

# SLOVENIJA PROTI RAKU

TRETJI DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM (2010-2019)  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

## POROČILO O DELU

Zveze slovenskih društev in regijskih društev  
za boj proti raku za leto

# 2018

[www.protiraku.si](http://www.protiraku.si)





# POROČILO O DELU

Zveze slovenskih društev in regijskih društev  
za boj proti raku za leto

2018

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

Poročilo pripravila in uredila:  
Amalija Zdešar

Odgovorna urednica:  
dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.

Lektoriranje:  
Ksenija Žmavc

Oblikovanje:  
mag. Tjaša Žurga Žabkar

Računalniški prelom in tisk:  
Studio N, Ljubljana, februar 2019

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

## VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	5
ALKOHOLNA POLITIKA V SLOVENIJI mag. Vesna Kerstin Petrič, dr. med.	7
KATEGORIJE PITJA ALKOHOLNIH PIJAČ IN PROJEKT »SPOROČILO V STEKLENIC« prim.izr. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med.	11
NAPIJ SE IZ STUDENCA, ŽIVELA ABSTINENCA! ALKOHOL V VSAKDANJIKIH IN PRAZNIKI NA SLOVENSKEM zaslužni redni prof. dr. Janez Bogataj	17
EPIDEMIOLOGIJA RAKOV, POVEZANIH S ČEZMERNIM PITJEM ALKOHOLNIH PIJAČ Sonja Tomšič, dr. med., izr. prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med.	26
SREČANJE O EVROPSKEM KODEKSU PROTI RAKU V ORGANIZACIJI MEDNARODNE AGENCIJE ZA RAZISKOVANJE RAKA IN EVROPSKE LIGE PROTI RAKU Lyon, 4. in 5. december 2018 Katja Jarm, dr. med.	35
POROČILO O POLETNI ŠOLI ZA MLADE AMBASADORJE KODEKSA V ORGANIZACIJI EVROPSKE LIGE PROTI RAKU (ECL) Katarina Žakelj	38
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE Amalija Zdešar	41
POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2018 Amalija Zdešar	43
VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI PROGRAM VZGOJA ZA NEKAJENJE S PODPISOVANJEM SLOVESNE OBLJUBE V ŠOLSKEM LETU 2017/2018 Fani Čeh, učiteljica svetnica	46
EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU: PRIPOROČILA PROTI RAKU NAJ NE OBVISIJO V ZRAKU Pregled projektnega dela v letu 2018 Katarina Žakelj	48
POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2018 Amalija Zdešar	50
PLAKETE IN PRIZNANJA Amalija Zdešar	52
PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2019 dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	54
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV	57
POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV	58
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO REGIJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Alenka Krenčič Zagode, dr. med.	58
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. ing., prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.	61
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Ksenija Noč, dipl. med. sestra	65

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prof. dr. Andrej Coer, dr. med.	67
DRUŠTVO KO-RAK.SI pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.	69
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	74
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Nada Manojlović, dipl. med. sestra, Neda Hudopisk, dr. med.	77
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE Branka Drk, Urška Kladnik	79

# POZDRAV PREDSEDNICE



Kronične nenalezljive bolezni, kamor sodi tudi rak, so glavni vzrok smrti in invalidnosti po celem svetu. Strokovnjaki Mednarodne agencije za raziskovanje raka (International Agency for Research on Cancer, IARC) ocenjujejo, da je leta 2018 po svetu zbolelo za to boleznijo 18 milijonov ljudi, umrlo pa 9,5 milijona. Predvidevajo, da bo leta 2030 za rakom na novo zbolelo že 21,7 milijona ljudi, 13 milijonov pa jih bo zaradi raka umrlo. Podatki letnega poročila Registra raka RS za leto 2015 kažejo, da v zadnjih letih zbolijo za rakom več kot 14.000 Slovenk in Slovencev, blizu 8.000 moških in več kot 6.000 žensk, umre pa več kot 6.000, približno 3.500 moških in 2.700 žensk; med nami živi več kot 100.000 ljudi, ki so kadarkoli zboleli zaradi ene od rakavih bolezni. Breme raka se ves čas večja predvsem zaradi staranja prebivalstva; več kot 60 % novozbolelih je starejših od 65 let. Med moškimi je najpogostejši rak prostate, pri ženskah pa rak dojke. Pet-letno čisto preživetje zbolelih med leti 2011–2015 je že večje od 57 %.

Na to, kdo bo zbolel za katerim od rakov, vplivajo z medsebojnimi učinki številni dejavniki iz okolja in načina življenja, dedna nagnjenost ter naključje. Raziskave kažejo,

da bi bilo mogoče skoraj polovico vseh rakavih bolezni preprečiti z zdravim življenjskim slogom, redno udeležbo v presejalnih programih za raka, pa tudi z življenjem v čim manj onesnaženem bivalnem in delovnem okolju. Nasveti, kako si zmanjšati ogroženost z rakom ali bolezen vsaj čim prej odkriti, so združeni v Evropskem kodeksu proti raku, ki je bil zadnjič posodobljen leta 2014.

Osnovno poslanstvo Zveze in regijskih društev za boj proti raku je prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Zavedamo se, da imamo skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami pomembno vlogo tudi pri udeležanju Državnega programa obvladovanja raka, ki s celovitim pristopom in merljivimi cilji spremlja uspešnost in učinkovitost vseh prizadevanj za obvladovanje raka.

V Sloveniji nam je – podobno kot v nekaterih drugih, na področju zdravstvene preventive uspešnih evropskih državah – uspelo že veliko narediti za bolj zdravo življenje prebivalcev, vendar pa dosežki niso enaki v vseh regijah in v vseh skupinah prebivalstva; nezdravi življenjski slog še vedno bolj ogroža socialno šibkejšo ljudi z nižjo izobrazbo. K razširjenosti raka in z njo povezanimi posledicami, kot sta večanje obremenjenosti zdravstvene službe in slabšanje družbenoekonomskega položaja, dodatno prispeva daljšanje življenjske dobe prebivalstva. Preventiva je dolgoročna naložba, ki pa se zagotovo obrestuje. V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku si bomo zato še naprej prizadevali s preventivnim delovanjem prispevati k boljšemu zdravju vseh prebivalcev Slovenije.

V tem poročilu predstavljamo delo Zveze in regijskih društev za boj proti raku v letu 2018. Z našo najpomembnejšo dejavnostjo,

zdravstveno osveščati, izobraževati in opolnomočiti javnost, smo nadaljevali tudi v letu 2018. Vodilo našega dela so nasveti Evropskega kodeksa proti raku. Vsako priporočilo Kodeksa ljudem pojasnjujemo z dodatnimi informacijami in razlagami, ki jih podajamo v pisnih gradivih, posebej izdelanih za različne ciljne skupine, in organiziramo dodatna izobraževanja.

Osnovnošolci še vedno z veseljem sprejemajo naš vsedržavni program, ki med njimi že dolgo vrsto let spodbuja zdrav življenjski slog, predvsem življenje brez kajenja. Učence vabi tudi k podpisu slovesne obljube, da v tekočem šolskem letu ne bodo začeli kaditi. Med podpisniki vsako leto izžrebamo blizu 90 učencev, ki jih nagradimo z enodnevni izletom v zabavišni park Gardaland. Veseli smo, da lahko v projektu »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«, ki ga financira Ministrstvo za zdravje v obdobju 2017–2019, sodelujemo tudi z dijaki srednjih šol in zaposlenimi v podjetjih.

Poleg zdravstvenovzgojnih akcij, ki jih prireja Zveza v tesnem sodelovanju z regijskimi društvi, si društva v svojem okolju prizadevajo za skupne cilje še z lokalnimi akcijami.

Pri zdravstvenem osveščanju laične javnosti imajo zelo pomembno vlogo vsi zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva in zaposleni v šolstvu. Zato si Zveza že več let prizadeva s pomočjo uveljavljenih strokovnjakov dodatno približati znanje o vseh možnostih obvladovanja raka družinskim zdravnikom, drugim zdravstvenim delavcem in učiteljem zdravstvene vzgoje, ki naj to znanje predajajo ljudem, za katere skrbijo. V letu 2018 smo že šestindvajsetič priredili seminar v spomin dr. Dušana Reje; namenjen je bil strokovni obravnavi vseh vidikov čezmernega pitja alkoholnih pijač in njegovega obvladovanja.

V tradicionalni novoletni akciji vodstva podjetij zaprosimo, da namesto za božično-novoletne voščilnice in simbolična darila svojim sodelavcem in partnerjem, namenijo sredstva za nabavo aparature, ki bo služila za boljše delo v enem od presejalnih programov. V letu 2018 smo zbirali denar za ergonomski mikroskop, potreben za prepoznavanje /pred/rakavih celic v brisu materničnega vratu v programu ZORA, ki smo ga podarili

Citološkemu laboratoriju Onkološkega inštituta Ljubljana.

Natančneje je delo Zveze in regijskih društev za boj proti raku v letu 2018 prikazano v tem poročilu. Za sodelovanje in požrtvovalnost se najlepše zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem Zveze in regijskih društev.

Naše dejavnosti ne bi mogli izpolniti brez denarne podpore Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), Ministrstva za zdravje ter drugih finančnih podpornikov, najlepša hvala pa tudi vsem, ki ste nam kakor koli pomagali uresničevati naše programe.

Maja Primic Žakelj, *predsednica Zveze*



# ALKOHOLNA POLITIKA V SLOVENIJI\*

Vesna Kerstin Petrič

## ZAKONODAJA

**Povzetek.** Zaradi novih spoznanj o škodljivih posledicah čezmernega pitja alkoholnih pijač in dokazane učinkovitosti ukrepov proti njemu je postala po svetu in Evropi pomembna protialkoholna politika, ki je sledila pobudi stroke in civilne družbe za boj proti alkoholizmu. Leta 2010 je Svetovna zdravstvena organizacija sprejela *Globalno strategijo za zmanjšanje škodljive rabe alkohola*, Evropska regija SZO pa je dve leti zatem sprejela akcijski strateški načrt delovanja za doseganje ciljev strategije. Zagotovila je tudi spremljanje stanja in aktivnosti evropskih držav na tem področju. V to delovanje se je vključila tudi Slovenija. Raziskavam alkoholizma so sledili pokrajinski in državni posveti, ki so povezovali akterje protialkoholne politike, tudi civilne družbe, pri ugotavljanju najbolj perečih izzivov alkoholizma in pri odločanju za prednostno ukrepanje proti njim. Seveda se je v nasprotovanju tem prizadevanjem odzvala industrija in vsi, ki služijo s pridelavo, proizvodnjo in prodajo alkohola; vse odločnejše in vse bolj usklajeno zagovarjajo svoje interese in poskušajo vplivati na politične odločitve.

Leta 2003 sprejeti slovenski *Zakon o omejevanju porabe alkohola* (v nadaljevanju ZOPA) je z zahtevo, da morajo imeti prodajalci alkoholnih pijač v prodaji vsaj dve različni vrsti brezalkoholnih pijač, ki sta cenovno enaki ali cenejši od najcenejše alkoholne pijače, prepovedjo prodaje in ponudbe mladoletnim in opitim, vsaj med mlajšimi nekoliko zmanjšal zanimanje za alkoholne pijače in omejili dostopnost do njih. Močnejše je dostopnost alkohola zmanjšal s popolno prepovedjo njegove prodaje v avtomatskih samo-postrežnih napravah, s časovno omejitvijo prodaje v trgovinah (prepovedal jo je med 21. uro in 7. uro), prepovedjo prodaje žganih pijač do 10. ure dopoldne in s popolno prepovedjo ponudbe in prodaje v vzgojnih, izobraževalnih in zdravstvenih ustanovah, na športnih prireditvah ter s sankcioniranjem pitja na delovnem mestu. Žal ni posegel na cenovno dostopnost in oglaševanje alkoholnih pijač. Urejanje cenovne dostopnosti je bilo politično prepuščeno finančnemu resorju (*Zakonu o trošarinah*), oglaševanje pa naj bi uredil *Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živilom*.

V poročilu, kako evropske države uresničujejo strateški načrt, je SZO nedavno Slovenijo opozorila, da še ni sprejela najučinkovitejših ukrepov: zvečala cene alkoholnih pijač, prepovedala njihovo oglaševanje in omejila prodajna mesta. Po učinkovitosti ukrepanja smo bili po tem poročilu uvrščeni na 16. mesto med 29 evropskimi državami, po škodljivih posledicah rabe alkohola pa v sam evropski vrh.

\* Ponatis: Kerstin-Petrič V. Alkoholna politika v Sloveniji. In: Primic-Žakelj M (editor). XXVI. seminar In memoriam dr. Dušana Reje. Ljubljana, 11. 10. 2018. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2018; 7–12.

Na zakonodajnem področju Slovenija nima ureditve, kot jo priporoča SZO za učinkovito protialkoholno politiko. Slovenija na primer sodi med države, ki gospodinjstvom dovoljujejo pridelavo alkoholnih pijač za lastno rabo v količinah, ki jih ni treba prijaviti (600 litrov vina in 500 litrov piva na leto); te količine torej niso ne registrirane v porabi in zanje ni obračunana trošarina. Da v Sloveniji ni iskrene politične volje po omejitvi alkoholizma, dokazuje tudi sprememba ZOPA, ki je po mnogih letih ponovno dovolila dostopnost alkohola na športnih prireditvah. Povezovanje alkohola in športa ima močno sporočilno vrednost predvsem za mlade, ki šele gradijo svoj odnos do alkohola.

Slovenija na zakonodajnem področju nima ureditve, kot jo priporoča SZO za učinkovito protialkoholno politiko. Slovenija na primer sodi med države, ki gospodinjstvom dovoljujejo pridelavo alkoholnih pijač za lastno rabo v količinah, ki jih ni treba prijaviti (600 litrov vina in 500 litrov piva na leto); te količine torej niso ne registrirane v porabi in zanje ni obračunana trošarina. Da v Sloveniji ni iskrene politične volje po omejitvi alkoholizma, dokazuje tudi sprememba ZOPA, ki je po mnogih letih ponovno dovolila dostopnost alkohola na športnih prireditvah. Povezovanje alkohola in športa ima močno sporočilno vrednost predvsem za mlade, ki šele gradijo svoj odnos do alkohola.

### MEDRESORSKO IN MEDNARODNO SODELOVANJE

Problem alkohola smo v Sloveniji naslovili tudi v strateških dokumentih, kot sta leta 2016 v Državnem zboru sprejeti *Nacionalni plan zdravstvenega varstva: skupaj za družbo zdrava do leta 2025* in leta 2011 sprejeti *Nacionalni program varnosti cestnega prometa do leta 2022*. Ker se predvsem slednji že dovolj dolgo izvaja, je mogoče reči, da je že merljivo zmanjšal vožnjo pod vplivom alkohola in število z njo povezanih nezgod. Ministrstvo za zdravje vsako leto v sodelovanju z Agencijo za varnost v prometu (v nadaljevanju AVP) in Policijo pripravi obsežno kampanjo »Slovenija piha 00«, s katero ozavešča splošno javnost, voznike, med njimi še posebej mlade, o posledicah rabe alkohola in nesprejemljivosti vožnje pod vplivom alkohola.

Po vzoru nekaterih uspešnejših držav, na primer Islandije, spodbujamo – zlasti mlade in otroke –, naj prosti čas preživljajo brez alkohola. Tak primer so aktivnosti v času ulične maturantske četvorke. Tudi na tem področju sta ključna sodelovanje več resorjev in zavest, da je za uspeh potrebno prizadevanje, tudi finančno, tako na državni kot lokalni ravni. Preventiva te vrste namreč ne sodi med cenovno najučinkovitejše, je pa pomemben element celovitega pristopa in učinkuje na dolgi rok.

Slovenija se že vrsto let uspešno vključuje tudi v mednarodne procese za učinkovitejše obvladovanje tvegane in škodljive rabe alkohola. Kot odziv na konference EU o alkoholni politiki, ki vsako drugo leto potekajo v sodelovanju stroke, civilne družbe in predstavnikov ministrstev za zdravje, tudi v Sloveniji vsako drugo leto organiziramo državni posvet o različnih vidikih alkoholne politike. Leta 2016 je Slovenija organizirala tudi 7. Evropsko konferenco o alkoholni politiki, katere glavna tema je bila navezava alkoholne politike na doseganje ciljev trajnostnega razvoja in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni. V letošnjem letu je bila Slovenija tudi pobudnica dogodka v okviru rednega zasedanja Generalne skupščine Združenih narodov v New Yorku s temo "Alkohol, nenalezljive bolezni in trajnostni razvoj – Kje smo in kam gremo?". Tovrstne aktivnosti prispevajo predvsem k večji prepoznavnosti te teme na politični ravni in izmenjavi dobrih praks. Nekatero teme, kot so digitalno trženje, prodaja po internetu in nasploh čezmejna prodaja pa tudi cene in označevanje alkoholnih pijač, je nemogoče uspešno obravnavati zgolj znotraj meja ene države. Upanje na uspeh imata le razprava in dogovorna ureditev na mednarodni ravni.

### OCENA STROŠKOV IN VLAGANJA DRŽAVE V AKTIVNOSTI ZA ZMANJŠEVANJE Z ALKOHOLOM POVEZANE ŠKODE

Za utemeljitev vlaganj v čim učinkovitejše ukrepanje na področju alkoholne politike se vrednotijo tudi zdravstveni stroški, ki so povezani s pitjem alkohola. V Sloveniji so v letih 2012 do 2014 v povprečju znašali 153 milijonov EUR na leto, če prištejemo prometne nezgode, nasilje v družini in kriminalna

dejanja, pa vsaj 243 milijonov EUR letno. Ti stroški ne vključujejo zmanjšane produktivnosti in tistih, ki nastanejo zaradi trpljenja bližnjih, predvsem otrok.

Slovenija je prav v zadnjem času dosegla viden napredek z večjo denarno podporo dejavnosti nevladnih organizacij. Njihova vloga je neprecenljiva pri ozaveščanju in mobilizaciji skupnosti v lokalnih okoljih, kjer ljudje delajo in preživljajo prosti čas. Znatno zvečanje sredstev, ki se nevladnim organizacijam namenjajo za programe zmanjševanja tvegane in škodljive rabe alkohola, omogoča večjo pokritost ciljnih skupin v raznih delih Slovenije in tudi več zaposlitev na tem področju, obenem pa večjo profesionalizacijo dela na terenu. Programi obsegajo preventivne aktivnosti, kot so izobraževanje in ozaveščanje o posledicah tvegane in škodljive rabe alkohola, pomoč družinam, kjer se pojavijo težave z alkoholom, preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola, preprečevanje škodljivega pitja v pivskih okoljih ter povezovanje različnih akterjev pri načrtovanju, zagovorništvo in izvajanju celovite alkoholne politike in izmenjavi dobrih praks. Do leta 2016 so bila sredstva na tem področju zelo omejena (približno 100.000 EUR na leto). Ob sprejemanju nove tobačne zakonodaje leta 2016 pa je vlada sprejela sklep, da se Ministrstvu za zdravje zagotovijo dodatna sredstva v višini najmanj 4 milijone EUR letno za izvajanje preventivnih aktivnosti na zdravstvenem področju in za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Tako je od leta 2017 tudi za programe zmanjševanja tvegane in škodljive rabe alkohola na voljo pomembno več denarja. Dodatna sredstva bodo omogočila tudi več zunanjih evalvacij financiranih programov in s tem njihovo nadgradnjo.

V okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020 je ministrstvu uspelo zagotoviti okrog 6 milijonov EUR evropskih sredstev za projekt »Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola« (SOPA), katerega cilj je uvedba interdisciplinarnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja med odraslimi prebivalci Slovenije. Ta pristop vključuje kratko svetovanje tistim, ki tvegano in škodljivo pijejo, ki velja za enega bolj učinkovitih ukrepov. Vodi ga Nacionalni inštitut za javno zdravje

(v nadaljevanju NIJZ). Gre za nadgradnjo obstoječih programov v zdravstvu ter osveščanje in usposabljanje delavcev iz zdravstvenega in socialnega sektorja ter nevladnih organizacij za učinkovito odkrivanje in izvedbo kratkih ukrepov tako pri osebah, ki čezmerno pijejo, kot pri njihovih družinah. Pomemben del projekta, ki se je začel v letu 2017, bo tudi osveščanje in usposabljanje novinarjev za odgovorno poročanje o alkoholu v množičnih medijih in osveščanje splošne javnosti o alkoholni problematiki.

## ODNOS DO ALKOHOLA IN JAVNO MNENJE

Slovenija zaradi velike porabe in tradicije pridelave vina, piva in žganja sodi med tako imenovane "mokre kulture". Alkohol se tradicionalno povezuje z obeleženjem tako žalostnih kot veselih dogodkov in je še vedno pomemben element druženja. Za spremembo odnosa do alkohola v Sloveniji je ključno povezovanje vseh tistih, ki se tako ali drugače soočamo s posledicami škodljive rabe alkohola. Stroka ima vedno večjo podporo v nevladnih organizacijah, večino ukrepov pa podpirajo tudi rezultati raziskav javnega mnenja. Za uvedbo dovoljenj za prodajo alkoholnih pijač se je na primer opredelilo skoraj 80 % vprašanih. Veča se tudi število občin, ki so prepovedale opijanje na javnih mestih in s tem po vzoru Amsterdama predvsem mladim dale jasno sporočilo, da takšno vedenje ni sprejemljivo. K spremembi odnosa do alkohola naj bi pomembno prispeval tudi že omenjeni projekt SOPA, ki se izvaja v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi, zdravstvenimi domovi, centri za socialno delo in nevladnimi organizacijami. Vsi našteti se bodo povezali na lokalni ravni v interdisciplinarno mrežo, ki bo obravnavala problematiko alkohola na individualni ravni in na ravni skupnosti.

## ZAKLJUČEK

Slovenija potrebuje celovito politiko za zmanjšanje zdravstvene, socialne in ekonomske škode, ki jo povzroča čezmerno pitje alkohola, saj še vedno sodi med države, ki jih alkohol hudo obremenjuje.

Politične volje, da bi sprejeli ukrepe, ki jih priporočata domača in tuja strokovna

javnost, žal v zadnjih letih ni bilo. Po letu 2003, ko je bil sprejet tako imenovani *Kebrov zakon* – prepoved prodaje alkohola mlajšim od 18 let in opitim ter omejitve prodaje na določene ure dneva –, je k zmanjšanju uživanja alkohola prispevala samo še zakonodaja o varnosti v cestnem prometu. Višje cene, večja obdavčenost, popolna prepoved oglaševanja in večje omejevanje dostopnosti alkoholnih pijač, ki jih kot najbolj učinkovite priporoča SZO, v Sloveniji še niso dovolj izkoriščeni ukrepi. Nasprotno, ohranjamo celo spodbude k večanju porabe alkoholnih pijač. Kot pri omejevanju rabe tobaka bi morali tudi za alkoholne pijače uvesti dovoljenja za njihovo prodajo: omejiti bi morali število prodajnih mest, dovoljenje za prodajo pa bi jim bilo mogoče odvzeti, če bi kršili prepise (npr. prepoved prodaje mladoletnim ali opitim).

