

**SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L**

IDEJE ZA KAKOVOSTNE OBROKE

**Primeri enostavnih, hranilnih in okusnih obrokov za
hematološkoonkološke bolnike**



Avtorica vsebine: Eva Justin, mag. dietetike



**SLOVENSKO
ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO**

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

613.24:616.15-006

JUSTIN, Eva, 1990-

Ideje za kakovostne obroke : primeri enostavnih, hranilnih in okusnih obrokov za hematološko-onkološke bolnike / avtorica vsebine Eva Justin ; [slika AdobeStock]. - 1. izd. - Ljubljana : Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, 2025

ISBN 978-961-7042-18-4

COBISS.SI-ID 255820291

Izdajatelj: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

Avtorica vsebine: Eva Justin, mag. dietetike

Slika: AdobeStock

Lektorica: Marjeta Vozlič

Naklada: 1.000 izvodov

Prva izdaja: 2025



KAJ JESTI MED ZDRAVLJENJEM KRVNIH RAKOV IN OKREVANJEM?

Ustrezna prehrana je pomemben del celostne terapije med zdravljenjem in hkrati dobro orodje za okrevanje po njem. S primerno sestavljenimi obroki lahko telesu pomagamo, da lažje prenaša zdravljenje, hitreje obnavlja tkiva in ohranja moč za vsakodnevne izzive. Hrana tako postane naša zaveznica pri ohranjanju mišic, zmanjševanju utrujenosti in boljšem počutju.

V tej knjižici boste našli preproste in hranilne ideje za obroke, ki so bogati z beljakovinami, hitro pripravljene in prilagodljivi različnim potrebam. Namenjene so temu, da vam olajšajo vsakdan, vam pomagajo ohranяти energijo in vas podprejo na poti okrevanja.

Koliko hrane potrebujemo?

Med zdravljenjem telo potrebuje več energije kot običajno, saj se obnavlja in bori z obremenitvami zdravljenja. Odrasli naj zato v povprečju zaužijejo okoli **30–35 kcal na kilogram telesne mase na dan**. Potrebe se razlikujejo glede na telesno dejavnost, potek zdravljenja in telesno sestavo. Najpomembnejše pa je, da čez dan zaužijemo dovolj rednih in uravnoveženih obrokov.

Zakaj so beljakovine ključne?

Beljakovine so »gradbeni material« našega telesa. Pomagajo obnavljati tkiva, celiti rane in ohranjati mišično maso.

Mlajši odrasli naj pri večjih obrokih zaužijejo približno **20–25 g beljakovin**.

Starejši pa nekoliko več, **25–40 g**, saj jih telo pri staranju težje izkoristi.

Bogati viri beljakovin so meso, ribe, jajca, mlečni izdelki, stročnice in tofu. Nekaj beljakovin vsebujejo tudi žita, oreščki in semena.

Kaj boste našli v tej knjižici?

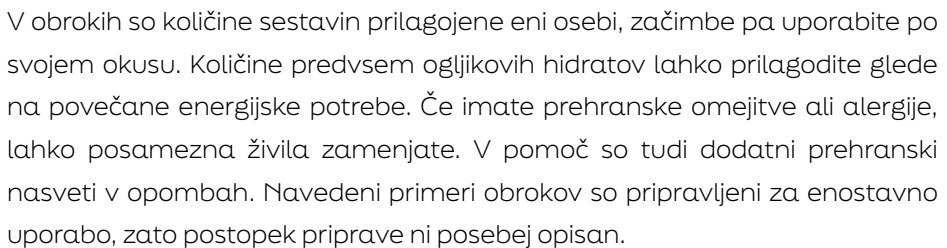
Knjižica ponuja **preproste, hranilne in beljakovinsko bogate obroke**, ki jih lahko hitro pripravite in prilagodite svojim potrebam. Obroki so zasnovani tako, da:

- pomagajo ohranjati mišice;
- prispevajo k več energije in manj utrujenosti;
- podpirajo dobro počutje med zdravljenjem in okrevanjem.

Če imate alergije ali prehranske omejitve, lahko sestavine preprosto zamenjate. Ker je med zdravljenjem pogosto primernejša **lažje prebavljiva in manj vlakninska prehrana**, nekateri obroki vsebujejo manj vlaknin ali pa vsebujejo nasvete, kako vlaknine zmanjšati v obroku.

Kako pogosto jesti in kakšna živila izbrati?

Priporočljivo je imeti 3–5 obrokov na dan. Če se hitro nasitite, imate sladkorno bolezen ali večje potrebe po energiji, si lahko obroke razdelite na več manjših. Hkrati je najbolje izbirati sveža in čim manj predelana živila, saj vsebujejo največ hranilnih snovi. V tej knjižici zato ne boste našli ultra predelanih živil, temveč bolj preproste sestavine.





1. Skuta s kefirjem, kosmiči, granolo in sadjem

100 g puste skute, 150 ml kefirja
3 žlice ovsenih kosmičev + 3 žlice
granole

1/2 banane, jagodičevje
5 oreškov

Hranilna vrednost: 510 kcal, B 30 g, OH 65 g, M 18 g, vlaknine 6 g

Opomba: za več energije dodamo med in arašidovo maslo. Za manj vlaknin izpustimo oreščke in jagodičevje.



