo tako čustveni kot kognitivni odzivi. Pogostokrat bolezen in učinki zdravljenja prizadenejo tako psihološko in telesno podobo kot socialno življenje obolelega. Za izboljšanje kakovosti življenja je potrebno marsikaj spremeniti.

Telesna dejavnost je eden tistih dejavnikov, ki lahko veliko pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. Redna in primerna vadba izboljšuje telesne zmogljivosti bolnic in tako vpliva na lažje opravljanje vsakdanjih opravil, izboljšanje psihofizičnega počutja in s tem tudi na kakovost življenja obolelih za rakom dojke.

Društvo za boj proti raku in drugim kroničnim nenalezljivim boleznim - ko-RAK.si iz Nove Gorice je v sodelovanju z onkologi Splošne bolnišnice »Dr. Franca Derganca« Nova Gorica letos že drugič organiziralo program vadbe pod imenom »Vadi rad« namenjen bolnicam, ki so prebolele raka dojke. Trimesečni, oz. 12 tedenski, za udeleženske brezplačni program, je potekal 2-3 krat na teden. Vadba je potekala po večini v naravi v gozdu Panovcu, enkrat na teden pa v fitnessu. Vadbe se je udeležilo 10 bolnic različne starosti, z različnimi vrstami raka dojke, v različnih stadijih in ob različnih oblikah zdravljenja.

Pred pričetkom vadbe smo pri udeleženkah opravili meritve, ki so zajemale oceno aerobnih zmogljivosti, gibljivosti in mišične moči trupa, rok in nog ter preverili telesno pripravljenost udeleženk. Z namenom preverjanja in ugotavljanja učinkovitosti vadbe na telesne parametre udeleženk in na kakovost njihovega življenja, smo meritve ponovili tudi na koncu programa.

Glede na rezultate meritev ugotavljamo, da se je večine parametrov telesne zmogljivosti pri udeleženkah vadbe izboljšala, program je dal pričakovane in zelene pozitivne rezultate.

Poudariti pa moramo predvsem vpliv programa na psihosocialne spremembe. Vadeče so navajale odlično počutje, dobro voljo in več energije. Udeleženske programa so izrazile tudi veliko željo po nadaljevanju vadbe, zato smo se v društvu ko-RAK.si odločili, da bomo s programom nadaljevali in sicer v mesecu septembru.

Program Vadi rad je dal pozitivne rezultate, strokovno vodena in načrtovana vadba je nedvomno učinkovita in koristna za bolnice z rakom dojke, zato želimo dvigniti nivo zavedanja o pomenu telesne dejavnosti ter pospešiti vse potrebne aktivnosti za čimprejšnjo uvedbo redne telesne dejavnosti v rutino zdravljenja raka dojke.

Program naj bi, ob podpori lokalne skupnosti in onkologov Splošne bolnišnice »Dr. Franca Derganca« Nova Gorica, v bodoče potekal dvakrat letno.

Ne dvomimo, da nam bo to nekoč uspelo.

Nova Gorica, julij 2015

Vaditeljica programa Vadi rad  
Maja Dakskobler, dipl. kin.



Vtisi vadečih:

*»Vadi rad je zakon. Super mi je, ker je v fitnesu in v naravi.«*

Helena

*»Telovadba mi je zelo všeč, zelo rada jo obiskujem saj so vsak dan različne vaje. Veliko se gibamo, všeč pa mi je tudi zaradi dobre družbe. Pohvala gre tudi trenerjem, saj se zelo trudijo z nami.«*

Irina

*»Meni vadba pomeni ogromno, sproščanje, dobro počutje, pozitivno energijo - življenje, ker se imamo res super z našima vaditeljema.«*

Bojana

*»Ne štejejo zmage in porazi, za nas, ki uživamo življenje ni pomembno, ali smo prvi ali zadnji... pomembno je, DA UŽIVAMO.«*

Udeleženke programa Vadi rad 2015