Za popolnoma nasprotni cilj – za čim lažjo dostopnost do alkoholnih pijač – si prizadevajo številni in močni lobiji. Seveda ne samo v Sloveniji, ampak tudi v EU in širše. Pravila spletnega oglaševanja in prodaje, predvsem čezmejne, pa tudi glede cen bi morala biti enotno mednarodno dogovorjena, če bi želeli doseči skupni cilj – manj škode zaradi pitja alkoholnih pijač.

## PRIPOROČENA LITERATURA

European status report on alcohol and health 2014. Leadership, awareness and commitment. WHO, Regional Office for Europe, 2014.

Ministrstvo za zdravje. Javni razpis za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja za leta 2017, 2018 in 2019. Pridobljeno na internetnem naslovu [http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja\\_in\\_prioritete/javno\\_zdravje/sofinanciranje\\_programov\\_in\\_projektov\\_na\\_podrocju\\_javnega\\_zdravja/javni\\_razpis\\_za\\_sofinanciranje\\_programov\\_varovanja\\_in\\_krepitev\\_zdravja\\_zaleta\\_2017\\_2018\\_in\\_2019/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/sofinanciranje_programov_in_projektov_na_podrocju_javnega_zdravja/javni_razpis_za_sofinanciranje_programov_varovanja_in_krepitev_zdravja_zaleta_2017_2018_in_2019/)

Ministrstvo za zdravje. Preprečevanje tveganih vedenj in zasvojenosti (tobak in povezani izdelki, alkohol, droge). Pridobljeno na internetnem naslovu [http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja\\_in\\_prioritete/javno\\_zdravje/preprecevanje\\_tveganih\\_vedenj\\_in\\_zasvojenosti\\_tobak\\_in\\_povezani\\_izdelki\\_alkohol\\_droge/alkohol/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/preprecevanje_tveganih_vedenj_in_zasvojenosti_tobak_in_povezani_izdelki_alkohol_droge/alkohol/)

Nacionalni inštitut za javno zdravje. Alkohol. Pridobljeno na internetnem naslovu <http://www.nijz.si/si/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/alkohol>

Petrič VK. Predlogi ukrepov. In: Zorko M, Hočevar T, Tančič Grum A, Petrič VK, Radoš Krnel S, Lovrečič M, et al. (editors). Alkohol v Sloveniji. Trendi v

načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko. Ljubljana: inštitut za javno zdravje, 2014: 134–55.

Petrič VK. Razvoj alkoholne politike. In: Zorko M, Hočevar T, Tančič Grum A, Petrič VK, Radoš Krnel S, Lovrečič M, et al. (editors). Alkohol v Sloveniji. Trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014: 26–37.

Prevention in Iceland – success and development. Pridobljeno na internetnem naslovu [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/alc-ohol/docs/ev\\_20180320\\_co08\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/alc-ohol/docs/ev_20180320_co08_en.pdf)

Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« Ur l RS, št. 25/16.

# KATEGORIJE PITJA ALKOHOLNIH PIJAČ IN PROJEKT »SPOROČILO V STEKLENICI«\*

Marko Kolšek



**Povzetek.** Slovenija se glede na položaj alkohola v družbi uvršča v t.i. »mokra kultura«. Zaradi lažje primerjave med različnimi alkoholnimi pijačami so določili standardno enoto oz. merico alkohola, ki vsebuje 10 gramov čistega alkohola.

Glede na količino popitega alkohola, glede na način pitja in glede na posledice pitja razlikujemo pet kategorij pitja alkohola: abstinenco, manj tvegano pitje, tvegano pitje, škodljivo pitje in sindrom zasvojenosti z alkoholom oz. alkoholizem. Zaradi dokazanih možnih škodljivih vplivov pitja alkohola na zdravje je predlagana še sprejemljiva meja manj tvegane pitja. Ob upoštevanju te meje pitja je pri večini ljudi manjša možnost za hujše posledice na zdravju ob zavedanju, da vsako pitje alkohola pomeni določeno tveganje škode. Kljub temu pa je kar nekaj skupin ljudi, pri katerih je vsako pitje bolj tvegano.

Za zmanjšanje škode, ki jo povzroča alkohol, že več kot 10 let Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete Ljubljani izvaja nacionalni projekt Sporočilo v steklenici – [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si), ki s celo vrsto različnih aktivnosti informira, izobražuje in osvešča ljudi o alkoholu in škodi, ki jo povzroča pitje. Pomemben del spletne strani [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si) je anonimni vprašalnik za samooceno pitja, ki

posamezniku pomaga, da lahko sam oceni svoje pitje alkohola. Izkazalo se je, da nekateri ljudje z izpolnitvijo tega vprašalnika in razmislekom nad dobljeno povratno informacijo zmanjšajo pitje alkohola.

## Uvod

Alkohol ima v Sloveniji poseben položaj, podobnega kot v mnogih državah Evrope, vendar žal ne v pravem smislu. Na alkohol se gleda kot na nekaj običajnega – »normalnega« – kot na kakšno osnovno dobrino, kot je npr. pitna voda. Bolj smiselno bi bilo, da bi imel poseben položaj – kot snov, ki je tako vpeta v našo kulturo, da pozabljamo, da je rakotvorna, toksična in teratogena [1]. Slovenija se glede položaja alkohola v družbi uvršča v tako imenovano »mokra kultura«, za katero veljajo štiri značilnosti [1]:

- velika dostopnost alkohola;
- običaji močno spodbujajo pitje alkohola;
- visoka toleranca do negativnih posledic pitja;
- pomanjkanje preventivnih ukrepov.

## OPREDELITEV POJMOV

Ker alkoholne pijače vsebujejo različno količino čistega alkohola, so definirali standardno enoto oziroma merico alkohola. Ena enota vsebuje približno 10 gramov čistega alkohola, kar je 1 dl običajnega vina ali 2,5 dl piva ali eno šilce 0,3 dl (»štampri«) žgane pijače ali 2 do 2,5 dl sadjevca (tolkovca, mošta) [2]:

\* Ponatis: Kolšek M. Kategorije pitja alkoholnih pijač in projekt »Sporočilo v steklenici«. In: Primic-Žakelj M (editor). XXVI. seminar In memoriam dr. Dušana Reje. Ljubljana, 11. 10. 2018. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2018; 25–32.

Alkoholno enakovredne količine raznih alkoholnih pijač

1 dl vina = 2,5 dl piva = 0,3 dl žganja =  
2,5 tokovca = 10 g alkohola = 1 enota

Enota alkohola (10 g čistega alkohola) je v vseh državah v Evropi enaka, le v Veliki Britaniji je 8 g (v ZDA pa 13 g).

*Koliko alkohola vsebujejo nekatere pijače?*

- 1 steklenica običajnega piva (pol litra) = 2 enoti alkohola
- 1 pločevinka običajnega piva (0,33 litra) = 1,3 enote alkohola
- 5 steklenic brezalkoholnega piva (2,5 litra) = 1 enota alkohola
- 1 buteljka vina (7 decilitrov) = 7 enot alkohola

Glede na količino popitega alkohola, glede na način pitja in glede na posledice pitja razlikujemo naslednje kategorije pitja alkohola [2, 3]:

1. abstinenco
2. manj tvegano pitje
3. tvegano pitje
4. škodljivo pitje
5. alkoholizem ali sindrom zasvojenosti z alkoholom.

1. *Abstinenca* pomeni, da človek nikoli ob nobeni priložnosti ne pije alkoholnih pijač. Časovno jo lahko opredelimo kot dolgotrajno (človek, ki veliko let ne pije nobenih alkoholnih pijač) ali kot abstinenco v zadnjih 12 mesecih. Za abstinenco se človek lahko odloči zaradi različnih razlogov, npr. sprejme načelo zdravega življenja brez alkohola, sprejme vero, ki zavrača pitje alkohola (islam, mormoni, ipd.), zaradi zdravstvenih težav ipd.

2. *Manj tvegano pitje* je način in količina pitja alkohola, pri kateri je manj verjetno, da bo privedlo do večjih okvar zdravja, čeprav bo trajalo veliko let. Meja je odvisna od starosti, spola, drugih značilnosti posameznika in njegovega zdravstvenega stanja.

*Zdravi odrasli moški:*

- do 14 enot na teden (npr. do 2 dl vina na dan ali 1 steklenica piva na dan)
- ne več kot 5 enot ob eni pivski priložnosti (npr. za rojstni dan, praznovanje ipd.)
- dodatno se je priporočeno en ali dva dneva v tednu povsem odreči alkoholu.

*Zdrave odrasle ženske in ljudje obeh spolov, starejši od 65 let:*

- do 7 enot na teden (npr. do 1 dl vina na dan)
- ne več kot 3 enote ob eni pivski priložnosti (npr. za rojstni dan, praznovanje ipd.)
- dodatno se je priporočeno en ali dva dneva v tednu povsem odreči alkoholu.

Različne države so sprejele nekoliko drugačne meje manj tveganega pitja [4]. Na odločitve so vplivali številni dejavniki: npr. vsebnost alkohola v običajnih alkoholnih pijačah v posameznih državah, razširjenosti težav zaradi pitja alkohola, rezultati raziskav, opravljenih med prebivalci posamezne države [5], sprejete stopnje tveganja za morebitno škodo, moči alkoholnega lobija v državi, in še kaj. Tako so meje za manj tvegano pitje npr. v Italiji 20–40 g za moške in 10–20 g za ženske; v Veliki Britaniji so v letu 2017 na novo določili, da je meja manj tveganega pitja ne več kot 16 g alkohola na dan za moške in ne več kot 8 g za ženske (prej je veljala 24 g za moške in 16 g za ženske).

Za nekatere skupine ljudi manj tveganega pitja alkohola sploh ni: za otroke, mladostnike vsaj do 18 let starosti, nosečnice, doječe matere, bolnike z nekaterimi boleznimi (npr. jetra, trebušna slinavka, epilepsija, duševne motnje ali bolezni, po poškodbi glave ipd.), ljudi, ki jemljejo nekatera zdravila (npr. pomirjevala, uspavalna, nekatere antihipertenzive, antikoagulantna zdravila ipd.), aktivne udeležence v prometu (voznike, motoriste, kolesarje, pešce), ljudi, ki delajo na višini ali s stroji, pa tudi vse ljudi med delovnim časom. Vsako pitje alkohola teh skupin ljudi velja za tvegano pitje.

Za mlade bi bilo bolje, da ne bi pili nič alkohola vsaj do 25. leta starosti, saj najnovejše raziskave kažejo, da se možgani oblikujejo najmanj do te starosti in alkohol škodi oblikovanju in zorenju možganov [6]. Že dlje časa vemo tudi, da pitje alkohola v mladosti zveča tveganje za poznejše težave zaradi pitja alkohola in za razvoj zasvojenosti z alkoholom [7].

3. *Tvegano pitje* so tisti načini in količine pitja alkohola, ki bodo verjetno sčasoma privedli do težav (telesnih, duševnih, duhovnih, socialnih in/ali težav v medosebnih odnosih), vendar te niso takojšnje. To je pitje, ki presega meje manj tvegane pitja. Prav tako je vsakokratno pitje posebej tvegano pitje, če je ob posebnih priložnostih, ko se pričakuje popolna abstinenca (npr. delo na višini, delo s stroji, udeleženci v prometu). Že pitje 20–40 g alkohola na dan pri moških zveča tveganje za nastanek okvar zdravja, pri ženskah pa že 10–20 g na dan [8]. Tveganje je odvisno od starosti pivca, spola, okoliščin pri pitju (npr. vožnja avtomobila), pivskih navad (npr. tveganje je povsem drugačno ob vsakodnevnem pitju enega kozarca kot ob popiti buteljki v enem večeru) ter sociokulturnega okolja, ki lahko spodbuja tvegano vedenje ali pa ga zavira.

V strokovni literaturi se večkrat uporablja tudi izraz *opijanje* (ang. »binge drinking«), ki je opredeljeno za moške kot pitje več kot 5 enot alkohola ob eni priložnosti, za ženske pa več kot 3 enote alkohola ob eni priložnosti. Vsako opijanje šteje za tvegano pitje, ki pogosto prehaja v škodljivo pitje.

4. *Škodljivo pitje* (F10.1 – šifra v 10. reviziji Mednarodne klasifikacije bolezni – MKB) je pitje, ko že lahko ugotovimo posledice oziroma težave zaradi pitja alkohola, vendar še ni izražen sindrom zasvojenosti z alkoholom [9]. Lahko gre za s pitjem alkohola povezane spremembe ali težave s telesnim ali duševnim zdravjem, težave v družini, na delovnem mestu, finančne težave, s policijo ipd. Težave so lahko manj izražene, tako da so komaj prepoznavne, lahko pa so opazne že na prvi pogled; lahko se razvijajo počasi (npr. ciroza jeter) ali nastanejo v trenutku (npr. padec z lestve zaradi vpliva popitega alkohola).

5. *Sindrom zasvojenosti z alkoholom oz. alkoholizem* (F10.2) je bolezen, ki jo opredelimo s pomočjo meril, opisanih v 10. reviziji MKB. Za zasvojenost gre, če so bili v preteklem letu izraženi vsaj trije od naslednjih znakov:

- močna želja po alkoholu
- višanje tolerance na učinke alkohola (npr. da je potrebna večja količina alkohola, da se doseže učinek, ki je bil prej dosežen z manjšo količino)
- nadaljevanje pitja kljub očitnim škodljivim posledicam,
- zanemarjanje drugih dejavnosti ali konjičkov ter daljši čas, namenjen pitju alkohola, ali potreben daljši čas za "okrevanje" po pitju
- težave pri obvladovanju pitja (ne more se vzdržati pitja, čeprav naj bi bil trezen – npr. pred vožnjo avtomobila; ne more prenehati, dokler ni pijan)
- odtegnitvene težave ob prenehanju pitja (npr. tresenje, znojenje, pospešeni srčni utrip, vznemirjenost, nespečnost, lahko tudi božjastni napad, motnje orientacije, prividi in prisluhi) ali pitje za odpravljanje odtegnitvenih težav.

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (ASAM) je leta 2011 izbralo nekoliko spremenjena merila za zasvojenost, imenovana »ABCDE« [10], – dodana oz. spremenjena merila bolj poudarjajo odnosni vidik alkoholizma:

- nezmožnost stalne abstinence ("Abstinence")
- težave pri obvladovanju pitja ("Behaviour")
- močna želja oz. hrepenenje po alkoholu ("Craving")
- zmanjšano prepoznavanje pomembnih težav, povezanih z vedenjem in medosebnimi odnosi ("Diminished recognition")
- nefunkcionalni čustveni odzivi ("Emotional response")



Ameriško psihiatrično združenje (APA) je leta 2013 izdalo 5. revizijo Diagnostičnega in statističnega priročnika za duševne motnje (DSM-5), v katerem je še nekoliko drugače opredelilo znake za različne stopnje motenj pri uživanju psihoaktivnih snovi, kamor seveda prištevajo tudi alkohol [11]:

- močna želja po pitju alkohola
- težave pri obvladovanju pitja
- poraba časa za pitje
- pitje, kadar je nevarno
- vztrajanje v pitju kljub škodljivim posledicam
- zmanjšanje za prejšnja zanimanja
- slabše izpolnjevanje pomembnih nalog
- zvečana toleranca za učinke alkohola
- težave ob prenehanju pitja – abstinenčne težave
- neuspešnost pri prenehanju.

Kdor ima v zadnjih 12 mesecih 2–3 znake, ima blago motnjo, če ima 4–5 znakov, srednje izraženo motnjo, če pa ima 6 ali več od zgornjih znakov, ima že intenzivno izraženo motnjo.

Zasvojenost z alkoholom je na ravni posameznika bolezen spremenjenega delovanja možganov (je kronična organska bolezen možganov), širše gledano pa je bolezen odnosov. V začetnih fazah pogosto ostaja prikrita, na zunaj se družina zasvojenega človeka alkoholika ohranja, vendar pride do nenormalne prerazporeditve vlog in zverženih odnosov v družini, preprirov, groženj, alkoholik doživlja vsaj vse bolj otopelost, v kasnejših fazah pa prihaja do širših motenj na socialni ravni, ko družina lahko razpade, pogosta je brezposelnost oz. nezaposljivost, marginalizacija in socialno propadanje [12, 13].

V originalni knjigi MKB izpred več kot 20 let je še uporabljen izraz odvisnost (ang. »dependence«), vendar se je v zadnjem obdobju uveljavil bolj ustrezen izraz

zasvojenost (angl. »addiction«), ker bolje zadeva bistvo bolezni [14].

V šifrantu MKB je posebna šifra tudi za pijanost (F10.0) – akutno zastrupitev z alkoholom, ki je lahko različnih stopenj (od neopazne pa do smrtno nevarne zastrupitve).

## KONTINUUM PITJA ALKOHOLA

Prehodi med posameznimi načini pitja pri posamezniku so zvezni, dostikrat neopazni – ne moremo reči, da nekdo danes še ni zasvojen, jutri je pa že. Jasna meja je meja med abstinenco in pitjem: ali ne piješ nikoli ali pa piješ bolj ali manj pogosto (enkrat na leto ali vsak dan in vse možnosti vmes). Posameznik se v času svojega življenja neredko giblje sem ter tja, iz enega načina pitja v drugega – od škodljivega pitja do manj tveganega, včasih do občasne abstinence in spet nazaj, lahko pa tudi dolgo časa vzdržuje isti vzorec pitja. Če pa ga pitje zasvoji, dolgotrajni prehodi v druge skupine pivcev praviloma niso več možni – edina rešitev je takšno ali drugačno zdravljenje zasvojenosti.

Upoštevati je treba, da so ljudje, ki pijejo alkohol na tvegani način, zdravi ljudje, brez težav, vendar zaradi svojega pitja tvegajo, da bodo sčasoma imeli težave. Vsako pitje alkohola prinaša določeno stopnjo tveganja. Netvegane pitja alkohola ni, tako kot ni netvegane vožnje avtomobila. Takoj, ko sedeš za volan in zapelješ na cesto, sprejmeš tveganje, da se bo zgodilo kaj neprijetnega, vendar bolj ko upoštevaš pravila, manjše je tveganje, in obratno: manj ko jih upoštevaš, večje je tveganje. Enako velja za pitje alkohola: manj ko se držiš meja manj tveganega pitja, večje je tveganje za škodo in hkrati: manj ko piješ, manjše je tveganje. To potrjuje vse več rezultatov novejših raziskav, ki ugotavljajo, da ne držijo trditve, ki so kazale na koristnost pitja predvsem za zdravje srca [15].

Pogostnost tveganega in škodljivega pitja je nekajkrat večja od pogostnosti zasvojenosti z alkoholom. Premalo je znano, da so zato tudi posledice škodljivega pitja (osebna in družbena škoda) pogostejše. Zato moramo strokovnjaki, ki se pri svojem delu srečujemo z ljudmi in jim na različne načine pomagamo, posebno pozornost posvetiti predvsem



tveganemu in škodljivemu pitju, saj lahko z ustreznim ukrepanjem ljudem pomagamo, da bodo imeli manj težav zaradi pitja alkohola [16]. Tudi ostali deležniki v družbi, vključno z zakonodajalcem, bi se morali poleg v zasvojenost bolj usmeriti v reševanje problematike tveganega in škodljivega pitja.

### PROJEKT SPOROČILO V STEKLENICI – [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si)

Poleg dela različnih strokovnjakov s posamezniki lahko k zmanjšanju tveganega in škodljivega pitja prispevamo tudi z delom na populacijski ravni. V ta namen smo na Katedri za družinsko medicino Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani leta 2003 zasnovali nacionalni projekt Sporočilo v steklenici, ki ga je nekaj let finančno podpiralo tudi Ministrstvo Republike Slovenije za zdravje in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, v zadnjih letih pa ga financira Zavod za razvoj družinske medicine.

Cilji projekta Sporočilo v steklenici so informiranje, izobraževanje in osveščanje ljudi (in tudi strokovne javnosti) o alkoholu, njegovih učinkih in škodi, ki jo povzroča, značilnostih abstinence, manj tveganega, tveganega in škodljivega pitja, zasvojenosti z alkoholom, spodbujanje k zadovoljstvu brez alkohola in k zmanjšanju pitja, s tem pa tudi spreminjanju stališč in odnosa do alkohola, rabe alkohola ter do posledic pitja [17].

Strokovne informacije o alkoholu smo širili s tiskovinami, po svetovnem spletu, radiu in televiziji v obliki intervjujev, oglasov, avdio in video spotov. Projekt smo promovirali z jasnimi sporočili za manjšo porabo alkohola na različne načine v sodelovanju s številnimi prireditvami in organizacijami, npr. Zavodom Varna pot, Rdeči križem, Karitasom, Zvezo gluhih, skupinami AdPartner, Linea Media, Študentska arena, Koloseji, sejmi, Dom, Informatika, Narava zdravje, Avto in vzdrževanje itd. V več mestih – v Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Velenju, Kopru, Portorožu, Litiji – smo pripravili razstave na prostem, na katerih smo predstavljali svoje velike »jumbo« plakate in tiskana gradiva. Sodelovali smo v nacionalnih akcijah »40 dni brez alkohola«, »Evropska noč brez prometnih nesreč«, »Alkohol ubija«, »0,0 šofer«.

Eden najpomembnejših delov projekta Sporočilo v steklenici je spletna stran [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si), ki smo jo oblikovali leta 2008. Na tej strani so številne informacije o alkoholu, posledicah, ki jih povzroča njegovo pitje, poljudna gradiva, priporočila, kontakti za pomoč. Na ponujeni e-naslov lahko vsak napiše vprašanje v zvezi s pitjem alkohola, na katero v nekaj dneh dobi strokovni odgovor.

Zelo pomemben del te spletne strani je anonimni vprašalnik za samooceno pitja, ki respondentu pomaga, da lahko sam oceni svoje pitje alkohola. Na koncu vprašalnika vsak dobi podrobno povratno sporočilo, ki ustreza njegovim odgovorom. Doslej je našo spletno stran obiskalo več kot 90.000 prvih obiskovalcev, več kot 25.000 pa jih je izpolnilo vprašalnik. Z analizo podatkov s spletne strani smo ugotovili, da nekateri po izpolnitvi našega vprašalnika in prejeti povratni informaciji zmanjšajo svoje pitje [18]. To je lahko dobro izhodišče za razširitev aktivnosti projekta še na drugačne pristope z uporabo informacijske tehnologije.