2. Polnovredni kruh z namazom iz fižola in rib

60–80 g polnozrnatega toasta

Namaz: 100 g kuhanega belega

fižola + 1/2 konzerve sardin ali fileja

skuše + žlička olivnega olja

Mala količina zelenjave (npr.

paprike, olupljene kumare)

Čaj z žličko medu

Hranilna vrednost: 480 kcal, B 28 g, OH 60 g, M 14 g, vlaknine 5 g

Opomba: za več beljakovin dodamo 50 g skute ali 1 jajce. Za manj vlaknin zmanjšamo količino fižola in zamenjamo polnovreden kruh za polbelega.



3. Čeznočna ovseka kaša

50 g ovsenih kosmičev

100 g grškega jogurta

1–2 žlički chia semen

150 ml mleka

1–2 žlički javorjevega sirupa/

sladkorja/marmelade

sadje po želji

Hranilna vrednost: 430 kcal, B 22 g, OH 55 g, M 15 g, vlaknin 7 g

Opomba: sestavine zmešamo in kašo čez noč pustimo v hladilniku. Za večjo energijsko vrednost dodamo še oreščke ali maslo iz oreščkov, za več beljakovin večjo količino grškega jogurta ali dodamo 15 g beljakovin v prahu.



4. Mlečna kaša z jabolki, mandlji in cimetom

60 g suhe kaše (prosene/ovsene/
ajdove)

400 ml delno posnetega mleka

1 srednje veliko jabolko, popraženo
na 1 žlički masla in posuto s

cimetom + 1/2 žličke sladkorja

10–15 g mandljev

Hranilna vrednost: 580 kcal, B 21 g, OH 84 g, M 18 g, vlaknine 6 g

Opomba: če je potreben rastlinski napitek (razen sojinega), dodamo beljakovine v prahu ali 2 žlici grškega jogurta/skute.



5. Jajčna omleta z zelenjavo, sirom in tofujem

2–3 jajca

20 g sira

40 g tofuja

50–100 g zelenjave (npr. špinache,
blitve, bučk, paradižnika)

1 žlička olivnega olja

1–2 kosa kruha ali 1 velika tortilja

Hranilna vrednost: 430–600 kcal, B 29–37 g, OH 34–52 g, M 23–31 g, vlaknine 5 g

Opomba: za več energije lahko dodamo sirni namaz. Tofu lahko zamenjamo za pršut. Obrok lahko pripravimo tudi tako, da jajčno-zelenjavno omleto zvijemo v tortiljo.



6. Toast z avokadom, šunko in sirom, kefir

60–120 g polnovrednega kruha

(1–2 kosa)

25 g puste šunke

25 g kozjega sira

40 g avokada

5 oliv

200 ml delno posnetega kefirja

Hranilna vrednost: 410–550 kcal, B 22–27 g, OH 40–70 g, M 24 g, vlaknine 10 g

Opomba: za več energije izberemo sadni jogurt. Za manj vlaknin izberemo polbel kruh.



7. Skutni kruh s salamo in sadjem ali zelenjavo

1–2 debeli rezini skutnega kruha s
semeni
2 rezini piščančjih prsi v ovoju (~40 g)
Sadje ali zelenjava po izbiri

Skutni kruh (sestavine za 8 kosov): 250 g polnomastne skute, 2–3 jajca, 120 g zmletih ovsenih kosmičev, 80 g bele moke, 1 žlička pecilnega praška, 4 žlice raznih semen, $\frac{1}{4}$ žličke soli

Hranilna vrednost: 270–410 kcal, B 20–29 g, OH 38–56 g, M 6–10 g, vlaknine 6–10 g

Opomba: skutni kruh lahko spečemo vnaprej. Za manj vlaknin zmanjšamo semena in ovsene kosmiče zamenjamo za pirino moko.



1. Riž s puranom in zelenjavo

1/3 krožnika kuhanega basmati riža
(80 g suha teža)

1/3 krožnika graha in korenja

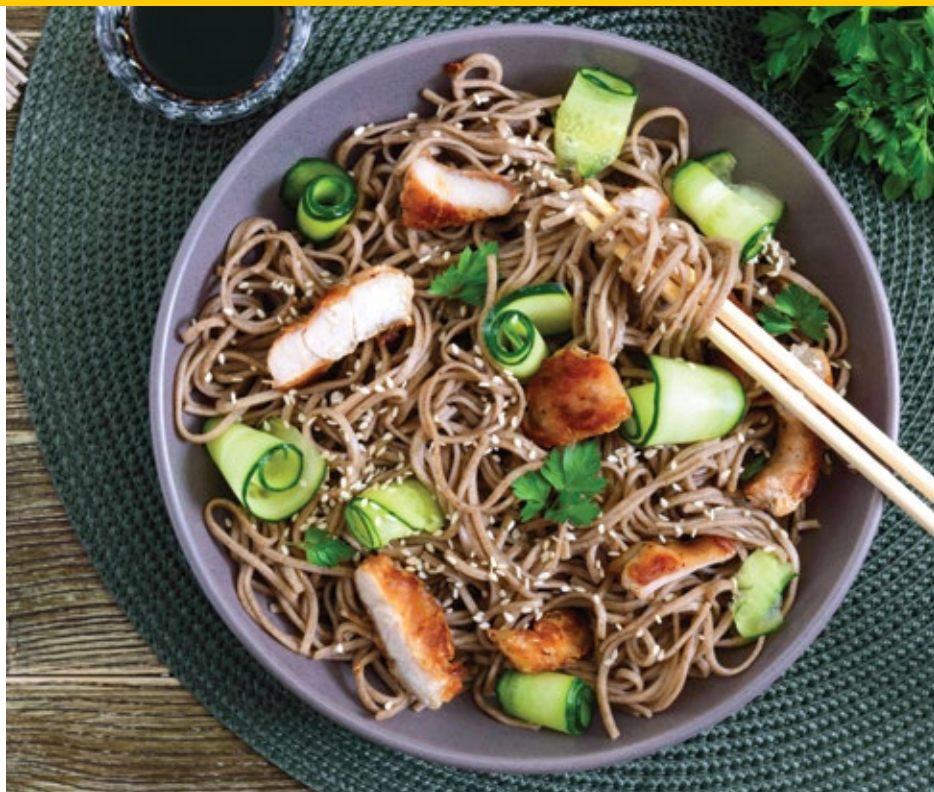
1/3 krožnika pustega puranjega
mesa ali tofuja (80–100 g)