### LITERATURA

1. Babor T, Caetano R, Casswell S, Edwards G, Giesbrecht N, Graham K, et al. Alcohol: No ordinary commodity. Research and Public Policy. Oxford: Oxford University Press, 2003.
2. Babor TF, Higgins-Biddle J, Saunders J, Monteiro MG. AUDIT – the alcohol use disorders identification test. WHO 2001.
3. Kolšek M. O pitju alkohola : priročnik za zdravnike družinske medicine. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, 2011.
4. Anderson P, Gual A, Kolšek M (editors). Klinične smernice za zgodnje odkrivanje tveganega in škodljivega pitja in kratki ukrepi : alkohol in osnovno zdravstvo : evropski projekt za obravnavo alkoholne problematike v osnovnem zdravstvu (PHEPA). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino, 2006.
5. Markovič S. Dionizov bokal in zadovoljni Kranjec. Zdrav Vestn 1998;67: 693–5.
6. Giedd JN. Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. Ann NY Acad Sci 2004; 1021: 77–85.
7. Bonomo YA, Bowes G, Coffey C, Carlin JB, Patton GC. Teenage drinking and the onset of alcohol dependence: a cohort study over seven years. Addiction 2004; 99: 1520–8.
8. Babor TF, Higgins-Biddle J. Brief intervention for hazardous and harmful drinking. WHO 2001.



9. Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene (MKB-10: deseta revizija izd.). Ljubljana: IVZ RS – Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.

10. Definition of addiction. American Association of Addiction Medicine, 2011. Pridobljeno 6. 3. 2018 na internetnem naslovu <https://asam.org/resources/definition-of-addiction>.

11. Definition of addiction. American Psychiatric Association. Pridobljeno 6. 3. 2018 na internetnem naslovu <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>.

12. Rugej J. Pot samouresničevanja. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski; 2000.

13. Ramovš J. Alkoholno omamljen I. Celje: Mohorjeva družba, 1983.

14. Kolšek M. Življenje je radost, ne le užitek. Zdrav Var 2006; 45 (1): 1–6.

15. Stockwell T, Zhao J, Panwar S, Roemer A, Naimi T, Chikritzhs T. Do "moderate" drinkers have reduced mortality risk? A systematic review and meta-analysis of alcohol consumption and all-cause mortality. J Stud Alcohol Drugs, 2016; 77 (2): 185–98.

16. Angus C, Thomas C, Anderson P, Meier PS, Brennan A. Estimating the cost-effectiveness of brief interventions for heavy drinking in primary health care across Europe. Eur J Public Health 2017; 27 (2): 345–51.

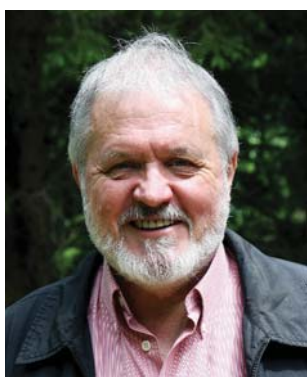
17. Kolšek M. A long term preventive project on alcohol drinking in Slovenia. Drugs Educ Prev Policy 2007; 14 (2): 173–80.

18. Visnovič-Poredoš A, Kolšek M. The drinking habits of users of an alcohol drinking screening website in Slovenia. Zdrav Var 2016; 55 (1): 36–42.



# NAPIJ SE IZ STUDENCA, ŽIVELA ABSTINENCA! ALKOHOL V VSAKDANJIKIH IN PRAZNIKIH NA SLOVENSKEM\*

Janez Bogataj



## Uvod

Ob vprašanju uživanja alkoholnih pijač v naši kulturni dediščini in tudi v sodobnosti se moramo najprej vprašati, katere pijače so predmet našega zanimanja glede na pojavnost v zgodovinskem razvoju.

Med najstarejši sodita vino in medica ali meta. Slednjo spremljajo razni stereotipi o domnevni pijači starih Slovanov. Poleg alkoholne so na ozemlju Slovenije pripravljali vse do druge svetovne vojne tudi brezalkoholno medico, ki je bila do tega časa najbolj množična osvežilna pijača. Ljubljanski zdravnik Volbenk Andrej Vidmajer je ob koncu 17. stoletja navajal, da je medica zelo razširjena na Litvanskem in Ruskem, v naših krajih pa ni bila več tako v navadi. Klub temu je medico kot kranjsko posebnost navedel tudi Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske I. 1689. To je dokaz, da je bila medica množična pijača kmečkega prebivalstva, in ne plemstva,

oziroma je bilo v slednji družbeni skupini njeno uživanje v upadanju, kot to navaja Vidmajer. Valvasor je objavil postopek izdelovanja medicine, ki je v veljavi še danes. Toda že v 1. polovici 19. stoletja je bila po mnenju avtorja topografije Ljubljane in velikega nasprotnika alkoholizma, zdravnika Frana Viljema Lipiča (Lippich), medica v mestu že prava redkost (Mal, 1957: 96–7).

Z vinom je povezano vprašanje vinske trte, ki naj bi jo na delu današnje Slovenije domnevno poznali že v rimskih časih. Pozneje, ob koncu 17. stoletja, poroča o razširjenosti vinske trte Valvasor in navaja lege vinogradov tudi v Ljubljani in na Gorenjskem. V tem času zasledimo v virih vedno več navedb o kakovosti vina in njegovo razlikovanje med kislimi (danes suhimi) in sladkimi, kar dokazuje, da je bil konzum že množičen. Valvasor ni govoril le o suhih in sladkih vinih, ampak tudi o njihovi moči oz. alkoholni stopnji. Tako je hvalil dolenjska vina, ki naj bi bila pri starosti nekaj let močna kakor žganje. Že omenjeni ljubljanski zdravnik Vidmajer je približno v istem času menil, da je tri do pet let staro dolenjsko vino izredno močno in pospešuje tek, vipavsko pa ima sladek in prijeten okus in duh ... V Ljubljani je vino tako udomačeno, da je bilo večjemu delu prebivalstva običajna pijača. Kljub temu da je koristno in zdravo, bi vina ne smeli ceniti bolj kot vodo in pri tem kaže na gorenjske kmete, ki pijejo samo vodo, pa jih je zelo mnogo starih nad sto let (Mal, 1957: 97–8).

Naslednja pogosta pijača je žganje. Najbolj razširjena so bila sadna (hruške tepke, slive, češplje, jabolka, fige), grozdna, medena žganja in žganja iz jagodnic (bezek, šipek,

\* Ponatis: Bogataj J. Napij se iz studenca, živela abstinenca! alkohol v vsakdanjkih in praznikih na Slovenskem. In: Primic-Žakelj M (editor). XXVI. seminar In memoriam dr. Dušana Reje. Ljubljana, 11. 10. 2018. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2018; 33–45.

glog, borovnice, brinove jagode, jerebika) ter grozdnih droži. Vendar številni avtorji navajajo, da pitje žganj še ni bilo razširjeno pred 16. stoletjem. Ob koncu 18. in začetku 19. stoletja so kuhali žganje najprej iz krompirja. Šele slabe letine in lakota so prepričale Slovence, da so krompir vzljubili tudi za pripravo jedi. Destilacijski postopek za kuhanje različnih vrst žganj so sicer uvedli lekarnarji, vendar iz zdravstvenih namenov in potreb. Postopoma so se zaradi dobičkov od prodaje žganja razvile žganjarne oz. žganjetoči. Zato ne preseneča, da je Valentin Vodnik l. 1799 zapisal v uvodu v Kuharske bukve kritično mnenje o lekarnarjih: Moškimi naj ostane učena zdravilska kuhinja v apotekah ... Oni so znajdli umna mešanja, ali nevarna za zdravje... (Mlakar, Faganel, 2011: 111). Množično uživanje žganja sega v 19. stoletje. Žganje so poskušali kuhati tudi iz žit, kar je oblast zaradi splošnega pomanjkanja moke prepovedala. Večanje pitja žganja od 16. stoletja sovпада tudi z večjim uživanjem svinjskega mesa, mesnih izdelkov (npr. svinjske masti), kar je bila posledica protestantskih Luthrovih nauk. Martin Luther je namreč polemično zapisal: ... Jejte, pijte in se oblačite, kot se vam zdi, tako Bogu ni mar, kako jemo, kako smo oblečeni. V 19. stoletju, ko se je pitje žganja močno razširilo, so žganjarne in žganjetoče v Ljubljani obiskovali predvsem ob sobotnih večerih. Viri poročajo, da so npr. leta 1805 popili kar 56 000 bokalov žganja, kar je približno 84.000 litrov. V tem času je bilo v Ljubljani 7 žganjarn in 154 krčem ter vinotočev, 6 pivovarn in 7 kavarn. Če upoštevamo takratno število prebivalcev, je bil en lokal za približno 91 oseb. Seveda se je to število večalo, saj je bilo npr. v drugi polovici 19. stoletja v mestu že 173 krčem in vinotočev ter 14 kavarn.

Naslednja alkoholna pijača je pivo. Tudi zanj imamo sklepanja, da naj bi bila pijača starih Slovanov »ok« pravzaprav vrsta piva. Pivo je sicer na našem ozemlju prvič izpričano v 10. stoletju, vendar se varjenje in točenje začne šele v drugi polovici 16. stoletja. V Ljubljani ga npr. niso varili in točili pred l. 1582. Prva pričevanja o prvih pivovarjih, ki so prihajali na Gorenjsko in v Ljubljano s Koroškega, izvirajo šele s konca 16. stoletja (1592). Tam so namreč imeli sedež svojega ceha. Vendar je bil obseg varjenja piva razmeroma skromen. Tako sta bila na začetku 18. stoletja v Ljubljani le dva pivovarja, na celotnem takratnem Kranjskem

pa štirje. V drugi polovici tega stoletja je bilo samo v Ljubljani že 7 pivovarjev. Pivo je bilo skromno na sladu in hmelju, malo redilno in grenko. Novo poglavje in množično ponudbo piva pomeni v Ljubljani pivovarna Union, ki jo je ustanovil leta 1864 Peter Kozler z bratoma. Še do druge svetovne vojne so na Slovenskem popili desetkrat več vina kot piva. Šele v 60. letih 20. stoletja se je razmerje izenačilo, a v 80. letih so že popil trikrat več piva kot vina.

Poleg navedenih alkoholnih pijač so naši predniki uživali tudi jabolčni, hruškov ali mešani sadjevec ali mošt, na Štajerskem imenovan tukla ali kukla. Kuharske knjige od l. 1799 so začele propagirati kuhanje t.i. sadnih vin iz različnih vrst sadja. Pregled alkoholnih pijač zaključujemo s tistimi, ki so jih uvažali iz drugih evropskih okolij. Poleg francoskega šampanjca od 19. stoletja, omenimo še vodko. Poljak Emil Korytko piše med letoma 1836 in 1838 svojim starešem o vodki v Ljubljani in na Kranjskem naslednje: ... Slišala sva za trgovino z vodko med Kranjsko in Galicijo. Tukaj je vodka zelo draga, na-ročajo pa jo sicer naravnost iz Galicije, vendar ne iz prve, ampak iz druge roke, od Židov ... (Korytko, 1983: 37).

Iz pregleda alkoholnih pijač na območju Slovenije je razvidno, da je bilo pijančevanje ena od najbolj razširjenih navad, predvsem v mestih in trgih. Uživanje alkoholnih pijač v vaseh se je močno razlikovalo in je bilo veliko bolj (smiselno) vključeno v vsakdanje in predvsem praznične urnike. Številni starejši kronisti in avtorji navajajo številne podatke o pijančevanju. Za Ljubljano npr. tako navajajo, da prebivalci glede pijančevanja niso bili skromni, vendar so to razvado prinesli v mesto doseljeni nemški obrtniki in trgovci, ki so imeli veliko bolj razvite pivske navade. Že sredi 16. stoletja se je škof pritožil na ljubljanski rotovž, da gostači, trgovski in rokodelski pomočniki in sluge ob nedeljah na vse zgodaj popivajo, namesto da bi šli k maši. Nekateri so se ob nedeljah in praznikih močno opili žganja in potem so v cerkvi širili neprijeten duh. Na rotovžu so sklenili, da bodo takim zagrozili s 14 dnevi zapora. Kronisti poročajo tudi o požrešnosti, ki se je družila z nezmernostjo pri alkoholnih pijačah vse od srednjega veka. Poleg tega je prihajalo do nesoglasij in nasilja v družinah. Vse kar so npr. mestni rokodelci čez teden zaslužili, so ob nedeljah zapili. Ni jim bil dovolj bokal vina

dolenjca ampak so se nalivali z najdražjim in najboljšim vinom. Domov so prihajali pijani in pretepali ženo ter otroke, ki pogosto niso imeli niti kruha in so zaradi očetovega pijančevanja živeli v popolni revščini. Kljub določenim kaznim za take posameznike, se stanje glede uživanja alkoholnih pijač ni spreminjalo na boljše. Emil Korytko v pismu sorodnikom Jasińskim v prvi polovici 19. stoletja sporoča spoznanja o sicer popularnem ljubljanskem sejmu pri sv. Roku v Dravljah: Pri sv. Roku, miljo od Ljubljane, je bil velik semenj ... Namesto take nedolžne zabave s plesom si ljudstvo omamlja čute v pijači in se ponaša z močjo, izzivajoč pretepe, ki se najpogosteje končajo z ubojem ... (Korytko, 1983: 131). Z uvedbo gimnazij l. 1848 je morala oblast sprejemati tudi razne prepovedi dijakom, da niso pijančevali po kavarnah in gostilnah. To naj bi vodilo v različna pohujšanja in odvrčalo dijake od odločitev za duhovniške poklice. Pri tem je zanimivo, da so že v jezuitskih gimnazijah, za katere sta veljali velika disciplina in odrekanje osebnim željam, dijaki na veliko popivali in veseljačili, se pretepali, ponočevali in razgrajali (Bogataj, 1997: 14).

Nasprotovanje alkoholnim pijačam sega že v 16. stoletje. Tako je npr. Primož Trubar l. 1577 potožil, kako postanejo plemiči po zaključenem študiju predrzni, surovi cepci, postopači in pijanci ... Splošna ljudska agresivnost se je zlasti stopnjevala med 30-letno vojno: celo dijaki graških jezuitskih šol se niso obotavljali moriti, ropati in ubijati (Mal, 1957: 39). S protireformacijo se je katoliška cerkev odločneje postavila proti razvadam, kot so bili uživanje alkohola, ples in slabo branje. V uvodu h knjžici Ples iz leta 1906 (Tul, 1906: 2) piše tudi naslednje: Dostirana ima človeška družba. Velike rane na slovenskem narodu so: 1) pijančevanje, 2) ples in 3) slabo berilo (časopisje in knjige). Proti zastrupljanju posameznikov in družin s pijančevanjem in slabim časopisjem se je že začel hvalevreden boj. Pijančevanje in ples sta si po svojih posledicah precej v sorodu, posebno za manj izobražene, k velikemu upropaščanju časti bolj izobraženih pa je prispeval še slab tisk. Zato so od druge polovice 19. stoletja ustanovljali razna protialkoholna gibanja in društva, vendar predvsem iz moralnih, manj iz zdravstvenih in socialnih vidikov. Protialkoholno gibanje se je nadaljevalo tudi po prvi svetovni vojni.

Takrat so izdali posebne razglednice s sloganom *Napij se iz studenca, živela abstinenca!* Upodobitev sv. Jurija, ki zabada sulico v večglavo zmajsko pošast – alkohol, je bila delo slikarja Maksima Gasparija. Opremljena je s podnapisom *Boj demonu alkoholu.* Vendar vsa ta prizadevanja, ne glede na temeljne motive in namene, niso dosegla zelenih uspehov.

Med obema svetovnjima vojnama je nasprotovanje uživanju alkohola dobilo tudi statistično analitično podporo. Tako so, na primer, napravili raziskavo o alkoholizmu med učenci osnovnih in meščanskih šol v slovenskih mestih v šolskem letu 1936/37. Po tej analizi je imela največ pivcev-otrok Dolenjska (85 %), sledijo Prekmurje (68 %), Štajerska (60 %), Gorenjska (46 %) in Ljubljana (45 %). Večji delež je bil seveda v pokrajinah, ki so veljale in še danes veljajo za vinorodne. Glavne alkoholne pijače, ki so jih uživali otroci, so bile vino, pivo in žganje. V osnovnih šolah je bilo pivcev 52 %, v meščanskih pa 66 %. V meščanskih šolah v Črnomlju, Dolnji Lendavi in Ljutomeru so pili vsi učenci in učenke. Med vsemi 23.228 otroki osnovnih in meščanskih šol v slovenskih mestih jih je bilo kar 451 (285 moškega in 166 ženskega spola), ki so redno uživali vino ali žganje.

Napij se iz studenca — živela abstinenca!



Boj demonu alkoholu!

RAZGLEDNICA MAKSIMA GASPARIJA ZA PROTIALKOHOLNO GIBANJE PO PRVI SVETOVNI VOJNI

V zaključkih ankete je bilo ugotovljeno, da se alkoholizem v splošnem obravnava kot socialni pojav, le nekateri so ga označili tudi kot socialno bolezen. »Do neke mere bi ga morali smatrati tudi pri mladini ... Pri Slovencih se da nagnjenost k alkoholizmu razlagati ... z dednimi nagnjenji, pri čemer pa nimamo v mislih samo podedovanja iz roda v rod, to je psihološkega razvoja slovenskega naroda, marveč tudi gospodarski in socialni razvoj, ki tudi kaže dedne znake, in morda celo najvidnejše, ravno v alkoholizmu ... Na žalost se pri Slovencih tudi lahko govori o zapitem gospodarstvu in o neurejenih socialnih razmerah v gotovih predelih države, kar znači, da je gospodarski in socialni razvoj degeneriran ... Moramo smatrati alkoholizem kot tisti vzrok, ki je povzročil biološko in gospodarsko degeneracijo« (Jagodič, 1938: 143).

Iz gornjega pregleda je razvidno, kako so bili alkohol in alkoholne pijače navzoči skozi stoletja zgodovinskega razvoja na področjih gospodarskih dejavnosti oz. gmotnega življenja, v družbenih razmerjih in v duhovnih ustvarjalnostih. V nadaljevanju jih predstavljamo nekoliko podrobneje in z nekaj izbranimi primeri.

## ALKOHOL IN GOSPODARSKE DEJAVNOSTI

Uživanje alkoholnih pijač je bilo pogosto v nekaterih gospodarskih dejavnostih in pri delovnih opravilih, zlasti pri kmečkih delih. Za slednja je bilo predvsem značilno pitje sadnega mošta, na vinogradniških območjih so pili slabše vino, ki so ga mešali z vodo. Mešanje vina z vodo, kar npr. v Dalmaciji še danes poznajo kot bevando, je bilo najbolj razširjeno. Posebnost so območja v severovzhodni Sloveniji z izviri mineralne vode, ki so jo za malice ali kosila redno dolivali k vinu ali sadnemu moštu, kadar so delali na polju ali v vinogradu. Mešanje vina z mineralno vodo je na tem delu Slovenije veliko starejše od kulture špricarja ali brizganca, ki sega v 19. stoletje in je povezana s stekleničenjem mineralnih vod in izdelavo sodavice. Čisto vino so pili samo po opravljenem delu, žganje pa zgolj pred začetkom dela, saj so ga razumeli kot jutranje poživilo.

Pri kolinah ali furežu je imelo žganje poseben, obredni pomen. Pred zgodnjim jutranjim

zakolom prašiča je bilo vedno najprej na vrsti žganje, in sicer kot poživilo in hkrati kot ustvarjanje poguma, ki je bil potreben pri tem opravilu. Naslednje, skoraj obvezno pitje žganja (redkeje vina) je bilo potem, ko je prašiču odtekla kri in so se pripravljali na razrezanje. Tudi pri nekaterih drugih opravilih je bilo pogosto napijanje z žganjem spremljano s spodbudo »pa dajmo še enega za korajžo (!)«, čeprav ta marsikje sploh ni bila potrebna. Koline so tukaj izjema, saj je bilo to opravilo povezano s soočanjem s smrtjo in pogostim, ne preveč prijetnim cviljenjem zaklane živali. Ne le pri zakolu domačih živali, tudi začetke nekaterih drugih del je spremljalo pitje žganja, nizkoalkoholnega mošta ali vina. Tako je bilo npr. pred začetkom košnje, mlatve, metve, delih v gozdovih idr.

Težko fizično delo in alkohol seveda nista povzročala le dobre volje in veselja do dela, ampak pogoste razuzdanosti (npr. pri trenju lanu, metju prosa) ali izpade agresivnosti. Taki pojavi so bili še posebej značilni po zaključkih del (pri likofih), ki so bili vedno povezani s prazničnimi pogostitvami, v katerih je bilo poleg jedi tudi vino. Če so to dopuščale ekonomske možnosti, celo v nevinorodnih območjih. Alkoholne pijače so bile še zlasti pogoste pri delovnih opravilih v gozdarstvu, rudarstvu, zemetkih industrije in pri raznih težaških delih, kot so bila npr. kopanje v vinogradu ali prenašanje gnoja, tesarstvo, kovaštvo, splavarstvo idr. Rudarji so npr. ustvarili posebno pravilo in obred ob prihodu rudarja novinca. Ta je moral v jamo prinesiti steklenico žganja geruša ali »ta zelenega« in jo postaviti na mesto, kamor naj bi v jami prihajal jamski škrt ali perkmandelj. Ko novinec te steklenice ne bi prinesel na določeno mesto, je rudniku in rudarjem grozila nezgoda. Seveda so po končanem delu starejši rudarji ostali v jami in žganje popili!

Nekatere druge gospodarske dejavnosti niso bile tako močno navezane na alkohol, kot so bile navedene. To velja zlasti za rokodelske in obrtniške (čevljarji, jermenarji, mizarji), kjer je bilo uživanje alkoholnih pijač bolj izjema kot pravilo. Med gospodarskimi dejavnostmi, ki so jih vedno spremljale alkoholne pijače, je bilo tudi kupčevanje, še posebej sejarstvo. Množična pijača na sejmih je bila medica (tudi nealkoholna). Pivo se je množično uveljavilo šele na koncu 19. stoletja. Kupčije na sejmih so se sklepale s stiskom rok in pitjem

vina ali žganja. Zaslužek članov nekaterih poklicnih skupin, kot so bili npr. splavarji ali flosarji, tudi hrvarji, t.j. gozdni delavci iz Slovenije v slavonskih gozdovih, je bil v veliki meri odvisen tudi od alkohola. Številni viri o splavarjih in hrvarjih za odlično delo pisateljice Zofke Kveder navajajo, kako so se po opravljenih in finančno uspešnih poslih vračali nazaj v Slovenijo, zaslužek pa skoraj v celoti zapravili v številnih krčmah ob poti.

## ALKOHOL IN DRUŽBENA RAZMERJA

Alkohol in alkoholne pijače so močno zaznamovale nekatere družbene skupine, zlasti tiste, ki so bile značilne nosilke deputatnih razmerij. Med njimi so prav gotovo viničarji in želarji, ki so bili specifični družbeni skupini na vinorodnih območjih severovzhodne Slovenije. To je bilo eno največjih in najtežjih socialnih vprašanj, ki ga je ukinila šele sprememba družbene ureditve po koncu druge svetovne vojne. V izjemno slabih življenjskih razmerah je imel pomembno vlogo alkohol, ki je te razmere pogosto še poglobljajal. Navzoč je bil v vseh starostnih skupinah in pogosto v vlogi edine hrane. Seveda so bili to ostanki ostankov v vinogradniški tehnologiji. Po drugem stiskanju tropin so te zalili z vodo, dodali nekaj sladkorja in naredili pijačo. Podobno je bilo tudi pri kuhanju žganja. Viničarske družine so navadno imele veliko članov, ekonomske možnosti za izobraževanje niso imeli, zato pa je bilo toliko več alkoholizma. Na lastnikovem posestvu so imeli vsi člani viničarske družine polne roke dela, tako so se dela s svojimi dojenčki pogosto rešili tako, da so jih uspavali s kosom tkanine, ki so jo namočili v alkohol.

Na področju družbenih razmerij so bile alkoholne pijače značilne tudi v šegah in navadah. Te ločimo v tri skupine, in sicer šege ob pomembnih življenjskih mejnikih, koledarske in delovne šege. Na slednje smo opozorili že v prejšnjem poglavju. Med življenjskimi mejniki je na prvem mestu rojstvo. Pri tem je bilo alkohola najmanj, saj so bila vsa obredna dejanja usmerjena k novorojencu in njegovi zaščiti pred različnimi nevarnostmi. Po obredu krsta v cerkvi ni bilo prefiranega pitja alkoholnih pijač. Izjema je bila le navada, da so otročnici v poporodnem obdobju dajali piti rdeče vino in/ali jesti v vinu namočene popečene krušne rezine,

ker so menili, da jo bo to primerno okrepilo. Zato pa sta bila vino in žganje osrednji pijači ob poroki in smrti. Še danes je ponekod navada, da pri cerkveni poroki odnesejo v cerkev okrašeno steklenico vina, ki ga pred oltarjem spiije duhovnik, ženina, nevesta, ponekod tudi priči. Nekateri vinogradniki radi pokažejo izbrano količino zelo kakovostnega vina s pojasnilom, da ga hranijo za poroko sina ali hčerke in za druge pomembne dogodke ali praznovanja. V poročnih obredih, tudi v bolj oddaljenih obdobjih zgodovinskega razvoja, so poznali stopnjevano napeljevanje k pitju, kar naj bi omogočale zdravice in razni pesemski obrazci. V severovzhodnem delu Slovenije so poznali napivanje s posebnimi pivskimi vrči, pri katerih je bilo treba s prsti zapreti nekaj lukenj in iz edine nezaprte potem srebati vino. To je povečevalo opitost, nekaj podobnega, kot če bi vino srkali po slamici.

Pitje vina in žganja je bilo pogosto v navadi tudi ob smrti. Dokler so umrli pred pogrebom še ležali na svojih domovih na parah, še toliko bolj. Družina, sorodniki in krajani so čuli ob pokojniku, žalost pa močno zalivali z alkoholom. Številna pričevanja o dogajanjih ob mrličih – od zabavnih prigod, igranja družabnih iger, do ležanja z mrtvim na parah in še kaj – dokazujejo, da so bila močno spodbujena s popitim alkoholom. Pogosta je bila navada, da so celo pokojniku v usta vili šilce žganja ali kozarec vina, ker ga je tudi za življenja rad pil. Seveda je treba v tem dejanju videti tudi možne higienske vzroke – prikrivanje vonja, ki se je širil iz trupla. Druženje z vinom in žganjem pa se seveda še ni končalo, ko so pokojnika odpeljali iz hiše na pokopališče. Pogrebu je sledila pogrebščina, sedem dni zatem pa še sedmina, kar sta bili novi priložnosti za nazdravljanje spominu umrlega.

Nekatere šege in navade v prazničnem letu so imele (in imajo) poudarjeno alkoholno vsebino. Najprej je to značilno za novoletna praznovanja, ki so sicer razvojno mlajša. Na vincencovo (22. 1.), katerega ime spominja na vino, je bil dan trtne rezi in priložnost za praznovanje z vinom. Danes ni več v navadi, saj se dan trtne rezi določa strokovno glede na vremenske razmere in sokove v trti.

Eno od bolj obsežnih obdobj, povezanih z alkoholom, je bilo pustno ali karnevalsko.

Našemljenci so hodili od hiše do hiše in ob zbiranju prehranskih darov zaužili velike količine vina in žganja. Številni, pretežno tudi ekstremni primeri, govorijo npr. o obhodih korantov na Dravskem in Ptujskem polju. Količine zaužitega alkohola so samo še pospeševale razne oblike agresivnosti, od preteпов in celo do umorov.

Leta 1910 je bil podan predlog za mednarodni ženski praznik. V Sloveniji so po koncu 2. svetovne vojne uvedli dan žena, ki je nadomestil prepovedani materinski dan. Najprej so vsako leto pripravljali proslave in zabave, postopoma pa se je praznovanje tega praznika ženske enakopravnosti preusmerilo na ulice in gostinske lokale ter s številnimi negativnimi vsebinami, povezanimi z alkoholnimi pijačami. S prehodom v demokracijo je to praznovanje nekoliko usahnilo.

Med pomladnimi praznovanji je velika noč povezana z alkoholom. Vino in žganje sta sicer novejši živili, ki jih dajejo k jedem za blagoslov. Starejši viri ju ne omenjajo. Pri velikonočnem vinu je še ena posebnost. Zlasti na Štajerskem in Dolenjskem ponekod še vedno dajejo v belo ali rdeče vino vejice pelina. Ker imajo vsa velikonočna živila tudi simbolni pomen, naj bi pelin v vinu pomenil spomin na žolč, ki so ga dali umirajočemu Kristusu na križu za žejo. Pelin v vinu ima značaj razgradnika ali digestiva mesnih in drugih velikonočnih jedi.

Naslednje množično, vendar posvetno praznovanje je delavski praznik ali 1. maj, ki se v Sloveniji praznuje od leta 1890 in je povezan z delavskimi shodi, proslavami in veseljačenjem. Slednje se navezuje tudi na ponudbo alkoholnih pijač, v novejšem času predvsem piva.

Največ šeg in navad pa je bilo in je še vedno v poletnem obdobju. Obredni značaj nimajo le cerkveni prazniki, ampak tudi nekatere posvetne, pogosto turistične prireditve. Pri slednjih je alkoholna vsebina bolj poudarjena ali je celo povezana s temeljnim motivom prireditve. Jesensko obdobje so zlasti v mestih zaznamovali obredi prehoda (Rites de passage), ki so bili najbolj značilni za študentska brucovanja. Ta so sicer izgubila svojo trdno obredno vsebino in so zgolj družabne prireditve z glasbo, plesom in

pijačo. V t.i. klasičnih brucovanjih so imele alkoholne pijače osrednji pomen in so omogočale številne obrede, v katerih so sprejemali zelene bruce med stare bajte.

V jesenskem obdobju sta dve prireditvi, ki imata eno največjih povezanosti z alkoholnimi pijačami, zlasti še z vinom. To so trgatve in martinovanja. Trgatve niso bile in niso le delovna opravila, ampak pomembno obredje, kjer se delovno opravilo zaključí s praznovanjem letine. Z vinom je še bolj neposredno povezano martinovanje, ki je največji praznik vina. Obrednost sodobnih martinovanj žal ni povezano z bogato slovensko martinovanjsko dediščino, ampak je posledica prenašanja tujih vzorov v naše kulturno okolje v želji po čim uspešnejšem vinskem marketingu. Martinovanjske tradicije dokazujejo, da je bilo vino veliko bolj smiselno vključeno v posamezna obredja raznih slovenskih vinorodnih pokrajin. Na prvem mestu niso bile popite količine, neskončne degustacije in druge oblike, ki označujejo današnja martinovanja. Po martinovem se je v tradicionalni slovenski družbi začelo obdobje zakolov prašičev ali kolin. To ni bilo le delovno opravilo, povezano z zakolom, izdelavo in konzervacijo mesnih izdelkov, ampak pomembno obredje, v katerem so se poslavljali od svojega družinskega člana. Zato je imelo to obredje v svoji sestavi vrsto podobnosti s smrtjo, tudi z vključenostjo alkohola.

Letne šege in navade, kjer so imele in imajo alkoholne pijače poudarjen pomen, zaključujejo silvestrovanja, ki so se razvijala od prehoda v 20. stoletje. Zlasti še po koncu 1. svetovne vojne je to praznovanje pridobivalo na obsegu in vsebinah vse do danes. Glavna alkoholna pijača silvestrovanj so že od nekdaj peneča se vina. Vzrok njihove priljubljenosti ni toliko svežina, ki jo ustvarjajo mehurčki, kot predvsem pok ob odprtju steklenice.

Družbena razmerja, v katerih nastopajo alkoholne pijače, so značilna za razne oblike in pojave društvenega življenja ter motive, ki združujejo ljudi. Zlasti od obdobja našega narodnostnega ozaveščanja v 19. stoletju so se ustanavljala razna društva, ki so v okvirih oblik delovanja imela zelo pogosto zastopano tudi alkoholno vsebino. V Ljubljani je npr. delovalo celo Društvo za uničevanje



vina, tudi skupina penatov je svoja pesniška ustvarjanja pogosto spodbujala z nazdravljanji. Tradicijo združevanja nadaljujejo številna sodobna društva, viteška združenja, združbe, ki so tako ali drugače povezani z vinom. Poleg teh se je Slovenija razvila v pravo vinsko »monarhijo«, če tako imenujemo najrazličnejše vinske kraljice, princeze, kralje in prince. Ta izumljena tradicija se je začela razvijati leta 1996, ko so po vzoru nekaterih drugih držav začeli vsako leto izbirati slovensko vinsko kraljico. Ta naj bi bila plemenita glasnica slovenskega vina in vinske kulture. Seveda je bila tudi to le še ena nova poteza vinskega marketinga.

Z družabnega in vidika socialnih stikov navajamo še razna odprtja, sprejeme ter (strokovna, politična) srečanja, ki so po pravilu povezana s pogostitvami, v katerih ob različnih vinih nastopajo najpogosteje penine. Ta množična oblika druženja se je začela razvijati šele v 60. letih 20. stoletja, in sicer najprej ob odprtju muzejskih razstav, postopoma je prešla tudi v druga okolja in k drugim dogodkom<sup>1</sup>.

## ALKOHOL V DUHOVNI KULTURI IN USTVARJANJU

Področje duhovne kulture je poleg gmotne in družbene še eno, kjer so alkoholne pijače skoraj nujne in vraščene v vsebine posameznih duhovnih sestavin. Pregovori in druge ljudske modrosti v glavnem slavijo nekatere alkoholne pijače, manj imajo do njih kritično stališče. Pisatelj Janez Trdina je za Dolenjce napisal: Če bi bila Krka cviček, bi bila njena struga suha, saj bi Dolenjci vse izpili! Pregovor, da vino jezik opere, rit pa povalja, združuje pozitivne in negativne lastnosti vina. K zmernemu pitju vina navaja pregovor, ki pravi: Vino in žensko treba je po malem ljubiti, pa človeku nikoli ne

presedata! Norčevanje iz abstinence se pojavlja v obliki pregovora, natisnjenega na majicah: Ne pijem več, manj pa tudi ne! Z vinskimi pregovori je povezano regionalno opredeljevanje v Sloveniji, npr. Kjer je konec terana, je tudi konec Krasa. Pregovori, ki so od 19. stoletja veljali za najčistejši izraz narodove filozofije, so manj kritični do samih alkoholnih pijač kot do posledic, ki jih povzročajo. Ena od njih je alkoholizem in z njim povezano pijanstvo, za katero imamo izjemno število različnih izrazov<sup>2</sup>. Pričevanja o alkoholizmu in pijanstvu so v veliki meri povezana z moškim spolom, o ženski aktivnosti na tem področju je manj pričevanj. Izjema so popotni dnevniki Janeza Trdine (Bogataj, 1980: 43–44), v katerih zelo podrobno opisuje žensko pijančevanje na Dolenjskem in v Beli krajini ter njegove posledice<sup>3</sup>.

Sejme, omenjene že v drugem poglavju, so pogosto organizirali tudi v romarskih krajih, kjer se je zbralo veliko ljudi. Čeprav je imelo romarstvo temeljni verski namen, je tudi tukaj imel pomembno vlogo alkohol. V Trdinovih popotnih dnevnikih je o tem veliko zapisov. Navajamo primer za Novo mesto iz leta 1870: Roma se že tri dni v mesto na porcijunkulo. Ljudi bo več ko o kakem semnju. Cele karavane vlačijo se od zore do pozne noči proti Krki, bahači se ve da se tudi vozijo. Trgovci in krčmarji bodo se smejali. Pijače in kavsba bo več ko treba. Romarice pojo dolgočasne pesmi z dolgočasnimi napevi. 2. avgusta popoldne so ceste polne pijanih romarjev (Bogataj, 1980: 44).

Liki pijancev so pogost motiv v literaturi in v dramskih besedilih. Z alkoholom so bili povezani mnogi slovenski pesniki in pisatelji, lahko bi dejali, s Prešernom in Cankarjem na čelu. Tudi v sodobnosti se poskuša približati ljudem literarno ustvarjanje s pomočjo alkohola. Za to so najbolj značilen dokaz Dnevi poezije in vina, ki jih organizirajo na

<sup>1</sup> Avtor tega prispevka pogosto sodelujem pri zasnovi raznih dogodkov. Pri izbiri pogostitev sem za dobrodošlico nekajkrat predlagal samo vodo in sadni sok namesto »peninskega avtomatizma«. Tovrstni predlogi seveda niso bili sprejeti z odobravanjem.

<sup>2</sup> Npr. v Goriških Brdih poznajo za pijanost naslednje izraze in primerjave: je trd ko čuja (= božični panj ali čok), je poln kot sod, je pijan kot čep, je pijan kot šiba na vodi, je v rožicah, je okajen, ga je poln, ima polno rit, se ga je nalezel, se ga je nažehtal, ga vozi, ga džira (= vrtil), je pod gasom, je lustik, ima polno dozo.

<sup>3</sup> Krčmarjem delajo mnogo kvara ne le domače hčeri, tudi deklet. Če le gospodar ali gospodinja odneseta pete, precej so pri sodu, kakor mušice. Ali drug primer iz Trdinovih zapiskov: mnogokrat je ljubezen čisto živinska brez prejnega štitanja in včasih celo znanja dajo skakati nase deklice in vdove posebno pri vinu.



Ptjuju. Še največ negativnih posledic uživanja alkohola najdemo vizualiziranih v ljudski umetnosti, ki jo najbolj zastopajo poslikane panjske končnice od sredine 18. do konca 19. stoletja. Med posvetnimi motivi so upodobitve moških v gostilnah, pri kartanju in pitju, pretepi, ki so bili posledica čezmernega uživanja alkohola, ženske, ki moške vlečejo iz gostiln in številni drugi.

Alkoholne pijače, predvsem vino, imajo svoj simbolni pomen tudi v mitih in verskih zavestih. Zlasti še v krščanstvu, kjer je vino v svetopisemskem izročilu znamenje in simbol veselja ter vseh darov, ki jih Bog daje ljudem. Ima sveto vrednost, je simbol Kristusove krvi in pomeni pitno daritev oz. je pojem božje hrane. Simbolni pomen ima tudi na svatbi v Kani, kjer Kristus vodo spremeni v vino, znamenje veselja. Že v stari Grčiji je bilo vino zamenjava za Dionizovo kri in zato pijača nesmrtnosti. Sicer pa naj bi vse alkoholne pijače na simbolni ravni uresničevale sintezo vode in ognja. Npr. žganje je voda, ki žge jezik in ki se vname ob najmanjši iskre. Ne omejuje se na razkrajanje ali uničevanje kot jedka voda (aqua fortis). Izgine s tistim, kar sežge. Je skupnost življenja in ognja. Alkohol je tudi neposredna hrana, ki takoj segreje prsi. Alkohol je simbol življenjske energije, ki združuje nasprotna si elementa vodo in ogenj (Chevalier, Gheerbrant, 1995: 28).

Verjetno lahko največ pozitivnih značilnosti alkoholnih pijač navedemo s področja ljudskega znanja, ki skozi stoletja uporablja vino in žgane pijače tudi za zagotavljanje zdravja. Seveda v obliki raznih pripravkov z zelišči in drugimi naravnimi dodatki.

### ZAKLJUČEK ALI VPRAŠANJE ALKOHOLA V SODOBNOSTI

Pregled gmotne, družbene in duhovne kulturne dediščine je pokazal, da se je alkohol v Sloveniji skozi stoletja močno zajedel v vse pore življenja. Če si sposodimo besede iz naslova posvetovanja, bi lahko rekli, da je alkohol rak! Navedbe v pregledu zato ne razumite kot moraliziranje, ampak kot opozorilo in ugotovitev, da so korenine ali

dediščina tega pojava zelo dolge in močno prepletene z vsemi področji človekovega prizadevanja in ustvarjalnosti. K stopnjevanju pojava alkoholizma je veliko prispeval inovativni vinski marketing, zlasti še od 60. let 20. stoletja, in ni spremenil le načinov promoviranja vin in drugih alkoholnih pijač, ampak je posegel tudi na področje t.i. izumljanja tradicij.

Danes lahko rečemo, da pijemo vse vrste alkohola vseprek, na vsakdanjike in praznike, pogosto tudi brez posebnega vzroka. Po popitem vinu smo glede na število prebivalcev na 2. do 3. mestu na svetu, kar nam priznava in navaja tudi tujina<sup>4</sup>. Do 19. stoletja je bilo pitje alkoholnih pijač, zlasti vina, veliko bolj omejeno in predvsem vpeto v konkretne namene, npr. v začetke in konce del, kot obredno pitje v okviru šeg in navad idr. Stopnje in število zasvojenosti so bile veliko manjše kot danes. Zasvojenost lahko označimo kot najvišjo stopnjo uživanja, torej stanje, ko alkohol ne pomeni več (uravnotežene) (pre)hrane. Razvejana navzočnost alkohola v naši kulturni dediščini je eden temeljnih vzrokov njegove razvejanosti tudi v sodobnosti. Kadar razpravljamo o kulturni dediščini, vedno poudarimo, da si dediščino izbira in odbira vsakokratna generacija. Torej smo pri alkoholu veliko bolj odprti rok kot pri nekaterih drugih dediščinskih vsebinah in pričevanjih, ki jih pogosto prepuščamo arhivsko dokumentiranemu zgodovinskemu spominu ali celo propadu.

Prebivalci Slovenije ne veljamo za vedre in vesele, prej za resne in zadržane. Sprostimo se menda lahko šele s pomočjo poživil ali kakih drugih zunanjih opor. Kdor je slučajno dobre volje, zlasti še na delovnem mestu ali drugje v javnosti, seveda brez pomoči alkohola, pogosto sliši vprašanje: Ali si kaj spil?

<sup>4</sup> V velikem muzeju vina in vinske kulture sveta v kitajskem mestu Yantai je Slovenija predstavljena samo s tem podatkom!

## LITERATURA

Bogataj J. Trdinovi terenski zapiski – viri za etnološko preučevanje spolnega življenja Dolenjcev in Belokranjcev v 2. polovici 19. stoletja. In: Janez Trdina – etnolog, Zbornik posvetovanja ob 150-letnici rojstva Janeza Trdine. Ljubljana: Knjižnica glasnika SED 1980: 3, 37–48.

Bogataj J. Gaudeamus igitur. Šege in navade maturantov na Slovenskem. Ljubljana: Državni izpitni center. 1997: 91 str.

Bogataj J. Martinovanje, ljudski praznik. In: Martinov praznik, Ljubljana: Založba Kmečki glas, 2010: 5–59.

Bogataj J. Slovenija praznuje. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2011: 384 str.

Bogataj J. Od nekdanj jedi so ljubljanske slovele. Z Ljubljančani za vsakdanjo in praznično mizo. Ljubljana: Turizem Ljubljana, 2014: 84 str.

Bogataj J. Ni ga tiča čez prašiča. Kultura kolin na Slovenskem. Ljubljana: Rokus Klett, 2017: 335 str.

Chevalier J, Gheerbrant . Slovar simbolov. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1995: 727 str.

Jagodič V. Alkoholizem med učenci osnovnih in meščanskih šol v slovenskih mestih v šolskem letu 1936/37. Kronika, Ljubljana 1938; 1, 2 : 52–4, 141–3.

Korytko E. Korespondenca z družino (1836–1838). Ljubljana: SAZU, Razred za filološke in literarne vede, 1983: 158 str.

Mal J. Stara Ljubljana in njeni ljudje. Ljubljana: DZS. 1957: 226 str.

Mlakar P, Faganel J. Posodobljeni kritični prepis. In: Bogataj J, Valentin vodnik. Kuharske bukve. Celje, Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba, 2011: 111–238.

Tul I. Ples. Poučna knjižica za mlade in stare, za prijatelje in sovražnike. Trst: Družinski prijatelj 1906: 170 str.



# EPIDEMIOLOGIJA RAKOV, POVEZANIH S ČEZMERNIM PITJEM ALKOHOLNIH PIJAČ\*

Sonja Tomšič, Vesna Zadnik

## Uvod

**Povzetek.** Pitje alkoholnih pijač je uvrščeno med deset vzrokov, ki najbolj prispevajo h globalnemu bremenu bolezni. Alkohol je znani dejavnik tveganja več kot 200 bolezni in stanj. Povezava med pitjem alkohola in nastankom različnih rakov je znana že dolgo. Dokazana je vzročna povezava med pitjem alkohola in raki ustne votline, grla, žrela, požiralnika, jeter, debelega črevesa in danke ter dojk pri ženskah. V povezavi s tveganjem rakavih bolezni ni znane varne meje pitja alkohola. Z večjo količino popitega alkohola se večja tveganje za nastanek maligne bolezni. Za nekatere rake raziskave ugotavljajo tudi sinergističen škodljivi učinek pitja alkoholnih pijač in kajenja, predvsem za rake glave in vratu in raka jeter.

Ocenjujejo, da na svetu zaradi posledic pitja alkohola umre več kot 340.000 oseb letno, med njimi 2,5-krat več moških kot žensk. Med vsemi smrtmi zaradi raka pa so raki, povezani s pitjem alkoholnih pijač, krivi za 4,2 % smrti. Slovenija se že desetletja uvršča v sam vrh držav v Evropi po porabi alkohola in tudi po zdravstvenih posledicah, povezanih z alkoholom. Izmed 13.800 novih primerov raka letno v Sloveniji jih več kot 500 lahko pripišemo pitju alkoholnih pijač. Za zmanjšanje pitja alkohola poznamo učinkovite ukrepe tako na individualni kot na sistemski ravni. Le s skupnimi in celovitimi prizadevanji lahko zmanjšamo breme alkohola na zdravje prebivalcev Slovenije.

Uživanje alkohola ni nujno potrebno za preživetje človeškega organizma, ima pa alkohol učinke, zaradi katerih ga različne kulture po vsem svetu uporabljajo že stoletja. Alkohol je psihoaktivna snov, ki povzroča odvisnost. Škodljiva raba alkohola povzroča veliko zdravstveno, družbeno in ekonomsko breme. Z alkoholom povezana škoda je odvisna od količine popitega alkohola, vzorcev pitja, ponekod pa tudi od kakovosti alkoholnih pijač. Pitje alkoholnih pijač je uvrščeno med deset vzrokov, ki najbolj prispevajo h globalnemu bremenu bolezni. Trenutno povezujejo pitje alkoholnih pijač s več kot 200 boleznimi, stanji in poškodbami [1].