1 žlica olivnega olja

1 skodelica rdeče pese

Hranilna vrednost: 540–570 kcal, B 30–34 g, OH 78 g, M 13 g, vlaknine 6 g

Opomba: obrok lahko pripravimo tudi hladno, v skledi kot solato, pri čemer zelenjavo izberemo poljubno.



2. Ajdove testenine z mesom in gobovo omako, solata

80–120 g pustega mesa (npr. piščanca, purana, telečjega mesa)
70–100 g testenin ali 70 g ajdove kaše (suha teža)

150 ml gobove omake z jurčki/
šampinjoni in olivnim oljem
1 žlička parmezana
100 g solate z žlico lanenega olja

Hranilna vrednost: 580–680 kcal, B 36–50 g, OH 61–81 g, M 21 g, vlaknine 12 g

Opomba: za manj vlaknin lahko izberemo bele testenine ali njoke, namesto gobove pa paradižnikovo omako.



3. Ribe s krompirjem in zelenjavo

150–200 g fileja ribe z limono
250 g pečenega krompirja na
olivnem olju

(ali krompirjeve solate z olivnim
oljem)

100 g kuhane ali soparjene cvetače
ali blitve

Hranilna vrednost: 710 kcal, B 62 g, OH 40 g, M 34 g, vlaknine 7 g

Opomba: prednostno izbiro imajo plave morske ribe. Ribo lahko spečemo v foliji.



4. Gosta zelenjavno-žitna juha in skutni cmoki

1 krožnik zelenjavne juhe z
ječmenčkom in žličko sončničnega
olja
2 skutna cmoka s sadjem in čajno
žličko sladkorja

Sestavine za 12 skutnih cmokov:

500 g skute, 2 jajci, 40 g masla, 200
g pšeničnega zdroba, 250 g ostre
moke, 12 marelic/drugo sadje.

Hranilna vrednost: 650 kcal, B 32 g, OH 82 g, M 18 g, vlaknine 13 g

Opomba: namesto ječmenčka lahko izberemo drugo žito, riž ali krompir.
Nekuhane cmoke lahko zamrznemo.



5. Gamberi ali lignji v paradižnikovi omaki s kuskusom

70–100 g kuskusa (surovega)

150 g gamberov ali lignjev (svežih,
očiščenih)

1 žlica olivnega olja

1 velik paradižnik

150 ml paradižnikovih pelatov

1 strok česna, nekaj lističev bazilike

Hranilna vrednost: 630–740 kcal, B 47 g, OH 67–90 g, M 18 g, vlaknine 10 g

Opomba: kuskus lahko zamenjamo za testenine ali riž. Pri občutljivosti prebavil česen izpustimo.



6. Gosta zeljna juha s krompirjem in mletim mesom

100 g mletega govejega/puranjega
mesa

150 g krompirja v kockah

50 g čebule

100 g korenja

150 g sesekljanega zelja

žlica svinjske masti ali repičnega olja

kos kruha

Hranilna vrednost: 670 kcal, B 32 g, OH 74 g, M 26 g, vlaknine 12 g

Opomba: meso lahko začinimo in oblikujemo v kroglice. Pri občutljivih prebavilih čebulo izpustimo, količino zelja pa zmanjšamo ali izpustimo. Za vegetarijanski obrok meso zamenjamo s sojinimi koščki in jajcem.



7. Makaroni z zelenjavno-lečno omako in parmezanom

80 g suhih makaronov

žlička olivnega olja

50 g suhe leče

200 g različne zelenjave

50 g pasiranega paradižnika

2 žlici parmezana

skodelica radiča z žličko bučnega
olja in jabolčnim kisom

Hranilna vrednost: 610 kcal, B 31 g, OH 85 g, M 16 g, vlaknine 14 g

Opomba: za manj vlaknin izpustimo lečo ter za večji vnos beljakovin dodamo 3 žlice suhih sojinih koščkov, zelenjavo olupimo in odstranimo semena.



1. Različno sadje in jogurt

1-2 kosa sadja (200–300 g)

150–200 g polnomastnega jogurta

Hranilna vrednost: 280 kcal, B 8 g, OH 41 g, M 11 g, vlaknine 3-6 g

Opomba: pri večjih beljakovinskih potrebah namesto navadnega jogurta izberemo islandski tip jogurta – skyr.



2. Oreški in (suho) sadje

pest oreščkov (20–30 g)

150 g sadja

Hranilna vrednost: 220 kcal, B 5 g, OH 30 g, M 11 g, vlaknine 6 g

Opomba: namesto sadja lahko izberemo oreščke in 50 g suhega sadja. Obrok ni primeren za bolnike s prebavnimi težavami.



3. Banana in žlica masla iz oreščkov

1 banana

15 g arašidovega masla

Hranilna vrednost: 190 kcal, B 6 g, OH 30 g, M 8 g, vlaknine 4 g

Opomba: za večji energijski vnos podvojimo količine.



4. Jogurt s kosmiči in narezanim sadjem

150–200 ml navadnega delno
posnetega jogurta
2 žlici kosmičev

manjši kos narezanega sadja ali
borovnice

Hranilna vrednost: 230 kcal, B 12 g, OH 39 g, M 5 g, vlaknine 5 g

Opomba: pri večjih energijskih potrebah izberemo sadni jogurt, dodamo oreščke. Za manj vlaknin izberemo riževe/koruzne kosmiče in sadje olupimo.



5. Krekerji s humusom (100 g) ali namazom iz semen (50 g), koščki zelenjave

40 g krekerjev

100 g humus namaza

ali 50 g namaza iz semen

100 g koščkov ali rezin zelenjave

Sestavine za namaz iz sončničnih semen (300 g): 100 g sončničnih semen, 8 posušenih paradižnikov v

olju, 2 žlici olivnega olja, sok polovice limone, voda po potrebi.

Sestavine za humus namaz (400 g): pločevinka kuhane čičerike – odcejeno, 2 žlici tahinija, 3 žlice grškega jogurta, 2 žlici limoninega soka, 2 žlici olivnega olja, ščepec soli, voda po potrebi.

Hranilna vrednost: 330–350 kcal, B 11–13 g, OH 32–38 g, M 16–18 g, vlaknine 7 g

Opomba: namesto krekerjev lahko izberemo grisine ali rezino kruha. Obrok ni primeren za bolnike s prebavnimi težavami.



6. Rolada iz bučnih semen s skuto

2 kosa rolade

Sestavine za rolado (10 kosov): 4 jajca, 80 g sladkorja, 100 g zmletih

bučnih semen, 100 g moke, namaz iz 250 g pasirane skute, 50 g kisle smetane in 20 g sladkorja v prahu.

Hranilna vrednost: 330 kcal, B 16 g, OH 35 g, M 14 g, vlaknine 2 g

Opomba: pri občutljivosti prebavil izpustimo bučna semena.



7. Solata caprese

150 g paradižnika

60–120 g sira mocarela

žlička olivnega olja

sesekljeni listi bazilike

rezina popečenega belega kruha

Hranilna vrednost: 320–460 kcal, B 15–24 g, OH 28 g, M 17–27 g, vlaknine 1–2 g

Opomba: za manj vlaknin paradižniku odstranimo lupino in semena. Količino maščob zmanjšamo tako, da izberemo mocarelo brez/z manj maščob.



1. Solatni krožnik z jajci in popečen kruh

1–2 kosa kruha

2 kuhani jajci, paprika, 3 žlice koruze

in 3 žlice čičerike z žličko olivnega

olja

Hranilna vrednost: 600 kcal, B 36 g, OH 64 g, M 21 g, vlaknine 7 g

Opomba: za manj vlaknin izberemo bel kruh ter svežo zelenjavo nadomestimo s kuhano brez koruze.



2. Grški jogurt z jagodičevjem, semeni in orehi, krekerji

200 g grškega jogurta 2 % m. m.

1 žlica zmletih lanenih semen

100 g jagodičevja

1 velika žlica medu

5 g seseklanih orehov

3 krekerji ali navadni piškoti

Hranilna vrednost: 480 kcal, B 26 g, OH 56 g, M 17 g, vlaknine 11 g

Opomba: lanena semena zmeljemo, preden jih dodamo v jogurt. Za manj vlaknin izpustimo semena in orehe.



3. Sendvič z avokadom, pršutom, sirom in zelenjavo

100 g kruha

4 rezine pršuta

2 rezini sira/mocarele

1/3 avokada

5 češnjevih paradižnikov

Hranilna vrednost: 490 kcal, B 34 g, OH 48 g, M 17 g, vlaknine 8 g

Opomba: za manj vlaknin izberemo bel kruh.



4. Mlečni zdrob s čokolado

400 ml mleka

50 g zdroba

1 žlica otrobov

5–10 g temne čokolade

Hranilna vrednost: 410 kcal, B 20 g, OH 59 g, M 11 g, vlaknine 7 g

Opomba: namesto pšeničnega zdroba lahko izberemo koruzni zdrob ali riž. Za manj vlaknin izpustimo otrobe.



5. Skutni narastek

250 g pasirane skute/skyra

50 g zdroba/zmletih ovsenih

kosmičev

1 jajce

5 g pecilnega praška

2 pesti jagodičevja

Hranilna vrednost: 450 kcal, B 43 g, OH 52 g, M 8 g, vlaknine 5 g

Opomba: sestavine zmešamo in spečemo. Lahko razdelimo na polovico.



6. Hladna tortilja s tuninim nadevom in kefir

1 velika tortilja

namaz iz 1/3 avokada, 2 žlici skyra
in tune v lastnem soku iz konzerve

2 velika lista zelene solate ali sveža

špinača/rukola

pest naribanega sira (20–30 g)

200 ml kefirja ali sojinega napitka

Hranilna vrednost: 480 kcal, B 37 g, OH 40 g, M 19 g, vlaknine 7 g

Opomba: namesto tune lahko izberemo lososa v konzervi.