V povprečju moški pijejo alkoholne pijače pogosteje in v večjih količinah kot ženske. V letu 2010 je v povprečju vsak prebivalec, starejši od 15 let, popil letno 6,2 litra čistega alkohola, kar pomeni 13,5 g čistega alkohola na dan (približno eno in pol enoto<sup>1</sup> alkohola). Ocenjuje se, da je četrtna poraba alkohola neregistrirana poraba (to je domača proizvodnja, nelegalna prodaja ipd.). Se pa države glede porabe alkohola in vzorcev pitja med seboj precej razlikujejo. V splošnem velja, da je večja poraba alkohola v državah, ki imajo boljši ekonomski položaj. Razvite države imajo največjo porabo alkohola na prebivalca in največjo prevalenco visokotvegane opijanjanja<sup>2</sup>. Približno 16 % pivcev, starejših od 15 let, se visokotvegano opija [1].

\* Ponatis: Tomšič S, Zadnik V. Epidemiologija rakov, povezanih s čezmernim pitjem alkoholnih pijač. In: Primic-Žakelj M (editor). XXVI. seminar In memoriam dr. Dušana Reje. Ljubljana, 11. 10. 2018. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2018; 99–112.

<sup>1</sup> Ena enota oz. standardna merica alkoholne pijače vsebuje približno 10 g čistega alkohola. Ena enota alkohola je približno 1 dcl vina, 2,5 dcl piva in 0,3 dcl žgane pijače.

<sup>2</sup> Visokotvegano opijanjanje je definirano kot zaužitje pet enot ali več alkohola ob enkratni priložnosti za moške in treh enot ali več za ženske.

Podatki Slovenijo že desetletja uvrščajo v vrh držav članic EU po registrirani porabi alkohola [2]. V letu 2016 je v povprečju prebivalec Slovenije, starejši od 15 let, popil 10,5 litrov čistega alkohola [3]. Poleg visoke registrirane porabe alkohola sta v Sloveniji problematična tudi velika dostopnost alkohola (cenovna dostopnost in dolga tradicija pridelovanja alkoholnih pijač) in naklonjen odnos družbe do alkohola [4, 5]. To se odraža tudi v pivskih navadah prebivalcev Slovenije. Po podatkih iz leta 2016 vsak deseti prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, moški skoraj trikrat pogosteje kot ženske. Vsak drugi prebivalec Slovenije se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije, med temi kar šest od desetih moških in skoraj štiri od desetih žensk [6].

## VPLIV PITJA ALKOHOLNIH PIJAČ NA ZDRAVJE

Alkohol je znan dejavnik tveganja za razvoj številnih bolezni in stanj. Najpogostejše med njimi so odvisnost od alkohola, bolezn jeter (alkoholna jetrna ciroza), različni raki in poškodbe [1]. Pitje alkohola prispeva tudi k razvoju nekaterih drugih bolezni, kot na primer srčno-žilnih, možganske kapi, nevropsihiatričnih stanj, sladkorne bolezni, bolezni prebavil, stanj, ki nastanejo v času nosečnosti in drugih [7]. Alkohol je povezan tudi z nasiljem, nad sabo in nad drugimi. Novejše raziskave povezujejo alkohol tudi z nekaterimi nalezljivimi boleznimi [1].

Varne meje pitja alkoholnih pijač ni, saj so nekatere zdravstvene posledice povezane že z majhnimi zaužitimi količinami alkohola. Med manj tvegane pive se glede na mednarodna priporočila uvrščajo moški, ki zaužijejo manj kot dve merici alkohola dnevno, in ženske, ki zaužijejo manj kot eno merico alkohola dnevno; osebe, ki zaužijejo več, uvrščamo med čezmerne pive.

Kljub ugotovitvam, da pitje manjših količin alkoholnih pijač ščiti pred ishemično boleznijo srca in manjša umrljivost, pa vedno znova ugotavljajo, da celokupni učinek pitja alkoholnih pijač povzroča večjo škodo kot potencialno korist [8]. Najnovejša raziskava ugotavlja, da le zaužitje nič enot alkohola dnevno (95-odstotni interval zaupanja 0,0–0,8) manjša celokupne izgube v zdravju [9]. Z javnozdravstvenega gledišča je tako

priporočilo o čim večji omejitvi pitja alkoholnih pijač edino na mestu.

Globalno lahko v letu 2016 pripišemo 2,8 milijonov smrti pitju alkohola. Med spoloma obstajajo bistvene razlike, pri moških je bilo 6,8 %, pri ženskah pa 2,2 % smrti povezanih z alkoholom. V starostni skupini 15–49 let, kjer je alkohol glavni dejavnik tveganja za breme bolezni, pa je bilo pri moških 12,2 %, pri ženskah pa 3,8 % smrti povezanih z alkoholom [9].

## PITJE ALKOHOLNIH PIJAČ IN RAK

Povezava med pitjem alkoholnih pijač in rakom je znana že od začetka 20. stoletja, ko je Lamy opazoval, da je 8 od 10 bolnikov z rakom požiralnika in kardije želodca bilo čezmernih pivcev alkoholnih pijač [10]. Sledile so številne raziskave, ki so potrjevale povezavo med pitjem alkoholnih pijač in različnimi vrstami raka. Tako so bile alkoholne pijače po klasifikaciji Mednarodne agencije za raziskave raka (*International Agency for Research on Cancer – IARC*) že leta 1988 uvrščene v skupino 1 – za človeka karcinogene snovi [11, 12]. Takrat so potrdili vzročno povezavo med pitjem alkoholnih pijač in razvojem raka ust in ustne votline, grla, žrela, požiralnika in jeter. Leta 2010 in 2012 je bila razvrstitev v skupino 1 ponovno potrjena, med vzročno povezane rake pa so dodali še raka debelega črevesa in danke ter raka dojke pri ženskah [11, 13, 14].

Alkohol danes med živili velja za glavni dejavnik tveganja raka [15]. Pri pitju alkoholnih pijač v povezavi s tveganjem za nastanek rakavih bolezni ni znane varne meje pitja alkohola [14, 16]. Z večjo količino popitega alkohola se večja tudi tveganje za nastanek raka. Dnevno pitje približno 50 g alkohola večja tveganje rakov zgornjih prebavil za dva- do trikrat v primerjavi z osebami, ki ne pijejo alkohola. Dnevno pitje 50 g alkohola zveča tveganje za razvoj raka dojke za 1,5-krat. Zvečano tveganje za razvoj raka dojke so ugotovili tudi pri pitju do 18 g alkohola (manj kot 2 merici dnevno) [14]. Večinski delež alkoholnih rakov je sicer povezan s čezmernim pitjem alkohola [8]. Trenutni dokazi kažejo, da se tveganje za rake glave in vratu zmanjšuje, v kolikor posameznik preneha piti alkoholne pijače [17], za ostale rake pa trenutno ni

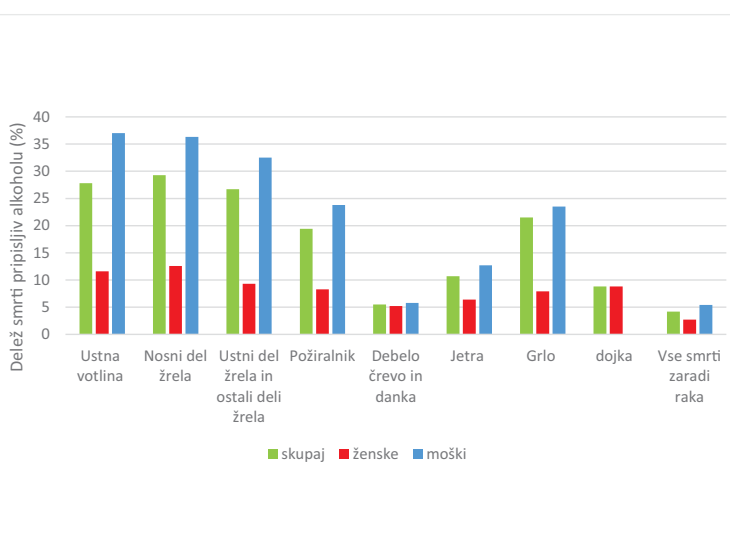
dokazov, da bi se tveganje po prenehanju pitja alkoholnih pijač zmanjšalo [11]. Pri čezmernih pivcih tudi zmanjšanje količine popitega alkohola pomeni zmanjšanje tveganja za nastanek rakavih bolezni [11, 18]. Za rake ustne votline, žrela, grla in požiralnika raziskave nakazujejo sinergističen učinek pitja alkoholnih pijač in kajenja [11, 14].

Pri umrljivosti zaradi rakov, povezanih z alkoholom, je ugotovljena eksponentna povezava med povprečno količino zaužitja alkoholnih pijač in umrljivostjo zaradi rakov zgornjih prebavil (razen ust in ustne votline) in rakom dojk pri ženskah, medtem ko je povezava z umrljivostjo zaradi rakov spodnjega prebavnega trakta, ust in ustne votline linearna [11].

Preučujejo se tudi povezave med alkoholom in nekaterimi drugimi raki. Raziskave nakazujejo povezavo med količino zaužitega alkohola in tveganjem za razvoj raka prostate; biološki mehanizmi takšnih povezav še niso prepoznani. Pri tveganju raka mehurja, pljuč in želodca trenutno ni enoznačnih dokazov o povezavi s pitjem alkoholnih pijač. Raziskujejo se tudi povezave med tveganjem raka materničnega vratu, endometrija, jajčnikov, vulve in vagine, mod, možganov,

ščitnice in kože, kot tudi levkemij in multiplega mieloma [11, 14]. Pri nekaterih rakih pa je ugotovljeno, da povezave z alkoholom ni ali pa je povezava obratna, in sicer za Hodgkinove limfome [14, 19], ne-Hodgkinov limfom [14, 20, 21] in karcinom ledvic [14, 22–24]. Tabela 1 prikazuje trenutne dokaze o povezavah med alkoholom in raki.

V raziskavi *Global Burden of Disease* so izračunali, da je svetovno gledano v letu 2010 zaradi malignih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, umrlo 337.400 oseb (91.500 žensk in 245.900 moških) [7]. Izračunali so tudi mero, ki vključuje izgubljena leta življenja zaradi prezgodnje smrti in izgubljena leta življenja zaradi manjzmožnosti, t.i. DALY (ang. *disability-adjusted life years*). Zaradi malignih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, je bilo za leto 2010 8.670.000 DALY-jev (2.252.000 za ženske in 6.418.000 za moške). Breme malignih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, pomeni 0,6 % vseh smrti (0,4 % za ženske in 0,8 % za moške) in 0,3 % DALY (0,2 % za ženske in 0,5 % vseh DALY-jev za moške) [25]. Med vsemi smrtmi zaradi raka pa pomenijo raki, povezani s pitjem alkoholnih pijač, 4,2 % smrti (2,7 % pri ženskah in 5,4 % pri moških) [11]. Izmed vseh smrti, povezanih s pitjem alkoholnih pijač pri starejših od 50 let v letu 2016, so raki dosegli pri moških delež 18,9 %, pri ženskah pa 27,1 % vseh smrti [9].



SLIKA 1. DELEŽ SMRTI, PRIPISLJIV ALKOHOLU, PRI RAZNIH RAKIH, 2010 (POVZETO PO [11])

Breme zaradi malignih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, se v različnih regijah sveta razlikuje, predvsem zaradi različnih vzorcev pitja in porabe alkohola. Največji prispevek k umrljivosti zaradi malignih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, je pri ženskih na račun raka dojk (42,0 % smrti), pri moških pa raka požiralnika (27,4 % smrti), gledano oba spola skupaj pa jetrni rak (23,9 % smrti) [11]. Slika 1 prikazuje deleže umrljivosti za posamezne vrste raka, ki jih pripisujemo pitju alkoholnih pijač.

## MEHANIZMI VPLIVOV ALKOHOLNIH PIJAČ NA RAZVOJ RAKA

Alkoholne pijače so mešanice različnih sestavin, poleg etanola in vode lahko vsebujejo snovi, ki so posledica fermentacije, kontaminacije ali so uporabljene kot aditivi (barvila, okusi) [14]. Med sestavinami je lahko več takih, ki so karcinogene, kot na

Bolezen	MKB – 10	Učinek alkohola	Dosedanji dokazi
Rak ustne votline in žrela	C00-C13	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak grla	C32	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak požiralnika	C15	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak debelega črevesja in danke ter zadnjika	C18-21	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak jeter in žolčnih vodov	C22	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak želodca	C16	Škodljiv	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost
Rak trebušne slinavke	C25	Škodljiv	Potrebno ponovno proučiti vzročno povezanost
Rak pljuč	C33-C34	Škodljiv	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost
Rak dojke (ženske)	C50	Škodljiv	Vzročna povezanost
Rak prostate	C61	Škodljiv	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost
Rak ledvic in mehurja	C64-C66, C68 (razen C68.9)	Varovalen / ni vpliva (le za raka ledvice)	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost
Hodgkinov limfom	C81	Varovalen / ni vpliva	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost
Ne-Hodgkinov limfom	C82-85, C96	Varovalen / ni vpliva	Ni zadostnih dokazov za vzročno povezanost

MKB – 10 – Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene 10. revizija

TABELA 1. RAKI, POTENCIALNO POVEZANI S PITJEM ALKOHOLNIH PIJAČ, IN DOSEDANJI DOKAZI O VZROČNI POVEZANOSTI (POVZETO PO [11]). MKB-10 – MEDNARODNA KLASIFIKACIJA BOLEZNI IN SORODNIH ZDRAVSTVENIH PROBLEMOV ZA STATISTIČNE NAMENE 10. REVIZIJA

primer etanol, acetaldehid, aflatoksin in etilkarbammat. Izmed vseh komponent je etanol, ki je glavna sestavina alkoholnih pijač, tisti, ki je najpomembnejši za razvoj raka [26]. Trenutno je le malo ugotovitev, da bi različne alkoholne pijače različno vplivale na nastanek raka [14].

Metabolizem etanola vključuje dva koraka dehidrogenacije. Pri človeku se etanol v prvem koraku z encimom alkoholna dehidrogenaza oksidira do acetaldehida. V drugem koraku pa se z aldehidno dehidrogenazo spremeni v acetat. Pri ljudeh lahko najdemo veliko variabilnost v obeh encimih, ki sodelujeta pri razgradnji etanola [14], kar pojasnjuje del variabilnosti pri posameznikih glede učinkov pitja alkohola in posledicah.

Mehanizmi škode, ki jo povzroča pitje alkoholnih pijač, so različni glede na lokacijo raka in niso še v celoti poznani. Najverjetnejši med njimi vključujejo genotoksični učinek etanola in acetaldehida, ki je presnovni produkt alkohola, indukcijo encima citokrom P450 2E1 in posledični oksidativni stres,

zvišane koncentracije estrogenov in inzulinu podobnih rastnih faktorjev, vpliv na topnost karcinogenov, ki so v tobaku, spremembe v metabolizmu folata, spremembe v popravljalnih mehanizmih DNA [13, 14], zaradi imunosupresije omogočeni razvoj drugih rakov, pospešena angiogeneza in zmanjšanje učinka nekaterih kemoterapevtskih sredstev [27].

## ALKOHOL IN RAK V SLOVENIJI

Podatke o raku v naši državi že več kot 60 let zbira in analizira Register raka Republike Slovenije na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Leta 2015 je na novo zbolelo za rakom 14.329 ljudi, 7.859 moških in 6.470 žensk [28]. Podatki o povprečnem bremenu raka v Sloveniji v letu 2015 so predstavljeni v Tabeli 2 in na Sliki 2.

Pet najpogostejših rakov pri nas – nemelanomski kožni, rak prostate, debelega črevesa in danke, dojke in pljuč – obsega 59 % vseh novih primerov rakavih bolezni. Najpogostejše lokacije raka v letu 2015 po spolu prikazuje Slika 2.

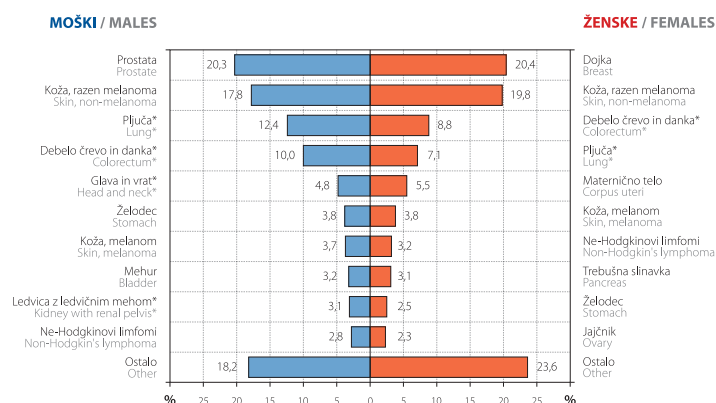
Po podatkih Registra raka je mogoče predvideti, da bo med Slovenci, rojenimi leta 2015, za rakom do 75. leta starosti zbolel skoraj eden od dveh moških in ena od treh žensk [28]. Kot ocenjujejo strokovnjaki Mednarodne agencije za raziskovanje raka, je bila Slovenija leta 2012 po incidenčni stopnji (starostno

standardizirani na evropsko prebivalstvo) vseh rakov razen kožnega (411/100.000) na osmem mestu med 40 evropskimi državami. Pred nami so bile Danska, Norveška, Francija, Belgija, Irska, Nizozemska in Češka [29].

Več rakov, ki jih vzročno povezujejo z alkoholom, sodi po številu novih primerov med najpogostejših deset rakov v Sloveniji, tako pri moških kot pri ženskah. Najočitnejša je povezava alkohola z raki glave in vratu (rak ustne votline, grla in žrela). Pri moških so ti raki na petem mestu in so v letu 2015 obsegali 4,8 % vseh novih primerov rakov pri moških. V zadnjih deset letih je bilo njihovo letno število relativno konstantno. V povprečju je v zadnjih pet letih za navedenimi raki glave in vratu na novo zbolelo 350 moških. Pri ženskah ne sodijo med najpogostejše rake. Rak debelega črevesa in danke je pri moških na četrtem mestu (10 % oz. povprečno 880 novih primerov letno), pri ženskah pa na tretjem mestu (8,8 % oz. 590 novih primerov). Število novih primerov raka debelega črevesa in danke od leta 2010 strmo upada po zaslugi uvedbe nacionalnega presejalnega programa Svit. Rak dojk, katerega povezava z alkoholom je dokazana slabo desetletje, pa je najpogostejši rak pri ženskah. V letu 2015 je rak dojk pri ženskah dosegal 20,4 % oz. več kot 1200 novih primerov. Število novih rakov dojk se v zadnjem desetletju še večja. Rak požiralnika in rak jeter, ki ju tudi vzročno povezujemo s pitjem alkohola, nista med najpogostejšimi, vendar sodita med rake, kjer je petletno preživetje med najslabšim, okoli 10 % ali manj. V obdobju 2011–2015 je bilo petletno preživetje raka požiralnika 10,3-odstotno, za raka jeter pa 7,7-odstotno (za oba spola skupaj) [28].

Mera bremena	Moški	Ženske	Skupaj
INCIDENCA = Število novih primerov v enem letu	7.859	6.470	14.329
Ocenjeni delež letne spremembe grobe incidenčne stopnje zadnjih 10 let (%)	2,4	1,6	
UMRLJIVOST = Število smrti v enem letu	3.484	2.732	6.216
Ocenjeni delež letne spremembe grobe umrljivostne stopnje zadnjih 10 let (%)	1,0	1,1	
PREVALENCIA = Število živih oseb z diagnozo raka ob koncu leta 2015	46.168	56.225	102.393

TABELA 2. OSNOVNE MERE BREMENA RAKA V SLOVENIJI PO SPOLU, 2015. POVZETO PO [28]



SLIKA 2. NAJPOGOSTEJŠE LOKACIJE RAKA IN NJIHOV ODSTOTNI DELEŽ PO SPOLU, SLOVENIJA 2015. POVZETO PO [28]

Glede na veliko breme alkohola v Sloveniji in glede na znano vzročno povezanost z nekaterimi oblikami raka, smo želeli preračunati, kakšno število rakov, ki jih vzročno pripisujejo pitju alkoholnih pijač, lahko v Sloveniji pripišemo prav pitju alkohola. Pri tem smo uporabili preračun pripisljivih deležev iz velike evropske raziskave EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*). V to mednarodno prospektivno raziskavo je bilo med letoma 1992 in 2000 vključenih več kot pol milijona Evropejcev, ki so jih v povprečju spremljali več kot 10 let. Raziskava je podatke o trenutnem in preteklem pitju alkoholnih pijač pridobila s

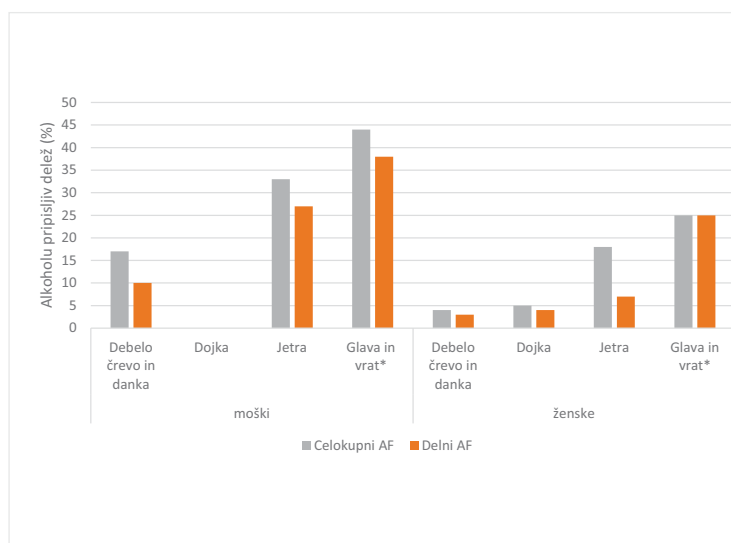


standardiziranimi vprašalniki, prvič ob vključitvi v raziskavo. Preračun populacijskih pripisljivih deležev za alkohol je upošteval populacijska pripisljiva tveganja in vzorce pitja alkoholnih pijač v osem evropskih državah (Francija, Velika Britanija, Italija, Španija, Grčija, Nemčija, Danska, Nizozemska). Ti preračuni pripisljivih deležev so prvi primerljivi za več evropskih držav, prav tako pa so prvič preračunali pripisljive deleže rakov ločeno za celokupno pitje in čezmerno pitje alkoholnih pijač. Med vključenimi državami so sicer ugotovili veliko variabilnost v preračunanih pripisljivih deležih, ki jo razlagajo predvsem z razlikami v vzorcih pitja alkoholnih pijač v obravavanih državah [8]. Pripisljive deleže za posamezne rake so sicer preračunavali tudi nekateri drugi avtorji, ki pa so vključili le posamezno državo, niso upoštevali preteklo in trenutne porabe alkohola, niso preračunali pripisljivih deležev ločeno glede na spol ali so uporabili različne metode ugotavljanja porabe alkohola, zato v literaturi najdemo za isto državo večje in manjše pripisljive deleže za različne rake.