7. Umešana jajca z avokadom in dimljenim lososom na kruhu, okisana zelenjava

2 jajci

30 g avokada

žlička olivnega/repičnega olja

50 g dimljenega lososa ali mladega

kozjega sira

2 tanki rezini kruha

skodelica kislega zelja

Hranilna vrednost: 450 kcal, B 31 g, OH 32 g, M 21 g, vlaknine 3 g

Opomba: losos ali sir lahko izpustimo ter dodamo 1 jajce več.

Za konec

Z uravnoteženo prehrano, rednimi obroki in podporo strokovnjakov lahko učinkovito krepimo telo in ga podpiramo na poti do okrevanja. Naj vam primeri beljakovinsko bogatih obrokov služijo kot navdih in pomoč pri sestavi ustreznih jedilnikov.

Pomembno je, da prehrana postane tudi vir užitka in prijetnih trenutkov v dnevu. Ko so prisotne prehranjevalne in prebavne težave, obroke preprosto prilagodimo svojim zmožnostim in okusu. Ne stremimo k popolnosti – že redne izbire hranilnih in okusnih jedi lahko naredijo veliko razliko.

Vsak obrok, ki ga zaužijete s skrbjo zase, je korak k boljšemu počutju, večji moči in uspešnejšemu zdravljenju.



SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

Telefon: **+386 (0)40 240 950**

Sedež: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**

Pisarna: **Vidovdanska cesta 9, 1000 Ljubljana**

E-naslov: **info@limfom-levkemija.org**

Spletni naslovi:

www.limfom-levkemija.org

www.nazajvziviljenje.si

www.posvetuj.se

www.dajsenaseznam.si

 Skupaj na poti do zdravja in Daj se na seznam

 @limfom.levkemija in @dajsenaseznam

 Združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, ki povezuje že več kot 800 članov, ima status humanitarne organizacije in deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva.

19 let delovanja združenja

V Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, nudimo podporo in pomoč bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativnimi neoplazmami

in drugimi oblikami krvnih bolezni ter njihovim svojcem.

Zavzemamo se za zgodnje odkrivanje bolezni, najsodobnejše oblike zdravljenja, celostno obravnavo bolnikov in zdrav življenjski slog. O boleznih ozaveščamo bolnike, svojce in zainteresirane javnosti ter si prizadevamo za dostopen, sodoben in bolnikom prijazen zdravstveni sistem.

Informiranje in pomoč bolnikom in svojcem

Informativne knjižice za bolnike in svojce

V sodelovanju s slovenskimi zdravstvenimi strokovnjaki pripravljamo različne informativne publikacije. Namenjene so bolnikom in svojcem, da izvedo več o bolezni, zdravljenju ter življenju z boleznijo in po njej. Bolje informiran bolnik lažje sodeluje s svojim zdravnikom, kar pozitivno vpliva na izid zdravljenja. Zbirko publikacij stalno posodabljam in dopolnjujem.

Doslej smo pripravili naslednja gradiva:

- Vodnik za bolnike z ne-Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike s Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z difuznim velikoceličnim limfomom B,
- Vodnik za bolnike s folikularnim limfomom,
- Vodnik za bolnike z limfomom plaščnih celic,
- Vodnik za bolnike s kronično limfocitno levkemijo,
- Vodnik Zdravljenje KLL in obvladovanje stranskih učinkov,
- Vodnik za bolnike s kronično mieloično levkemijo,

- Vodnik za bolnike z diseminiranim plazmocitomom,
- Vodnik za bolnike z mielodisplastičnim sindromom,
- Vodnik za bolnike z mieloproliferativnimi novotvorbami,
- Vodnik za bolnike z akutno levkemijo,
- knjižica Nevтроpenija,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju limfomov,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju krvnih rakavih bolezni,
- knjižica Ohranjanje plodnosti po zdravljenju hematoloških bolezni,
- knjižica Polinevropatija pri hematološkem bolniku,
- knjižica Pogosta vprašanja v zvezi s PCR,
- knjižica ABC o celični terapiji CAR-T,
- Telesna vadba pri hematološkem bolniku,
- Prehrana pri hematološkem bolniku,
- Psihološka podpora pri hematološkem bolniku,
- Vodnik skozi program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki
»Skupaj na poti do zdravja«,
- Spolnost pri hematoloških bolnikih,
- Spoprijemanje s hematološko boleznijo – Ko v življenje vstopi
diagnoza rak
- Podporne oblike zdravljenja limfomov

Publikacije so brezplačne in na voljo v elektronski in tiskani obliki na vseh hematoloških oddelkih slovenskih bolnišnic, na Onkološkem inštitutu Ljubljana, v naši pisarni ter prek spletnega obrazca na spletni strani www.limfom-levkemija.org.

L&L INFO DAN za bolnike in svojce

Večkrat v letu organiziramo informativno srečanje za bolnike in svojce L&L Info dan, na katerem se zvrstijo različna predavanja zdravnikov hematologov, onkologov in drugih zdravstvenih strokovnjakov na temo bolezni in zdravljenja, prehrane bolnikov, psihološke podpore, plodnosti, telesne vadbe in kakovostnega življenja s kronično boleznijo. L&L Info dnevi vključujejo tudi posvetovalnice s strokovnjaki, ki so namenjene predvsem posvetu med udeleženci: vprašanjem bolnikov in odgovorom strokovnjakov. L&L Info dan je tudi priložnost, da se bolniki spoznajo med seboj, izmenjajo izkušnje in se medsebojno vzpodbujajo.