V raziskavi EPIC so ocenili, da lahko pitju alkoholnih pijač pripišemo 10 % vseh rakov pri moških in 3 % vseh rakov pri ženskah. Največji pripisljivi delež so ugotovili za oba spola za rake glave in vratu (raki ustne votline, grla, žrela in požiralnika – 44 % za moške, 25 % za ženske), sledila sta rak jeter (33 % za moške in 18 % za ženske) ter rak debelega črevesa in danke (17 % za moške, 4 % za ženske). Pri raku dojke pri ženskah pa so ugotovili, da lahko 5 % primerov pripišemo pitju alkoholnih pijač. Večji delež z alkoholom povezanih rakov (55–87 % za moške oz. 40–98 % za ženske) lahko pripišemo čezmernemu pitju alkoholnih pijač [8].

Za izračun števila primerov rakov, pripisljivih pitju alkohola, smo za Slovenijo uporabili pripisljive deleže raziskave EPIC ter podatke o incidenci rakov, povezanih z alkoholom, iz Registra raka Republike Slovenije [30]. Izračuni so predstavljeni v Tabeli 3. Od 13.831 novih primerov raka (letno povprečje 2011–2015) jih več kot 500 lahko pripišemo pitju alkoholnih pijač. Največ primerov, pripisljivih alkoholu, je raka debelega črevesja in danke, 173 novih primerov letno, sledijo raki ustne votline in žrela s 133 novimi primeri letno. Skupno število novih rakov, ki jih lahko pripišemo pitju alkoholnih pijač pri moških, je 386, pri ženskah pa 121, skupaj torej 3,7 % vseh novih primerov raka.

Preračunali smo tudi pripisljive deleže rakov v povezavi s pitjem alkohola po metodi, ki jo je uporabil Parkin za preračun alkoholu pripisljivih rakov v Veliki Britaniji [31], kjer se upošteva tveganje za posameznega raka glede na gram zaužitega alkohola v specifični populaciji. Uporabili smo povprečje porabe alkohola v Sloveniji za obdobje 2010–2014, kar je znašalo 22,4 g čistega alkohola na dan [32]. Zaradi omejitve pri dostopnosti podatkov o porabi alkohola je bil preračun možen le za oba spola skupaj. Pri raku dojke, kjer smo naredili izračun le za ženske, smo pri preračunu uporabili vrednost porabe alkohola le za ženske. Vemo, da k celokupni porabi alkohola ženske količinsko prispevajo manjši delež kot moški. Za določitev porabe alkohola pri ženskah smo glede na podatke iz Velike Britanije [31] in preračune SZO [32] arbitrarno določili, da poraba za ženske znaša približno 2/3 celokupne vrednosti. Za točnejši preračun bi bilo treba pridobiti dejanske podatke o porabi alkohola ločeno po spolu, kar pa presega tokratni prispevek. Preračuni so predstavljeni v Tabeli 3. Populacijski pripisljivi deleži so pri vseh rakih v Sloveniji v primerjavi z Veliko Britanijo nekoliko večji. Med preračunoma po obeh uporabljenih metodah je razlika v številu celokupnih novih



SLIKA 3. ALKOHOLU PRIPISLJIVI DELEŽI (AF) PO POSAMEZNIH RAKIH, PO SPOLU. DRŽAVE, VKLJUČENE V RAZISKAVO EPIC 2008 (FRANCIJA, ITALIJA, ŠPANIJA, VELIKA BRITANIJA, NIZOZEMSKA, GRČIJA, NEMČIJA, DANSKA). POVZETO PO [8]. DELNI AF SO PRIPISLJIVI DELEŽI ČEZMERNEMU PITJU ALKOHOLA, KI SO JIH DEFINIRALI KOT PITJE VEČ KOT 24 G ALKOHOLA DNEVNO ZA MOŠKE IN VEČ KOT 12 G ALKOHOLA DNEVNO ZA ŽENSKE.\* VKLJUČENI RAKI USTNE VOTLINE, GRILA, ŽRELA, POŽIRALNIKA

Diagnoza (MKB-10)	N	N (m)	N (ž)	PAF (%) - EPIC (m)	PAF (%) - EPIC (ž)	Število rakov pripisanih alkoholu (EPIC - m)	Število rakov pripisanih alkoholu (EPIC - ž)	Število rakov pripisanih alkoholu (EPIC - skupaj)	PAF (%) - Parkin (VB)	PAF (%) - po Parkin (SLO)	Število rakov pripisanih alkoholu (po Parkin) - Slovenija - skupaj
Ustna votlina in žrelo (C00-C10, C12-14)	333	263	69	44*	25*	115,8	17,4	133,2	30,4	33,9	112,9
Grlo (C32)	99	87	12	44*	25*	38,3	3,0	41,2	24,6	26,3	26,0
Požiralnik (C15)	92	76	16	44*	25*	33,4	4,0	37,4	20,6	25,1	23,1
Debelo črevo in danka (C18-20)	1466	876	589	17	4	149,0	23,6	172,6	11,6	16,4	240,7
Jetra (C22)	199	149	50	33	18	49,2	9,1	58,2	9,1	12,4	24,7
Dojka (C50)	1286	13	1273	NA	5		63,7	63,7	6,4	10,1**	129,5**
Alkoholni skupaj	3475	1464	2010			385,7	120,6	506,3			556,9

MKB – 10 – Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene 10. revizija

\* skupni PAF za rake glave in vratu, ki vključujejo rake ustne votline in žrela, grla in požiralnika

\*\* pri izračunu PAF uporabljena poraba alkohola le za ženske, ki smo jo arbitramo določili kot 2/3 celokupne vrednosti porabe v g/dan

TABELA 3. POVPREČNO LETNO ŠTEVILO NOVIH PRIMEROV RAKOV V SLOVENIJI V LETIH 2011 DO 2015, KI JIH JE MOGOČE RAČUNSKO PRIPISATI PITJU ALKOHOLNIH PIJAČ. IZHODIŠČE ZA IZRAČUN SO POVPREČJA (N, ZA OBDOBJE 2011–2015) NOVO ZBOLELIH OBEH SPOLOV SKUPAJ (N), MOŠKIH (N<sub>MOŠKI</sub>) IN ŽENSK (N<sub>ŽENSK</sub>) V SLOVENIJI V OBDOBJU 2011–2015 ZA RAKI, PRI KATERIH JE MOŽNA ALKOHOLNA ETIOLOGIJA, IN ALKOHOLU PRIPISLJIVI ODSOTNI DELEŽI PRI MOŠKIH IN ŽENSKAH (PAF) IN RAZISKAVE EPIC [8] IN RAZISKAVE PARKINA [31] (PAF EPIC<sub>MOŠKI</sub> IN EPIC<sub>ŽENSK</sub> TER PAF PARKIN-V IN PARKIN-Ž)

primerov raka, ki jih v Sloveniji pripišemo pitju alkohola, 10 % oziroma okoli 50 primerov.

## ZAKLJUČEK

Povezava med pitjem alkoholnih pijač in nastankom raznih rakov je že dolgo znana, raziskave pa vedno znova ugotavljajo nove rake, ki jih vzročno lahko povežejo s pitjem alkoholnih pijač. Pri pitju alkoholnih pijač v povezavi s tveganjem za nastanek rakavih bolezni ni znane varne meje pitja alkohola. Z večjo količino popitega alkohola se večja tveganje za nastanek maligne bolezni. Raziskave ugotavljajo, da je za vznik nekaterih rakov – predvsem glave in vratu in za raka jeter – pomemben tudi sinergizem učinkov pitja alkoholnih pijač in kajenja.

Glede na to, da je precejšnji delež rakov povezan s pitjem alkoholnih pijač, predvsem s čezmernim pitjem, je treba nadaljevati in okrepiti prizadevanja tako na sistemski kot na individualni ravni za zmanjšanje pitja alkoholnih pijač.



SLIKA 4. EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU, 2014 – NASVET ŠTEVILKA 6 [33]

Strokovnjaki, združeni pod okriljem Mednarodne agencije za raziskovanje raka, so v sklopu zdravstvene strategije EU leta 2014 oblikovali četrto različico Evropskega kodeksa proti raku. Sestavili so dvanajst nasvetov, ki naj bi – če bi jih ljudje upoštevali – pripomogli k zmanjšanju zbolewnosti in umrljivosti za rakom. Priporočila so seveda taka, da ne varujejo le pred rakom, pač pa tudi pred drugimi kroničnimi boleznimi, predvsem boleznimi srca in ožilja. Zato bi moralo upoštevanje priporočil Evropskega kodeksa izboljšati zdravstveno stanje nasploh. Eno od 12 priporočil aktualnega Evropskega kodeksa proti raku [33] ima naslov »Omejite vse vrste alkoholnih pijač« (Slika 4). Svetuje, da alkoholnih pijač sploh ne pijemo; če že, pa naj moški ne popije več kot dve enoti alkoholne pijače dnevno, ženska pa ne več kot ene enote dnevno (enota pomeni 8–10 g etanola oziroma kozarec vina, piva ali šilce žgane pijače).

Za zmanjšanje razširjenosti pitja alkoholnih pijač, kar posledično zmanjšuje nastanek in pogostost z alkoholom povezanih bolezni in stanj, vključno s tveganjem za razvoj raka, poznamo tudi stroškovno-účinkovite sistemske ukrepe, kot so zmanjšanje dostopnosti alkoholnih pijač, zvečanje cene alkoholnih pijač in prepoved oglaševanja [34]. Osebam, ki že čezmerno pijejo alkoholne pijače, pa je treba zagotoviti boljšo dostopnost do kratkih intervencij in zdravljenja [35].

## LITERATURA

1. WHO. Global status report on alcohol and health – 2014 ed. Geneva: World Health Organization; 2014. Pridobljeno na spletni strani [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en/](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/).
2. Lovrečič B, Lovrečič M. Poraba alkohola in pivske navade v obdobju 2000–2010: Primerjava med EU in Slovenijo. *Isis*. 2013; 22 (5): 70–5.
3. Anon. V Sloveniji visoka registrirana poraba alkohola, a v 2016 spodbudno nižja kot leto prej. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2018. Pridobljeno na spletni strani <http://www.nijz.si/sl/v-sloveniji-visoka-registrirana-poraba-alkohola-a-v-2016-spodbudno-nizja-kot-leto-prej>
4. Lovrečič B, Lovrečič M. Celotna poraba alkohola in (dodatni) javnozdravstveni izziv. *Isis*. 2014; 23 (5): 67–9.
5. Lovrečič B, Lovrečič M. Slovenci in alkohol. *Isis*. 2015; 24 (8/9): 50–3.
6. Lovrečič B, Lovrečič M. Pitje alkohola. In: Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018: 17–20. Pridobljeno na spletni strani [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako\\_skrbimo\\_za\\_zdravje\\_splet\\_3007\\_koncna.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf)
7. Rehm J, Baliunas D, Borges GL, Graham K, Irving H, Kehoe T, et al. The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: An overview. *Addiction (Abingdon, England)*. 2010 May; 105 (5): 817–43.
8. Schutze M, Boeing H, Pischon T, Rehm J, Kehoe T, Gmel G, et al. Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ* 2011 Apr 7; 342: d1584. Pridobljeno s spletne strani <https://cmk-proxy.mf.uni-lj.si:2353/content/342/bmj.d1584>
9. GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2018; Online (2018, August 23).
10. Lamy L. Clinical and statistical study of 134 cases of cancer of the oesophagus and of the cardia. *Arch Mal Appar Dig Mal Nutr* 1910 (4): 451–75.
11. World cancer report 2014. Bernard WS, Christopher PW, editors. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2014.
12. IARC Working Group on the evaluation of carcinogenic risks to humans. Alcohol drinking. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 1988.
13. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Alcohol consumption and ethyl carbamate. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2010.
14. IARC Workin Group on the Evaluation of carcinogenic risks to humans. Personal habits and indoor combustions: A review of human carcinogens. Part E. Lyon: International Agency for Research on Cancer, 2012.
15. Roswall N, Weiderpass E. Alcohol as a risk factor for cancer: Existing evidence in a global perspective. *Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi*. 2015; 48 (1): 1–9.
16. Baan R, Straif K, Grosse Y, Secretan B, El Ghissassi F, Bouvard V, et al. Carcinogenicity of alcoholic beverages. *Lancet Oncology* 2007; 8 (4): 292–3.
17. Lubin JH, Purdue M, Kelsey K, Zhang ZF, Winn D, Wei Q, et al. Total exposure and exposure rate effects for alcohol and smoking and risk of head and neck cancer: a pooled analysis of case-control studies. *Am J Epidem* 2009; 170 (8): 937–47.
18. Praud D, Rota M, Rehm J, Shield K, Zatonski W, Hashibe M, et al. Cancer incidence and mortality attributable to alcohol consumption. *Int J Cancer* 2016; 138 (6): 1380–7.



19. Tramacere I, Pelucchi C, Bonifazi M, Bagnardi V, Rota M, Bellocco R, et al. A meta-analysis on alcohol drinking and the risk of Hodgkin lymphoma. *Eur J Cancer Prev* 2012; 21 (3): 268-73.
20. Tramacere I, Pelucchi C, Bonifazi M, Bagnardi V, Rota M, Bellocco R, et al. Alcohol drinking and non-Hodgkin lymphoma risk: A systematic review and a meta-analysis. *Ann Oncol* 2012; 23 (11): 2791-8.
21. Morton LM, Zheng T, Holford TR, Holly EA, Chiu BC, Costantini AS, et al. Alcohol consumption and risk of non-Hodgkin lymphoma: a pooled analysis. *Lancet Oncology*. 2005 Jul; 6 (7): 469-76.
22. Bellocco R, Pasquali E, Rota M, Bagnardi V, Tramacere I, Scotti L, et al. Alcohol drinking and risk of renal cell carcinoma: results of a meta-analysis. *Ann Oncol*; 2012; 23 (9): 2235-44.
23. Song DY, Song S, Song Y, Lee JE. Alcohol intake and renal cell cancer risk: a meta-analysis. *Br J Cancer* 2012; 106 (11): 1881-90.
24. Cheng G, Xie L. Alcohol intake and risk of renal cell carcinoma: a meta-analysis of published case-control studies. *AMS* 2011; / (4): 648-57.
25. Holmes J, Meier PS, Booth A, Guo Y, Brennan A. The temporal relationship between per capita alcohol consumption and harm: a systematic review of time lag specifications in aggregate time series analyses. *Drug Alcohol Depen* 2012; 123 (1-3): 7-14.
26. Lachenmeier DW, Przybylski MC, Rehm J. Comparative risk assessment of carcinogens in alcoholic beverages using the margin of exposure approach. *Int J Cancer* 2012; 15; 131 (6): E995-1003.
27. Seitz HK, Stickel F. Molecular mechanisms of alcohol-mediated carcinogenesis. *Nature Rev Cancer* 2007 7 (8): 599-612.
28. Rak v Sloveniji 2015. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana. Epidemiologija in register raka, Register raka Republike Slovenije; 2018.
29. Zadnik V, Primic Zakelj M, Lokar K, Jarm K, Ivanus U, Zagar T. Cancer burden in Slovenia with the time trends analysis. *Radiol Oncol* 2017; 51 (1): 47-55.
30. Zadnik V, Primic Žakelj M. SLORA: Slovenija in rak: Epidemiologija in register raka. Onkološki inštitut Ljubljana, 2018. Pridobljeno na spletni strani [www.slora.si](http://www.slora.si)
31. Parkin DM. Cancers attributable to consumption of alcohol in the UK in 2010. *Brit J Cancer* 2011; 105 (Suppl 2): S14-8.
32. WHO. Levels of consumption, global information system on alcohol and health. World Health Organization 2018-8-20. Pridobljeno na spletni strani <http://apps.who.int/gho/data/node.main.GISAH?lang=en>
33. 12 nasvetov proti raku : Evropski kodeks proti raku 2014. . Primic-Žakelj M, Štabuc B, Zdešar A, editors. Ljubljana, Slovenija: Zveza slovenskih društev za boj proti raku; 2015.
34. Babor T, Caetano, R., Casswell, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K., et al. Alcohol: No ordinary commodity: Research and public policy. Oxford University Press, 2010. Pridobljeno na spletni strani <http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199551149.001.0001/acprof-9780199551149>
35. Rehm J, Shield KD, Gmel G, Rehm MX, Frick U. Modeling the impact of alcohol dependence on mortality burden and the effect of available treatment interventions in the European Union. *European Neuropsychopharmacology* 2013; 23 (2): 89-97.

# SREČANJE O EVROPSKEM KODEKSU PROTI RAKU V ORGANIZACIJI MEDNARODNE AGENCIJE ZA RAZISKOVANJE RAKA IN EVROPSKE LIGE PROTI RAKU LYON, 4. IN 5. DECEMBER 2018

Katja Jarm

V začetku decembra 2018 je bil v prostorih Mednarodne agencije za raziskovanje raka (International Agency for Research on Cancer, IARC) v Lyonu dvodnevni sestanek predstavnikov evropskih društev za boj proti raku iz 11 držav (Belgija, Finska, Islandija, Danska, Madžarska, Portugalska, Irska, Portugalska, Ciper, Francija in Slovenija), Evropske lige proti raku (Association of European Cancer Leagues, ECL) in IARC na temo Evropskega kodeksa proti raku (Kodeksa). Sestanka sem se udeležila kot predstavnica slovenske Zveze društev za boj proti raku.

David Ritchie, sodelavec ECL za obvladovanje raka, je predstavil povzetek dela ECL v minulem obdobju. Novembra 2017 je bil v Coimabri na Portugalskem kongres o Kodeksu. Prenovljena so bila priporočila za zaščito pred UV-žarki, ki so dostopna na spletni strani <https://www.europeancancerleagues.org/sun-safety-recommendations/>.

ECL je aktivno vključena v dva raziskovalna projekta, in sicer MyPeBS (naosebljeno presejanje za raka dojk) in WASABY (geografska analiza bremena raka v povezavi z dejavniki okolja s poudarkom na raku dojk in onesnaženosti tal in vode). Pri slednjem sodeluje tudi oddelek Epidemiologija in register raka z Onkološkega inštituta Ljubljana, kjer sem zaposlena.

Posebna dejavnost ECL v zvezi s promocijo Kodeksa je delo z mladimi. Sodelujoči pridobijo naziv »mladi ambasador Kodeksa«. Trenutno deluje 42 ambasadorjev iz 34 držav; stari so od 18 do 35 let. ECL jih izobražuje, da so poučeni o Kodeksu in opolnomočeni za širjenje teh priporočil.

Predstavniki evropskih lig so predstavili delo v svojih državah:

- Joanne Vance z Irske je predstavila novi alkoholni zakon, ki je bil sprejet v letu 2018 (cena in opozorilne oznake na alkoholni embalaži). Predstavila je tudi program X-HALE (nadzor nad uporabo tobaka), v okviru katerega mladi pripravljajo in objavljajo 2-minutne filme o nekajenju; najboljši so nagrajeni.
- Na Portugalskem so v 2018 praznovali 10. obletnico cepljenja deklic proti HPV in hkrati objavili, da se v 2019 začneja tudi cepljenje dečkov.
- Na Islandiji ne promovirajo Kodeksa kot celoto, temveč posamezna priporočila, na splošno pa zdrav življenjski slog. Posebno izvirni so z reklamami za presejanje za raka materničnega vratu. Na prvi pogled izgledajo kot spolni organi, v resnici pa so deli sadja, pokrajine, predmetov; tak pristop primerjajo s presejanjem, kjer najdemo bolezen, če pogledamo natančno, če pa samo bežno, potem oseba izgleda zdrava.
- Francozi se ne osredotočajo specifično na promocijo Kodeksa. Več akcij je namenjeno opolnomočenju otrok o zdravem življenjskem slogu.
- Ciprsko združenje proti raku se ukvarja predvsem z bolniki z rakom. Prevod Kodeksa so dobili šele letos, imenujejo ga »12 korakov«. Kodeks so hoteli vključiti v šolski program, kar pa ni uspelo. Sedaj poučujejo učiteljice in jih spodbujajo, da Kodeks predstavljajo med svojimi šolskimi urami.
- Cilj danske lige je prihodnost brez tobaka: 0 % kadilcev do starosti 18 let in do 5 % odraslih kadilcev do leta 2030.
- Finski kolegi vodijo delovni paket 5 (preventiva raka, presejanje za raka, promocija Kodeksa) v novem evropskem projektu proti raku - iPAAC.

- Kot predstavnica Slovenske zveze sem predstavila cilje in dejavnosti projekta »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«, ki je namenjen promociji Kodeksa med dijaki in zaposlenimi v podjetjih. Pokazala sem jim novo spletno stran <https://priporocila.si/> in kratek oglasni spot, ki ga bodo predvajali na nacionalni televiziji in ki vabi k ogledu 12 priporočil na spletni strani.

Poseben poudarek sestanka je bil na tem, kako ovrednotiti učinek Kodeksa. Znanstvene potrditve učinkovitosti Kodeksa, ki ga promoviramo že skoraj 30 let, namreč ni. Po izsledkih raziskave iz leta 2015 je 10 % vprašanih iz Francije, Poljske, Anglije, Finske in Estonije poznalo Kodeks, leta 2017 pa 13 %.

Učinek Kodeksa je mogoče meriti na treh ravneh: na strukturi (prepoznavna ovir pri diseminaciji kodeksa z metodo intervjuja), funkcionalni (metoda vprašalnika) in u uporabo e-tehnologij. Sodelavci ECL so opravili intervjuje z nacionalnimi društvi proti raku in ugotovili, da menijo, da je preveč poudarka na posameznikovi angažiranosti pri izogibanju nevarnostnim dejavnikom raka. Carolina Espina (IARC) je poudarila, da je smisel Kodeksa, da posameznik naredi proti

raku čim več sam, s svojim ukrepanjem in spremembo vedenja. Predstavila je tudi načrtovano raziskavo v Španiji. S kratkimi telefonskimi sporočili (SMS) bodo ljudem pošiljali nasvete Kodeksa (intervencija). Z vprašalniki pred in po intervenciji bodo ovrednotili znanje o Kodeksu. Telefonske številke bodo dobili v zdravstvenih domovih, saj so ljudje že pristali na to, da jim pošiljajo razna obvestila s kratkimi telefonskimi sporočili.

Udeleženci smo delali tudi v skupinah in si izmenjali mnenja o sistematičnem ocenjevanju učinka Kodeksa. Ugotovili smo, da razen Irske nikjer še nismo opravili te ocene. Strinjali smo se, da je treba poleg poznavanja Kodeksa ovrednotiti predvsem spremembo vedenja ljudi in strukturne spremembe (zdravstvene politike, zakonodaja ipd.) kot posledico teh priporočil proti raku.