Termini L&L Info dnevov so objavljeni na spletni strani Združenja L&L in na naših družbenih omrežjih, člani pa vabila prejmejo po elektronski ali navadni pošti. Srečanj se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Posvetovalnica s strokovnjakom

Bolniki in svojci se lahko udeležijo posvetov v ožji skupini, na katerih se posvetujejo s povabljenim zdravstvenim strokovnjakom, najpogosteje hematologom ali onkologom. S strokovnjakom se lahko izčrpno pogovorijo o svojih odprtih vprašanjih in morebitnih strahovih, ki jih imajo v zvezi z boleznijo in zdravljenjem. Vprašajo lahko vse tisto, česar morda niso imeli priložnosti ali pa so pozabili vprašati svojega zdravnika v ambulantni ali na oddelku bolnišnice. Prav tako se lahko v okviru posvetovalnice, ob strokovni podpori, posvetujejo tudi bolniki in svojci med seboj.

Termine Posvetovalnic s strokovnjakom objavljamo na spletni strani Združenja L&L in na naših družbenih omrežjih, člani pa vabila prejmejo po pošti. Posvetovalnic se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Individualna spletna posvetovalnica **WWW.POSVETUJ.SE**

Bolnikom in svojcem je, ne glede na članstvo v združenju, na voljo spletna platforma WWW.POSVETUJ.SE, kjer se lahko naročijo na brezplačni spletni posvet s strokovnjakom. WWW.POSVETUJ.SE je pravi naslov za verodostojen in brezplačen posvet s področja klinične dietetike o ustrezni prehrani hematološkoonkoloških bolnikov, za strokovno psihološko podporo ter za posvet o bolezni, zdravljenju in podpornih oblikah pomoči za boljšo kakovost življenja.



Osebni pogovor

Bolniki in svojci nas lahko obiščejo v pisarni združenja v Ljubljani in se pogovorijo s članico ali članom Združenja L&L, ki ima osebno izkušnjo z boleznijo. Posvetujejo se lahko tudi o tem, kam se obrniti ob težavah, ter kakšno pomoč in podporo jim lahko nudi Združenje L&L. V pisarni so obiskovalcem na razpolago številne informativne knjižice o različnih

boleznih in zapletih, ki jih lahko prinese zdravljenje ali življenje z boleznijo.

Pogovor je možen tudi prek e-pošte ali po telefonu. Za osebni pogovor se je potrebno predhodno dogovoriti po telefonu ali e-pošti.

Vprašajte strokovnjaka

Spletna stran združenja www.limfom-levkemija.org ponuja informacije o boleznih ter njihovem odkrivanju in zdravljenju, kontaktne podatke, informacije o združenju in njegovem delovanju. Na spletni strani je tudi spletni obrazec »Vprašajte strokovnjaka«, prek katerega lahko uporabniki spletne strani zastavijo vprašanje strokovnjaku s področja hematologije, onkologije in klinične psihologije, v združenju pa se trudimo, da v roku dveh dni zagotovimo odgovor strokovnjaka. Prek spletnih obrazcev lahko uporabnik naroči tudi brezplačna gradiva o boleznih in zdravljenju.

Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki “Skupaj na poti do zdravja”

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije izvaja brezplačen program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program je namenjen bolnikom z limfomom, levkemijo,

plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativnimi novotvorbami in drugimi oblikami krvnih rakov v času aktivnega zdravljenja, po zdravljenju ali v obdobju opazovanja/spremljanja bolezni (t. i. fazi »opazuj in čakaj«). Program je namenjen tudi bolnikom po presaditvi krvotvornih matičnih celic.

Program sestavljajo trije moduli in različne dodatne oblike svetovanja:

- **Fizikalni in gibalni modul:** redna tedenska telesna vadba s fizioterapevtom ali kineziologom
- **Prehranski modul:** mesečne skupinske posvetovalnice s klinično dietetičarko in prehransko presejanje.
- **Psihosocialni modul:** mesečne skupinske delavnice s psihologinjo ter po potrebi tudi individualna psihološka pomoč.
- **Posvetovalnica s specialistom hematologom.**
- **Posvetovalnica s strokovnjakom medicine dela o vračanju na delo po dolgotrajnem bolniškem staležu.**
- **Individualno svetovanje zdravstvenih strokovnjakov in predstavnikov Združenja L&L:** bolniku omogočamo individualno pomoč strokovnjakov, kadar jo potrebuje.



Dodatne informacije o programu, terminih in postopku prijave v program dobite na telefonu 040-240-950 ali na e-naslovu info@limfom-levkemija.org.

Delovanje združenja L&L v širši skupnosti

Ozaveščevalne kampanje in zastopanje interesov bolnikov

Vsako leto izvedemo veliko nacionalno kampanjo osveščanja o boleznih, njihovega zgodnjega odkrivanja in zdravem načinu življenja. Redno sodelujemo tudi v različnih mednarodnih pobudah, projektih in ozaveščevalnih kampanjah. Aktivno sodelujemo na domačih in tujih strokovnih posvetih ter okroglih mizah s področja bolezni, zdravljenja, zastopanja bolnikovih interesov, uspešnega delovanja organizacije bolnikov ter zdravstvenih politik. Redno sodelujemo z zdravstvenimi strokovnjaki in institucijami, v katerih se zdravijo hematološko onkološki bolniki. Zagovarjamo bolnikove interese in pravice ter si prizadevamo vplivati na odločevalce v zdravstvu, da bi bili bolj naklonjeni bolnikom v času odkrivanja, zdravljenja in okrevanja po bolezni.

Združenje L&L dejavno sodeluje v **Združenju slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET, v Svetu pacientov Onkološkega inštituta Ljubljana ter v Državnem programu za obvladovanje raka**. Je tudi član Slovenske filantropije.

V preteklih letih smo si aktivno prizadevali za izgradnjo novega Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je prve bolnike sprejel leta 2014.

Veseli nas, da se bolniki od tedaj zdravijo v novih in varnih prostorih.

S tem nismo zaključili naših aktivnosti in prizadevanj za kakovostno življenje bolnikov, saj smo se aktivno vključili tudi v nov projekt Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je v letu 2016 začel postopoma uvajati obsežen program nadgradnje celostne obravnave hospitaliziranih bolnikov.

Skupaj s strokovnjaki hematologi si prizadevamo za nadgradnjo celostne obravnave. V ta namen smo – med drugim – spomladi 2016 organizirali dobrodelni koncert skupine Perpetuum Jazzile. Znesek od prodanih vstopnic ter sredstva drugih podpornikov projekta smo namenili za nakup desetih sobnih koles, tekalne steze in drugih pripomočkov za nadzorovano telesno vadbo bolnikov, ki se dolgotrajno zdravijo na Kliničnem oddelku za hematologijo UKC Ljubljana.

Ob 15. obletnici svojega delovanja je Združenje L&L Kliničnemu oddelku za hematologijo UKC Ljubljana maja 2022 podarilo dodatnih devet sobnih koles, Onkološkemu inštitutu Ljubljana pa šest sobnih koles, s čimer smo hospitaliziranim bolnikom omogočili boljše pogoje za kakovostno celostno obravnavo.

Med leti 2017 in 2021 smo skupaj z Zavodom za transfuzijsko medicino Slovenije in strokovnjaki s področja hematologije ter s kampanjo in akcijami »Daj se na seznam« poskrbeli za obsežno povečanje registra potencialnih darovalcev krvotvornih matičnih celic (KMC) Slovenija Donor in s tem slovenskim bolnikom s krvnim rakom, ki za preživetje potrebujejo nesorodnega darovalca KMC, povečali možnosti za zdravljenje. V letu 2018 pa smo s kampanjo »Nazaj v življenje« začeli

ozaveščati o pomenu celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki v času zdravljenja in okrevanja. Program celostne rehabilitacije za bolnike s krvnimi raki »Skupaj na poti do zdravja« je postal eden izmed rednih programov združenja. To pa si še vedno prizadeva, da bi celostna rehabilitacija za bolnike s krvnimi raki postala sistemsko urejena dejavnost in s tem tudi del javne zdravstvene obravnave.

Z uspešno donacijsko akcijo za nakup naprav za celično terapijo CAR-T smo Kliničnemu oddelku za hematologijo UKC Ljubljana zagotovili dve napravi za proces samostojne izdelave celične terapije CAR-T, s čimer bodo to sodobno zdravljenje lahko zagotovili več hematološkoonkološkim bolnikom. Uspešnost akcije je bila prepoznana tudi v evropskem prostoru. Evropski parlament je Kristino Modic, izvršno direktorico Združenja L&L, in prof. dr. Sama Zvera, dr. med., predstojnika Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, za »solidarnost in vseevropski zdravstveni napredek bolnikov z rakom« razglasil za državljana Evrope 2021.

Za ozaveščanje o specifičnih potrebah mladih z izkušnjo raka smo zasnovali kampanjo »Pridem takoj«, saj se mladi ob podpori vrstnikov, prijateljev in skupnosti lažje spoprijemajo z boleznijo. Združenje je pripravilo nabor pobud za kakovostno in enakopravno življenje mladih z izkušnjo raka. Ena izmed njih je pravica do pozabe, ki osebam z izkušnjo raka omogoča, da pri sklepanju finančnih, zavarovalnih in drugih podobnih poslov v določenem obdobju po zaključku zdravljenja ne bodo več zavezani podajati informacij o svoji pretekli onkološki bolezni. Pobudo zakonskega predloga pravice do pozabe je pripravil

izr. prof. dr. Jaka Cepec, pravnik in profesor na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani ter predsednik Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Mednarodna dejavnost

Sodelujemo v številnih evropskih projektih in ozaveščevalnih akcijah s področja hematologije in onkologije, namenjenih bolnikom in širši javnosti, saj želimo dobre primere iz prakse in izkušnje od drugod prenesti tudi med slovenske bolnike in javnost.

Aktivno – tudi z lastnimi predavanji in predstavitvami svojih projektov – sodelujemo na mednarodnih konferencah za bolnike in strokovnjake, kjer redno pridobivamo informacije o najsodobnejših oblikah odkrivanja bolezni, novih zdravilih ali oblikah zdravljenja, kar nam pomaga, da se lahko v Sloveniji kakovostno zavzemamo za zdravljenje bolnikov s hematološko onkološkimi boleznimi.