#### Načrti ECL za leto 2019:

- delavnica o Kodeksu na Irskem bo 3 dni v maju 2019;
- obisk na terenu bo pri švicarski ligi proti raku junija 2019;
- mladi ambasadorji se bodo sestali v Ljubljani konec avgusta 2019;
- pripravlja se 3. evropsko poročilo o presejanju za raka – skupina se že sestaja;
- nadaljevali bodo projekte Wasaby, MyPeBS, iPAAC in o zaupanju v cepiva v EZ (State of vaccine confidence in the EU);
- ker se približujejo volitve evropskih poslancev, tudi ECL poziva Lige, naj obvestijo ECL omožnih kandidatov za predstavnike evropskih poslancev proti raku (MAC).

David Ritchie je predstavil idejo in namen interaktivnega zemljevida za vizualizacijo podatkov, ki so povezani z vsakim od 12 priporočil Kodeksa. Trenutno oblikujejo zunanjo podobo tega zemljevida in pripravljajo kazalnike, s katerimi bodo prikazani podatki, ki bodo najbolj prikazovali obsežnost problema in rešitev za vsako od 12 priporočil Kodeksa.



UDELEŽENCI SESTANKA

## VTISI IN SPOROČILA ZA SLOVENIJO

- Skupina je priporočila, naj Zveza na uradno spletno stran projekta *priporocila.si* doda povezavo na spletno stran IARC-a o Kodeksu.
- Zveza naj izmeri učinek Kodeksa v populaciji. Lahko se npr. meri učinek po uvedbi spletne strani *priporocila.si* in po prikazovanju TV oglasa. Tudi merjenje obiska spletne strani *priporocila.si* je lahko eden od kazalnikov.
- Preverimo lahko tudi, ali je Kodeks omenjen v slovenskih nacionalnih načrtih s področja zdravja, kot so Državni program obvladovanja raka, Strategija za prehrano in gibanje, ipd.
- V Sloveniji periodično izvajamo raziskavo o vedenjskem slogu Slovencev (NIJZ, CINDI vprašalnik). Lahko predlagamo, da se v vprašalnik doda eno vprašanje o Kodeksu, npr: *Ali ste že slišali za 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku?*

**SLOVENIJA PROTI RAKU**  
TRETJI DESELETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM (2010-2019)  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

→ [www.priporocila.si](http://www.priporocila.si)      → [www.protiraku.si](http://www.protiraku.si)

**12**  
**nasvetov**  
**PROTI RAKU**

Evropski kodeks proti raku

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

PROTIRAKU - NAJ - NE - OBRVNOU - 12 - ZRAKU

# POROČILO O POLETNI ŠOLI ZA MLADE AMBASADORJE KODEKSA V ORGANIZACIJI EVROPSKE LIGE PROTI RAKU (ECL)

Katarina Žakelj

Evropska liga proti raku (ECL) od leta 2015 vodi projekt, ki ma za cilj spodbuditi mlade, da bodo upoštevali Evropski kodeks proti raku (Kodeks) in da bodo priporočila Kodeksa širili med svojimi vrstniki. K sodelovanju v projektu se lahko prijavijo mladi, stari 18–30 let, ki živijo v Evropski regiji Svetovne zdravstvene organizacije. Imenujejo se »ambasadorji Kodeksa«. Načelno se skupini pridružita po eden ali dva predstavnika iz vsake države. Vsako leto jih povabijo na poletno šolo, kjer jih usposablja za preprečevanje raka, hkrati pa si ambasadorji tudi izmenjajo izkušnje o tem, kaj so za to naredili v svoji državi.

Mladim ambasadorjem Kodeksa sem se pridružila leta 2018 in konec avgusta obiskala poletno šolo, ki jo je gostila Francoska liga proti raku v Parizu. Srečanja so se udeležili predstavniki Romunije, Nemčije (živeče v Avstriji), Libanona, Španije, Avstrije, Izraela, Finske, Škotske, Severne Irske, Portugalske, Francije, Latvije, Bolgarije, Danske, Estonije, Cipra, Ukrajine, Poljske, Slovaške, Švedske, Islandije, Nizozemske, Belgije in Malte ter po dva iz Srbije, Bosne in Hercegovine in iz Slovenije. Njihove predstavitve lahko preberete na spletni strani ECL (<https://www.europeancancerleagues.org/ecl-youth-ambassadors-meet-the-youth-ambassadors/>). Toliko različnih ozadij in izkušenj je obljubljal zanimive dni.

Srečanje je s trohico humorja prisrčno odprl sodelavec ECL, David Ritchie; po nekaj kratkih, a učinkovitih, ogrevalnih spoznavnih nalogah, smo bili povsem pripravljeni na delo.

V imenu gostiteljice nas je pozdravila Yana Dimitrova, vodja projektov omejevanja rabe tobaka. Podala je kratko zgodovino in delovanje Francoske lige in nato podrobneje predstavila programe za zmanjševanje rabe tobaka in rezultate državne raziskave o

kajenju v francoskih filmih. Z njo so ugotovili, da je kajenje na posreden ali neposreden način prisotno v več kot 90 % filmov, še celo v risankah. Sodelavci lige menijo, da lahko prizore kajenja v filmih enačimo z oglaševanjem cigaret. Za produkcijo filmov je pomembna finančna podpora države, ki jo prejmejo avtorji. Filmi, v katerih ni prizorov kajenja, bi morali imeti prednost pri financiranju s strani države. Ravno v času naše delavnice naj bi francosko ministrstvo za zdravje pripravljalo memorandum za filmsko industrijo, s katerim opozarjajo na zmanjševanje prikazovanja kajenja; nadaljevanje sledi in tema bo zagotovo požela precej pozornosti.

Sledile so predstavitve ambasadorjev Poljske, Nemčije (Avstrije), Bosne in Hercegovine ter Slovaške o njihovem delu in različnih izzivih preteklega leta. Razpravljali smo o preprekah, s katerimi s(m)o se srečevali pri delu in predlagali drugačne pristope. Nekaj ambasadorjev Kodeksa je tudi bivših onkoloških bolnikov, zato so predlagali, naj bi ECL pri odobritvah vlog kandidatov za ambasadorje upoštevala tudi vidik enake zastopanosti bolnikov med ambasadorji Kodeksa.

V popoldanskemu delu smo poslušali predavanje Tima Smitsa z Inštituta za medijske študije v Leuvenu o behavioristični psihologiji *Šest principov prepričevanja*, ki mu je sledila delavnica. Ugotavljali smo, kako lahko učinkovito vplivamo na razmišljanje in vedenje ciljnih skupin. Poblíž je predstavil principe recipročnosti, pomanjkanja, avtoritete, konsistentnosti, ugajanja, konsenza, ki jih uporabljamo tako v vsakodnevnih osebnih ali poslovnih komunikacijah kot tudi v trženju.

Sledili sta še predstavitvi dela ambasadorjev Libanona ter Bosne in Hercegovine in kratek



pregled vprašalnika o pričakovanih glede poletne šole, ki smo ga izpolnili pred udeležbo.

Drugi dan je začela Christine Berling, vodja mednarodnih in evropskih zadev v glavnem direktoratu za zdravje pri francoskem ministrstvu za solidarnost in zdravje. Predstavila je akcijo Evropske komisije o cepljenju (*EU Joint Action on vaccination*). Nadaljevala je Emilie Karafillakis z Londonske šole za higieno in tropsko medicino s predstavivjo projekta *Zaupanje cepljenju (the Vaccine Confidence Project)*. Poudarila je, da je nenaklonjenost cepljenju kompleksen pojav, seveda odvisen od okoliščin. Spreminja se skozi čas, prostor in glede na posamezna cepiva; pojavlja se lahko zaradi pomanjkanja zaupanja v samo cepivo, v zdravnika ali v sistem; lahko da prebivalci ne vidijo posebne potrebe po cepljenju, se ne zavedajo njegovega pomena ali pa do njega nimajo dostopa. Dotaknila se je vloge, ki jo imajo pri odnosu javnosti do cepljenja mediji in zaključila s pomenljivimi Camusovimi besedami: »Zgodovina je videla že mnogo kug in vojn, a vendar tako kuge kot vojne ljudi vedno znova enako presenetijo.«

V popoldanskem delu smo imeli predavanje z delavnico o *rabi spletnih tehnologij za opolnomočenje bolnikov in komunikacijo zdravja*. Vodil ju je Santiago Hors-Fraile, direktor Salumedie, enega prvih španskih podjetij, specializiranih za digitalne mobilne rešitve za zdravstveni sektor. Povedal je, da »družbene medije« zdaj predstavljajo mobilni mediji, uporablja jih namreč že 68 % svetovnega prebivalstva. Komentiral je, da množičnost seveda ne prinese tudi strokovnosti: po njegovih podatkih obstaja najmanj 599 aplikacij, povezanih z rakom dojk, vendar jih le malo navaja svoj vir informacij, nekatere izmed njih so za bolnice celo škodljive. Predstavil je nekaj uspešnih preventivnih akcij na javnih mestih (npr. stopnice-klavirske tipke v Stockholmu za spodbujanje hoje po stopnicah) ali mobilnih aplikacij za poročanje o stranskih učinkih zdravljenja raka pri otrocih *Bolečinski vod (Pain Squad)* – mobilno aplikacijo za beleženje bolečine pri otrocih rakom.

Poudaril je, kako pomembno je poznati pravila posameznih platform pred začetkom akcije (testiranje). Že vnaprej je treba pripraviti tudi protokol o tem, kako ravnati v primeru

negativne komunikacije (vzdrževanje dobre podobe na spletu).

Sledila je delavnica Cristiane Fonseca, predsednice portugalske lige proti raku, z naslovom *Sporočati o raku mladim: izkušnje portugalske lige*. Predstavila je nekaj iger, povezanih z Evropskim kodeksom oz. njegovimi priporočili za zdrav življenjski slog (spodbujanje uživanja sadja in zelenjave, gibanja, UV-varnosti), ki jih lahko uporabljajo tudi odrasli, npr. igralne karte, družabne igre, spletni natečaji ... Opisala je metode, ki so jim pomagale pri načrtovanju iger, pri snovanju iger poudarila pomen enakopravne komunikacije vseh sodelavcev lige (predvsem z »nestrokovnjaki«) in vključevanja zornih kotov različnih skupin.

Thuy Khuc-Bilon iz Mednarodne zveze za obvladovanje raka (Union for International Cancer Control, UICC) je predstavil kampanjo ob Svetovnem dnevu proti raku 2019 z geslom »I am and I will« (Jaz sem in jaz bom).

Po predavanju smo se razdelili v delovne skupine, ki so imele za nalogo pripraviti predloge, kako obeležiti Svetovni dan proti raku (brez finančnih omejitev). Način se je izkazal za koristen; skupine so predlagale



UDELEŽENCI POLETNE ŠOLE

nerealno megalomanske projekte kot preproste in relativno zlahka uresničljive. Spremljajte nas torej februarja 2019!

Charlotte Marchand s francoskega državnega inštituta proti raku je predstavila javnomnenjsko raziskavo *Barometer raka (Baromètre Cancer)*, ki je referenčno orodje za državne politike obvladovanja raka; njen rezultat predstavlja znanje francoskega prebivalstva o raku in tveganjih zanj.

Predavanju je sledilo načrtovanje aktivnosti za leto 2019 v skupinah. Oblikovali smo delovno skupino za organizacijo aktivnosti ob Svetovnem dnevu proti raku ter skupino za promocijo cepljenja. Delo nadaljujemo s spletnimi srečanji.

Za konec pa še namig: ali že veste, kje bo potekalo naslednje srečanje ambasadorjev Evropske lige?

The poster is for the Youth Ambassadors Summer School, held from August 29-31, 2018, in Paris, France. It features the logos of the 12 European Cancer Leagues (ECL) and the Association of European Cancer Leagues. The name of the ambassador, Katarina Žakelj, is prominently displayed in white text on a red background, with 'Slovenia' written below it. At the bottom, a dark blue box contains the text 'Youth Ambassador'.

# ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE

Amalija Zdešar

Zveza slovenskih društev za boj proti raku, je z 11 regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejši in najpomembnejši nosilec preventivnih dejavnosti na področju rakavih bolezni.

Na pobudo takratnih Društev za boj proti raku, je bila ustanovljena 1. marca 1984. Deluje v javnem interesu in ima status humanitarne organizacije, ki ji ga je podelilo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, z odločbo HO-SDO-000/05, 16/8-2005.

Organi Zveze so:

- skupščina
- izvršilni odbor
- nadzorni odbor
- vzgojno-izobraževalna komisija
- disciplinska komisija.

Predstavnike izvolijo člani Zveze za dobo 4 let.

Na skupščini 4. marca 2015, so bili za mandatno obdobje štirih let izvoljeni:

- v izvršilni odbor:

predsednica  
dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.

podpredsednici  
doc. dr. Mateja Krajc, dr. med.  
Branka Drk, VMS

sekretarka  
Amalija Zdešar

- v nadzorni odbor:

predsednica  
Zvonka Truden

članici  
Jadranka Vrh Jermančič, dr. med.  
Urška Ivanuš, dr. med.

- v vzgojno-izobraževalno komisijo:

predsednica  
prim. mag. Branislava Belović, dr. med

podpredsednica  
Fani Čeh, univ. dipl. org.

članici  
Katja Jarm, dr. med  
Vladka Tomšič, univ. dipl. org., DMS

- v disciplinsko komisijo

predsednica  
Alenka Krenčič Zagode, dr. med.

člana  
mag. Janez Strajnar, univ. dipl. soc.  
Jelka Piškur, VMS

Naloge Zveze so opredeljene v 7. členu Statuta. Temeljna naloga in delo Zveze in društev za boj proti raku sta zdravstvena vzgoja in osveščanje prebivalstva o rakavih boleznih, pri čemer velja upoštevati, da se je mogoče raku z zdravim načinom življenja izogniti in ga uspešno zdraviti, če je odkrit dovolj zgodaj.

V letu 2010 smo sprejeli že tretji desetletni program dela Slovenija proti raku, s katerim se Zveza želi pridružiti naporom sodobne družbe pri obvladovanju raka. K temu nas spodbujajo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih vladnih in nevladnih organizacij. Svoje sodelovanje so nam s slovesnim podpisom programa obljubili:

- ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA
- MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS
- INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS – sedaj NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE RS
- ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO
- SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO

Za uresničitev zastavljenih ciljev, smo delo razdelili na naslednje programe:

I. Izobraževanje laične javnosti

II. Izobraževanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, študentov in predavateljev zdravstvene vzgoje za primarno preventivo

III. Priprava in izdajanje strokovnih gradiv

IV. Sodelovanje z regijskimi društvi za boj proti raku. Sodelovanje in povezovalno delovanje z drugimi društvi in sodelovanje s sredstvi javnega obveščanja pri promociji in pripravi izobraževalnih programov na področju primarne preventive.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je polnopravna članica Mednarodne zveze za boj proti raku (*L'Union Internationale contre le Cancer – UICC*) in Evropske lige za boj proti raku (*European Cancer Leagues – ECL*).

V letu 1996, je bila Zveza z ukazom predsednika Republike Slovenije (štev. 996-01-10/96) odlikovana s ČASTNIM ZNAKOM SVOBODE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA IZJEMNE ZASLUGE IN PETINDVAJSETLETNA PRIZADEVANJA V BOJU PROTI RAKU TER ZA DRUGO HUMANITARNO DEJAVNOST NA TEM PODROČJU!

# POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2018

Amalija Zdešar

**D**elo Zveze slovenskih društev za boj proti raku (ZSDBPR) je v letu 2018 potekalo v skladu s programom.

V začetku marca smo organizirali tradicionalni Teden boja proti raku. Pred leti smo poimenovanje tega tedna dopolnili s pridevnikom slovenski, saj je v zadnjih letih nastalo kar nekaj tematsko in po imenu sorodnih pomnikov. V Zvezi, ki si s Tednom boja proti raku že več kot 30 let prizadeva za manjšanje družbenega bremena te bolezni, se bojimo, da organiziranje več istovrstnih prireditev ne pripomore k doseganju tega cilja, ampak učinek celo zmanjšuje. Navodil, opozoril in priporočil z isto temo je kaj hitro toliko, da postanejo ljudje z njimi zasičeni in jih zato tudi preslišijo.

Slovenski teden boja proti raku je bil od 5. do 9. marca 2018 z geslom Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku, povzetim po imenu projekta, s katerim si SZDBPR, Onkološki inštitut Ljubljana in Ministrstvo za zdravje (ki projekt tudi financira) prizadevajo, da bi se v Sloveniji kar najbolj uveljavila in upoštevala evropska priporočila, kako naj ravnata slehernik in družba kot celota, da bo primerov rakavih bolezni čim manj.

Teden smo začeli na Onkološkem inštitutu Ljubljana z novinarsko konferenco. V uvodnem nagovoru je predsednica Zveze poudarila, da so rakave bolezni povsod – na svetu, v Evropi in tudi v Sloveniji – iz leta v leto večje javnozdravstveno breme. Predstavila je projekt Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku in novo spletno stran, namenjeno samo priporočilom Evropskega kodeksa proti raku.

Nacionalni koordinator Državnega programa obvladovanja raka, prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., je predstavil cilje in načrtovane aktivnosti Državnega programa obvladovanja

raka v Sloveniji za obdobje 2017–2021. Sodelujoči pri projektu Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku ga dejavno podpiramo, saj vemo, da še tako skrbno in strokovno zapisani dokument nima vrednosti, če se v praksi ne upošteva in ne uresničuje. To je poudarila tudi generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Moja Gobec, dr. med.: »Ministrstvo za zdravje ne pripravlja samo predlogov zakonov in strateških dokumentov, ampak tudi aktivno podpira nevladne organizacije in društva bolnikov, ki si prizadevajo za to, da bi priporočila Evropskega kodeksa prišla do ljudi vseh starosti. V ospredju prizadevanj sta primarna in sekundarna preventiva, ki pa ne moreta in ne smeta potekati brez urejene celostne oskrbe bolnikov z rakom«.



NOVINARSKA KONFERENCA

Naslednjega dne, v torek, smo pripravili Dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana. K udeležbi smo povabili dijake in profesorje Gimnazije Poljane. Udeleženci so pozorno prisluhnili predavanju Več znanja – manj raka in si ogledali Oddelek za radioterapijo.

Na slavnostni seji Zveze, ki je bila v sredo na Ministrstvu za zdravje RS, smo denar, zbran v tradicionalni novoletni akciji, predali citološkemu laboratoriju Onkološkega inštituta Ljubljana za nabavo posebnega mikroskopa, ki bo olajšal delo presejalkam, ki pregledujejo brise materničnega vratu udeleženk programa ZORA. Izjemnim podpornikom Zveze in zaslužnim sodelavcem smo podelili zahvalna priznanja in plakete. Za dolgoletno uspešno vodenje Gorenjskega društva za boj proti raku je prejel častno članstvo Zveze gospod Branimir Čeh, dr. med..

Po zaključeni Slavnostni seji smo imeli še skupni sestanek Zveze in društev, kjer smo sprejeli in potrdili zaključni račun Zveze za leto 2017, poročilo o delu Zveze za leto 2017 in program dela za leto 2018.

Četrtek Tedna je bil – v skladu s tradicijo – namenjen predstavitvi dela društev v okoljih, kjer delujejo. Za ljubljansko regijo smo, kot

vedno doslej, tudi tokratno predstavitev opravili v sodelovanju s Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana, in sicer v Mercatorjevih centrih v Ljubljani in Domžalah, kjer sta bili naši stojnici znova dobro obiskani.

Za preprečevanje zasvojenosti in za promocijo zdravega življenjskega sloga med otroki in mladostniki v osnovnih šolah si prizadevamo s programom vzgoje za nekajenje in zdrav življenjski slog ter z organiziranjem podpisovanja Slovesne obljube o nekajenju v tekočem šolskem letu. Program, ki poteka že vrsto let, je med učenci in učitelji še vedno zelo dobro sprejet. Na posebni prireditvi, ki je vedno na zadnji dan Slovenskega tedna boja proti raku, izmed učenk in učencev, ki vrnejo izpolnjen vprašalnik o zdravju, izžrebamo okoli 90 učencev, ki jih v maju peljemo na nagradni izlet v zabavišni park Gardaland. Tokat so jo – prijetno in pristrčno – pripravili v Osnovni šoli Koroški jeklarji v Ravnah na Koroškem. Navdušila je tudi vrsto gostov, med njimi župana Občine Ravne.

V letu 2016 smo program svojega dela obogatili s projektom »ABC o HPV«, s katerim želimo spodbuditi cepljenje proti okužbam s humanimi papilomskimi virusi (HPV), ki so pomembno vzročno povezane z rakom materničnega vratu. Predvsem želimo spodbuditi starše, da svojim hčeram ne le dovolijo, ampak celo priporočijo to cepljenje. V ta namen smo imeli na začetku šolskega leta 2018/2019 predstavniki Zveze in naši izbrani predavatelji 9 srečanj s starši osnovnošolk.

S tema dvema programoma smo vabljeni tudi v šole s slovenskim jezikovnim programom v zamejstvu (Srednja šola Ivan Trinko v Gorici, Srednja šola Igo Gruden v Nabrežini pri Trstu).

Članica naše vzgojno izobraževalne komisije, Katja Jarm, dr. med., se je udeležila srečanja o Evropskem kodeksu, ki sta ga v Lyonu organizirali Mednarodna agencija za raziskovanje raka in Evropska liga proti raku.

V letu 2018 smo pripravili že XXVI. enodnevni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje«, tokrat z naslovom »Alkohol in raka«, torej s temo 6. nasveta Kodeksa. Predavatelji so – vsak z vidika svoje stroke – osvetlili ta javnozdravstveni problem. S široko zasnovano vsebino je seminar presenetil celo nekatere



OBISK NA TRT ODDELKU INŠTITUTA

poznavalce tega področja. V predavalnico Onkološkega inštituta, kjer je potekal, je pritegnil 119 slušateljev. Njegovo strokovnost in organizacijo so zelo pohvalili. Vsa predavanja smo tudi objavili v zborniku.

Vsa vzgojno izobraževalna gradiva pripravljamo s strokovnjaki posameznih področij. V letu 2018 smo ponatisnili tri zgibanke (Dvanajst nasvetov proti raku, Moški, pregledujte si moda, Moški raki) in knjižico ter plakat ABC o HPV. Razdelili smo 64.968 izvodov teh publikacij, in to brezplačno, tako da so bila dostopna prav vsakomur. Brezplačnost omogočajo Sredstva Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS (FIHO), ki jih pridobimo po njenem razpisu. Upamo in želimo, da bo tako tudi v prihodnje, saj je zanimanje za naše publikacije iz leta v leto večje.

Zbiranje denarja v pomoč ustanovam za nabavo opreme, namenjene onkološki dejavnosti, je naloga Zveze že od leta 1990. Slovenska podjetja v novembru zaprosimo, da v ta namen podarijo znesek, ki bi ga sicer porabila za božično novoletna voščila. V zadnjem obdobju z zbranim denarjem podpiramo predvsem dejavnosti, ki so ključne v presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.