Kristina Modic, izvršna direktorica Združenja L&L, je aktivna članica posvetovalne skupine za regijo Srednja in Vzhodna Evropa upravnega odbora mednarodne organizacije društev bolnikov s plazmocitomom Myeloma Patients Europe in članica upravnega odbora mednarodne organizacije Lymphoma Coalition.

Združenje L&L je član mednarodnih organizacij društev bolnikov:

- **Lymphoma Coalition** - mednarodna organizacija društev bolnikov z limfomom (<http://www.lymphomacoalition.org/>)
- **Myeloma Patients Europe** - mednarodna organizacija društev bolnikov z diseminiranim plazmocitomom (<http://www.mpeurope.org/>)
- **CML Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično mieloično levkemijo (<http://www.cmladvocates.net/>)
- **The MDS Alliance** - mednarodna mreža društev bolnikov z mielodisplastičnim sindromom (<http://mds-alliance.org>)
- **CLL Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično limfocitno levkemijo (<http://www.clladvocates.net/>)
- **MPN Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov z mieloproliferativnimi neoplazmami (<http://www.mpn-advocates.net/>)
- **ALAN Acute Leukemia Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov z akutno levkemijo (<http://www.acuteleuk.org/>)

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Ime in priimek*

Datum in kraj rojstva*

Kraj/ ulica in številka*

Poštna številka in pošta*

Telefonska št.

E-pošta

Vrsta bolezni

Datum in podpis*

V združenje pristopam kot (ustrezno obkroži):

A. bolnik B. sorodnik C. strokovnjak D. ostalo

Ali želite prejemati naše e-novice, vabila na informativne dogodke in sodelovati v anketah združenja?

DA NE

Če se zgornji podatki za včlanitev nanašajo na mladoletno osebo, njen zakoniti zastopnik izpolni naslednjo izjavo:

Izjavljam, da se strinjam z včlanitvijo mojega mladoletnega otroka v združenje in potrjujem, da so zgoraj navedeni podatki točni.

Ime in priimek zakonitega zastopnika*

Podpis zakonitega zastopnika*

Razmerje do mladoletne osebe (ustrezno obkroži)

A. oče B. mati C. zakoniti skrbnik

Podatek, označen z zvezdico * je obvezen, vsi ostali podatki so zaželeni.

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu s slovensko in EU zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošna uredba o varstvu osebnih podatkov 2016/679/EU) in sicer le za namen aktivnosti Združenja L&L in jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Član ima kadar koli pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali prenehanje članstva ter izbris ali izpis njegovih osebnih podatkov na naslovu info@limfom-levkemija.org ali pisno na naslovu **Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**



POVABILO K NAMENITVI DELA DOHODNINE

Če želite prispevati k podpori bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, MDS in drugimi krvnimi boleznimi, ki jo nudi Združenje L&L s svojimi številnimi dejavnostmi za bolnike, vas vabimo, da namenite del dohodnine v ta namen. Davčna zakonodaja omogoča fizičnim osebam (zavezanci) razporeditev 1 % svoje dohodnine v splošno koristen namen.

Zavezanci so osebe, ki pričakujejo, da bodo prejeli informativni izračun dohodnine. Namenitev vas nič ne stane, saj sicer sredstva ostanejo v državnem proračunu, lahko pa pomembno pomaga pri financiranju splošno koristnih dejavnosti, ki jih izberete vi.

Dohodnino namenite tako, da izpolnite obrazec v prilogi ter ga oddate po pošti na naslov, **Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**, v združenju pa bomo poskrbeli, da ga bomo posredovali naprej na Finančno upravo RS. Obrazec lahko oddate tudi prek spletne aplikacije eDavki ali pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem uradu. Več informacij lahko dobite na naši telefonski številki 040-240-950. Lepo povabljeni k namenitvi dohodnine.

NAMENITEV 1 % DOHODNINE

za delovanje Združenja L&L

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Davčni zavezanec:
Ime in priimek, oziroma naziv

Podatki o bivališču:

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 (%)
Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L	2 9 0 2 8 3 0 2	1

V/na , dne

Podpis zavezanca/ke

Prosimo, da prepognete po označeni črti in zalepite odprte stranice z lepilnim trakom. Hvala!

Poštnina
plačana.
Pog. št.
1104/1/S

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L
Vrazov trg 1
1000 Ljubljana



Pišite nam na:

info@limfom-levkemija.org

Pokličite nas na Infofon:

040 240 950



o terminih obveščamo na spletni strani, z e-novičniki in na socialnih omrežjih.



Skupaj na poti do zdravja



Združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L



[limfom.levkemija](https://www.instagram.com/limfom.levkemija)



www.nazajvziviljenje.si



www.posvetuj.se



www.limfom-levkemija.org

IDEJE ZA KAKOVOSTNE OBROKE



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKO V Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Telefon: +386 (0)40 240 950 | Pisarna: Vidovdanska 9, 1000 Ljubljana | Sedež: Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@limfom-levkemija.org | Spletni naslov: www.limfom-levkemija.org

📞 Skupaj na poti do zdravja | www.nazajvzivljenje.si

📞 Daj se na seznam | www.dajsenaseznam.si



Program celostne rehabilitacije »Skupaj na poti do zdravja«, v okviru katerega je izšla tudi ta publikacija, sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program rehabilitacije podpirajo:

AstraZeneca 

 Roche

Johnson & Johnson

 NOVARTIS

BESTSELLER