V lanskem letu smo imeli tri skupne sestanke predstavnikov Zveze in društev, tri sestanke izvršilnega odbora Zveze in tedenske sestanke ožjega odbora, kjer smo se pogovarjali o tekočih nalogah, iskali rešitve, kako premagati težave, ki skoraj vedno ovirajo izvedbo načrtovanega, ter ocenjevali opravljeno delo. Tega seveda ne zmanjka. Veseli smo, da smo uspešno zaključili tretji desetletni program dela, in že skrbno načrtujemo naslednjega, četrtega. Pri tem vsekakor upoštevamo dosedanje izkušnje in nova spoznanja. Seveda pa je izvedba programa vsako leto odvisna predvsem od višine finančnih sredstev, ki nam jih uspe pridobiti na javnih razpisih in z uspešnimi prošnjami sponzorjev in donatorjev. Brez dobrovoljne pripravljenosti sodelavcev Zveze in prav vseh društev pomagati pri izvedbi zastavljenih nalog pa nikakor ne bi šlo; zato se vsem zanjo zahvaljujemo in še naprej priporočamo.



NASLOVNICA XXVI. SEMINARJA

# VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI PROGRAM VZGOJA ZA NEKAJENJE S PODPISOVANJEM SLOVESNE OBLJUBE V ŠOLSKEM LETU 2017/2018

Fani Čeh

Program se je izkazal za eno od osrednjih in dobro sprejetih dejavnosti Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Ključno zanj je, da temelji na sodelovanju, povezovanju, stalnem vsebinskem dopolnjevanju ter, da daje možnost, da se vanj v tekočem šolskem letu vključujejo vse slovenske osnovne šole.

Cilj, ki je vseskozi zastopan in smo mu sledi tudi v tem letu je, da učenke in učence v ranljivem obdobju odraščanja v času organiziranega šolskega dela seznanimo z nasveti in pomenom sprejemanja odgovornosti za zdravje ter jim pomagali pri odločanju za nekajenje.

Tudi v šolskem letu 2017/2018 smo program izvajali po sprejetem vsebinskem in časovnem načrtu. Temeljnemu gradivu zgibanke: »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« smo dodali predlog tematske učne ure in pismo za ravnatelje in razrednike.

Zgibanki je dodan anketni vprašalnik. Pet vprašanj, na katera so odgovarjali učenci 5., 6., 7. in 8. razredov, se je nanašalo na ugotavljanje znanja v zvezi z škodljivimi in dokazanimi dejavniki tveganja za zdravje. Do 24. februarja 2018 so nam sodelujoče šole pošiljale izpolnjene vprašalnike. Skupno smo prejeli 15.122 izpolnjenih vprašalnikov. Od 456 osnovnih šol, ki so v mesecu oktobru prejele pisna gradiva za vodeno aktivnost, nam je izpolnjene anketne vprašalnike vrnilo 426 šol. Razveseljuje dejstvo, da so sodelovale šole iz vseh regij in da vsebini programa učitelji na šolah namenijo potreben čas za vodeno aktivnost.

V tem letu smo spremljali odgovore petošolcev, šestošolcev in sedmošolcev na zastavljeno vprašanje: »S katerim športom se ukvarjaš?« Dobili smo zanimive odgovore, ki se značilno ločijo med dekleti in fanti glede izbora športne dejavnosti in števila naštetih

športov v katere so vključeni. Najbolj aktivni so petošolci in šestošolci, značilen upad športnih aktivnosti (se ne ukvarjam z nobenim športom) je zaznati pri sedmošolcih. Od 3.212 prejetih odgovorov sedmošolcev na to vprašanje jih je kar 612 odgovorilo, da se ne ukvarjajo z nobenim športom, drugi pogosti odgovori pa so: hoja, tenis, atletika, nogomet, košarka, karate in ples.

V tednu boja proti raku je v petek, 9. 3. 2018, na Osnovni šoli koroški jeklarji na Ravnah na Koroškem potekala inovativna prireditve, ki so jo po navodilih učiteljev mentorjev v celoti izvedli in vodili učenke in učenci. Med prireditvijo so učenci izžrebali 86 učenec in učencev iz vseh slovenskih regij. Te smo skupaj z učitelji spremljevalci 13. maja peljali na že tradicionalni izlet v zabavišni park Gardaland.

Morda ob tem še odgovor na vsakoletno zastavljeno vprašanje, zakaj ravno ta zabavišni park? Organizacija in izvedba postajata zaradi novih zakonskih predpisov vedno zahtevnejša, vedno težji so dogovori s šolami, težko je najti učitelje-spremljevalce, več je vprašanj staršev. Ob tem so sodobni pubertetniki ranljiva skupina, ki ji je treba zagotoviti varnost in dovolj informacij. Ko vsi, ki so vključeni, dobijo pisna in ustna navodila, so seznanjeni s preventivnimi ukrepi in ko povemo, da je park zavarovan, da se ob 18.00 uri zapre, nimajo več razlogov, da nam ne bi zaupali.

Organizatorji in učitelji - spremljevalci smo bili soglasni, da je potrebno z delom na preventivnem programu nadaljevati. Tobak je še vedno dokazano najnevarnejša uvajalna droga, ki najde pot do osnovnošolcev. Mladi pogosto opustijo eksperimentiranja s tobakom, ko se seznanijo z negativnimi posledicami.



Letos smo prvič prejeli več pisnih pohval staršev izžrebanih učencev in zanimivo pobudo mamice učenca, da naj v bodoče Zveza zagotovi še plačilo potnih stroškov za prihod učencev v Ljubljano iz oddaljenih regij.

Hvala Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS (FIHO) in Vzajemni zdravstveni zavarovalnici, ki sta tudi v tem letu zagotovili potrebna finančna sredstva.

Da smo lahko program izvedli, kot smo ga načrtovali, gre zahvala vsem sodelujočim regijskim društvom, osnovnim šolam, ravnateljem, učiteljem in staršem.

**IZPOLNI IN POŠLJI!**

Prosim, piši čitljivo in s tiskanimi črkami.

**jA!**

1. Zakaj sem se odločil/a za nekajenje?  
ker se mi zdi tako nepotrebno in nima smisla

2. Katera je najusodnejša bolezen, ki jo povzročajo razvade in nezdrav način življenja?  
Najusodnejša je bolezen rak

3. V katerih urah dneva se ne smemo sončiti?  
od 11. pa do 15.

4. S katerim športom se ukvarjaš?  
z nogom

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

Ime in naslov šole: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.protiraku.si

**IZPOLNI IN POŠLJI!**

Prosim, piši čitljivo in s tiskanimi črkami.

**jA!**

1. Zakaj sem se odločil/a za nekajenje?  
odločila sem se zato ker želim živeti zdravo.

2. Katera je najusodnejša bolezen, ki jo povzročajo razvade in nezdrav način življenja?  
Pijučni rak.

3. V katerih urah dneva se ne smemo sončiti?  
Sončiti se ne smemo med enajsto uro dopoldne in tretjo uro popoldne.

4. S katerim športom se ukvarjaš?  
Ukvarjam se s plesom. (HIP-HOP)

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

Ime in naslov šole: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.protiraku.si

# EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU: PRIPOROČILA PROTI RAKU NAJ NE OBVISIJO V ZRAKU

## Pregled projektne delo v letu 2018

Katarina Žakelj

Zveza slovenskih društev proti raku s šestimi regijskimi društvi, Onkološkim inštitutom Ljubljana in finančno podporo Ministrstva za zdravje RS od leta 2017 vodi projekt Evropski kodeks proti raku: Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku.

Namen projekta je prispevati k preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka s promocijo priporočil Evropskega kodeksa proti raku (Kodeks) in z opolnomočenjem prebivalstva za njihovo uresničevanje v vsakdanjem življenju, predvsem pa razširiti sporočilo, da lahko s pravočasnim ukrepanjem preprečimo skoraj polovico vseh primerov raka.

Usmerjeno sodelujemo z dvema ciljnima skupinama. Regijska društva na delavnicah v podjetjih zaposlenim predstavijo Kodeks in v

podjetju pridobijo sodelavca – ambasadorja Kodeksa, ki organizira nadaljnje preventivne aktivnosti v podjetju. Sodelavci regijskih društev so do začetka leta 2019 vzpostavili stik s 70 podjetji, na delavnicah sodelovali z več kot 1.000 zaposlenimi in pridobili 30 ambasadorjev. Sporočilo Kodeksa pa je doseglo še več ljudi, saj projektni telop, ki opozarja na možnost preprečevanja raka in Kodeks, predvajajo tudi na LCD predvajalnikih v podjetjih (npr. Koroške lekarnе, Premogovnik Velenje) in v čakalnicah zdravstvenih domov.

Zveza je odgovorna za delo z dijaki.

V projektu sodeluje 8 ljubljanskih srednjih šol, Biotehniški izobraževalni center, Gimnazija Jožeta Plečnika, Gimnazija Moste, Srednja zdravstvena šola, Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad, Srednja vzgojiteljska šola, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo ter Srednja šola za gostinstvo in turizem v Ljubljani. S pomočjo mentoric smo med dijaki nižjih letnikov izbrali tiste, ki so jim bližje zdravstvene vsebine. Na skupni delavnici smo jim predstavili Kodeks in poudarili, kako pomembno je upoštevati vsa priporočila, ki jih vsebuje. Angažirane mlade smo opogumili tudi za vlogo ambasadorja Kodeksa – dijaka, ki med svojimi sošolci, družinskimi člani, prijatelji in znanci in po spletu širi priporočila Kodeksa, te delitve dokumentira in jih objavlja na svojih omrežjih. Trenutno sodelujemo z več kot 50 takšnimi dijaki-ambasadorji.

Z ambasadorji smo obeležili tudi slovenski Teden boja proti raku 2018: dijaki so v šolah organizirali izobraževalne stojnice, o Kodeksu so se pogovarjali s sošolci, pripravili so promocijske plakate in brali obvestila po šolskem radiu. Regijski sodelavci so imeli v tem tednu več delavnic o Kodeksu za zaposlene v podjetjih, ambasadorji so razdelili preventivna gradiva in udeležence spodbudili k obisku projektnih spletnih mest. Priporočila smo promovirali tudi na linijah



ljubljskega potniškega prometa, v mestni knjižnici in na novo odprtih mestih Zveze na družbenih omrežjih.

Ponovno smo se oglasili v mesecu preventive, novembru; z ambasadorji smo dijake, zaposlene in tudi širšo javnost opozorili na to, kako pomembna je ustrezna preventiva.

Ker je eden izmed ciljev projekta tudi zvečati precepljenost deklet proti HPV, smo med prvimi letniki sodelujočih šol v lanskem šolskem letu izvedli anketo o tem, ali poznajo te viruse in koliko deklet je že cepljenih. V letošnjem šolskem letu smo v sodelovanju s projektom Virus Društva študentov medicine Slovenije izvedli več izobraževalnih delavnic o virusih HPV in pomenu cepljenja. Na delavnicah je sodelovalo več kot 550 dijakinj in dijakov drugih letnikov. Verjamemo, da bodo po opravljenih delavnicah rezultati druge ankete drugačni, precepljenost pa večja.

Načrtujemo še več aktivnosti, tako ob Svetovnem dnevu proti raku 2019 in Tednu boja proti raku v marcu 2019. Nadaljevali bomo s predavanji v podjetjih, v sodelovanju z Evropsko ligo proti raku pa bomo organizirali poletno šolo ambasadorjev Kodeksa iz Evrope.

Veseli smo, da lahko s podporo Ministrstva za zdravje in sodelovanjem Onkološkega inštituta Ljubljana širimo znanje in spodbujamo ciljne skupine, da upoštevajo priporočila Evropskega kodeksa proti raku. S tem zagotovo prispevamo k preprečevanju in zgodnjem odkrivanju raka.



MLADI AMBASADORJI KODEKSA

# POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2018

Amalija Zdešar

Zveza slovenskih društev za boj proti raku že od leta 1990 v novoletnih akcijah vabi slovenska podjetja, naj namesto za božično novoletne voščilnice namenijo denar za nabavo opreme, ki izboljša obravnavo

bolnikov z rakom, v zadnjih letih predvsem tistih, ki jih odkrijejo v presejalnih programih ZORA, DORA, SVIT. To nalogo ohranjamo tudi v tretjem desetletnem programu svojega delovanja.

Akcija	Namen – oprema	Znesek v EUR*
1990/91	SPECIALNA OPREMA ZA HISTOPATOLOŠKI LABORATORIJ za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	9.209
1991/92	RENTGENSKI APARAT ZA POVRŠINSKO ZDRAVLJENJE RAKA za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	28.618
1992/93	ULTRAZVOČNI APARAT za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	30.646
1993/94	MAMOGRAF za Splošno bolnišnico Trbovlje. . . . .	30.195
1994/95	OPREMA ZA ENDOSKOPIJO IN RESPIRATOR za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	36.144
1995/96	MAMOGRAF za ZD Ljubljana. . . . .	45.068
1996/97	MAMOGRAF za Mursko Soboto. . . . . SONDA ZA ULTRASONOGRAF TOSHIBA za ZD Ljubljana. . . . .	35.232 6.580
1997/98	MAMOGRAF za Splošno bolnišnico Brežice. . . . .	30.691
1998/99	BIOANALIZATOR za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	38.623
1999/00	APARAT ZA PLINSKO ANALIZO KRVI za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	21.038
2000/01	APARAT ZA BRAHITERAPIJO za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . . ULTRASONOGRAF za ZD Medvode. . . . .	20.865 1.018
2001/02	DIGITALNI ULTRASONOGRAF. . . . . AVTOMATIZIRANA PREISKOVALNA MIZA, oboje za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	27.124 1.252
2002/03	SISTEM ZA PREPREČEVANJE PRELEŽANIN za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	37.556
2003/04	INFUZIJSKE ČRPALKE za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	41.729
2004/05	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	53.413
2005/06	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	35.470

Akcija	Namen – oprema	Znesek v EUR*
2006/07	NAVIGACIJSKA SONDA GAMA za Onkološki inštitut Ljubljana. . . . .	27.103
2007/08	INFUZIJSKE ČRPALKE ZA DAJANJE KEMOTERAPIJE za Hematološko kliniko UKC Ljubljana. . . . .	32.960
2008/09	MIKROSKOP Z DIGITALNO KAMERO IN ZASLONOM za Pediatrično kliniko UKC Ljubljana. . . . .	24.493
2009/10	OPREMA za prvo hišo HOSPIC. . . . .	32.830
2010/11	KOLONOSKOP za Gastroenterološko kliniko UKC Ljubljana. . . . .	35.108
2011/12	MIKROSKOP in KOLPOSKOP za Splošno bolnišnico Izola in KOAGULATOR za Splošno bolnišnico Trbovlje. . . . .	30.657
2012/13	CITOLOŠKI DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO za Citološki laboratorij UKC Maribor. . . . .	24.064
2013/14	ERGONOMSKI MIKROSKOP in ZAMRZOVALNA OMARA z zmogljivostjo do -30° C – za Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku. . . . .	37.000
2014/15	KOLONOSKOP za Splošno bolnišnico Celje. . . . . in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku. . . . .	28.196 4.048
2015/16	DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO, Pato citološkemu laboratoriju Splošne bolnišnice Novo mesto. . . . .	18.778
2016/17	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana. . . . .	18.030
2017/18	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana. . . . .	18.352

\* zaradi primerljivosti so zneski iz let, ko so bili zbrani še v SIT, preračunani v evre (1 EUR = 239,64 SIT)

V noveletni akciji 2018 smo zbirali sredstva za nabavo večglavega diskusijskega mikroskopa za Citološki laboratorij Splošne bolnišnice Celje.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.

# PLAKETE IN PRIZNANJA

Amalija Zdešar

Zveza slovenskih društev za boj proti raku na podlagi Pravilnika o plaketah in priznanjih vsako leto podeli zaslužnim sodelavcem Zveze in društev priznanja za njihov prispevek k njenemu delovanju. Doslej je podelila:

## ZLATO PLAKETO

45 POSAMEZNIKOM IN  
2 DELOVNIMA ORGANIZACIJAMA

## SREBRNO PLAKETO

49 POSAMEZNIKOM IN  
4 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## BRONASTO PLAKETO

88 POSAMEZNIKOM IN  
20 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## PISNA PRIZNANJA

39 POSAMEZNIKOM IN  
136 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## Častno članstvo

leta 2003 gospodu Otmarju Bergantu,  
leta 2004 prof. dr. Andreju Kocijanu, dr. med.,  
leta 2005 prof. dr. Edvardu Glaserju, dr. med.,  
leta 2008 prim. Juriju Usu, dr. med.,  
leta 2015 prof. dr. Borutu Štabucu, dr. med.,  
leta 2018 Branislavu Čehu, dr. med.



PREJEMNIK ČASTNEGA ČLANSTVA  
BRANISLAV ČEH, DR. MED.

Na Slavnostni seji Zveze dne 7. marca 2018  
so priznanja in plakete prejeli:

## Priznanja

Stanka Drobnak, ambasadorica SVIT, Celje

Samo Podgornik, ambasador SVIT, Celje

Vilma Cunk, učiteljica biologije, Kranj

Podjetje PRONEGA, Vipolže v Brdih

## bronasto plaketo

Lokalni časopis OKO, Podčetrtek

Jasmina Krevh Polaner, patronažna sestra,  
ZD Dravograd

Tatjana Gliebe, medicinska sestra, ZD Dravograd

Dr. Saša Tkalec, iz Murske Sobote

## Srebrno plaketo

Maja Delopst Košmrlj, sekretarka DBPR Velenje

Martina Kajtna, medicinska sestra, Maribor

Urška Ivanuš, dr. med., Onkološki inštitut Ljubljana

Stanko Ivanušič, župan občine Razkrižje

## Zlato plaketo

Bojan Kontič, župan občine Velenje



# PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2019

Maja Primic Žakelj

Program dela v letu 2019 še zadnjič sledi 10-letnemu programu za obdobje 2010–2019. Namenjen je izobraževanju otrok in mladostnikov v osnovnih šolah, dijakov v srednjih šolah, odraslega prebivalstva, splošnih in družinskih zdravnikov, zdravstvenih sodelavcev ter profesorjev in predavateljev zdravstvene vzgoje, povezovanju s sorodnimi društvi doma in v tujini in zbiranju denarja za potrebe na področju obvladovanja raka.

## PROGRAM PREPREČEVANJA ZASVOJENOSTI IN PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA MED OTROKI IN MLADOSTNIKI V OSNOVNIH ŠOLAH

### Program vzgoje za nekajenje in za zdrav življenjski slog s podpisovanem »Slovesne obljube o nekajenju v tekočem šolskem letu«

Kajenju strokovnjaki pripisujejo okrog 20 % smrti za rakom in je tudi ena od najbolj razširjenih razvad. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje začnejo učence in učenci kaditi že zelo mladi. Program podpisovanja slovesne obljube je bil namenjen učenkam in učencem od 5. do 9. razreda osnovne šole. V letu 2018 smo vključili samo učence šestih in sedmih razredov, kar bomo nadaljevali tudi v letu 2019. Program pripravljamo skupaj z Zavodom RS za šolstvo že več kot 20 let in je med mladimi in njihovimi vzgojitelji še vedno dobro sprejet. V novembru v šole pošljemo načrt učne ure, kako naj se razrednik pogovori z učenci o nevarnostih kajenja in o zdravem življenjskem slogu. Pošljemo jim tudi obrazce izjave, na katerih se učence in učenci individualno s podpisom zavežejo, da v tekočem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete. Hkrati s to izjavo jim razredniki razdelijo tudi zgibanko z naslovom »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«. V njej so

nasveti za skrb za zdravje. Dodana ji je anketa, ki jo učenci izpolnjeno vrnejo Zvezi. Izmed vseh respondentov v Tednu boja proti raku na posebni prireditvi v eni od osnovnih šol izžrebajo za dva velika avtobusa učencev, ki jih Zveza v maju odpelje na nagradni izlet v zabaviščni park Gardaland.

### Program »ABC o HPV – zdrava spolnost«

Slovenija je bila med prvimi evropskimi državami, ki je deklicam v 6. razredu osnovne šole omogočila brezplačno cepljenje proti okužbam s človeškimi papilomavirusi (HPV), s čimer prispeva k preprečevanju raka materničnega vratu. Precepljenost je v povprečju majhna, manjša od 50 %, pa tudi med regijami so precejšnje razlike. Po izkušnjah drugih držav je za zvečanje precepljenosti pomembna predvsem pravilna informiranost deklic in njihovih staršev.

Za učitelje, ki so dnevno v stiku z učenkami in njihovimi starši, smo v Zvezi že v letu 2011 pripravili in začeli izobraževanje, da lahko vodijo učne ure z učenci in laže in bolj prepričljivo spodbudijo starše, da se odločijo za cepljenje svojih hčera proti HPV. Izdali smo tudi zgibanko z naslovom ABC o HPV – abeceda o človeških papilomavirusih za deklice in njihove starše in plakat. Tudi v letu 2019 bomo učitelje usposabljali za poučevanje učenk in učencev o spolno prenosnih boleznih, vključno o okužbi s HPV, in o pomenu cepljenja proti HPV za preprečevanje raka materničnega vratu. Tudi pri tem programu bomo sodelovali z Zavodom za šolstvo RS. Za učitelje v osnovnih šolah bomo pripravili seminarje in učne delavnice, na roditeljskih sestankih bomo izobraževali starše o pomenu in varnosti cepljenja proti HPV; po šolah bomo za učitelje, učenke in njihove starše delili zgibanko »ABC o HPV«.



## PROGRAM IZOBRAŽEVANJA PREBIVALSTVA O PREPREČEVANJU RAKA IN NJEGOVEM ZGODNJEM ODKRIVANJU

Preventivni programi so najpomembnejši ukrep za zmanjšanje bremena raka, ki postaja ne samo pri nas, ampak tudi drugje v svetu vedno večji javnozdravstveni problem. Vsi naši programi so namenjeni spodbujanju prebivalstva, da se odloči za zdrav življenjski slog, za udeležbo v presejalnih programih DORA, ZORA in SVIT, ter seznanjanju s prvimi znaki bolezni.

Najpomembnejši seznam ukrepov, ki naj bi ga prebivalstvo upoštevalo, da bi se z boleznost za rakom zmanjšala, je Evropski kodeks proti raku. Evropska komisija in Mednarodna agencija za raziskovanje raka sta Kodeks posodobili jeseni 2014. V Zvezi smo poskrbeli za prevod, v letu 2017 pa smo začeli z novim projektom z naslovom **Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku**. Projekt je namenjen promociji Kodeksa med najširšim krogom prebivalstva in opredeljenimi ciljnim skupinami. Te seznanjamo s priporočili Kodeksa in si prizadevamo opolnomočiti posameznike za uresničevanje priporočil v vsakdanjem življenju.

Z našimi programi delujemo skozi vse leto, še posebej pa smo dejavni v Tednu boja proti raku, ki je vsako leto v prvem tednu meseca marca in je namenjen vsej slovenski javnosti. V letu 2011 smo izdelali novo celostno podobo Zveze. Vsa leta vsebinsko in oblikovno posodabljammo svoje zdravstvenovzgojne tiskovine. Slednje imamo v načrtu tudi v letu 2019.

### Projekt »Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«

Projekt »Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku« (2017–2019) prispeva k preprečevanju oz. zgodnjem odkrivanju raka s promocijo Evropskega kodeksa proti raku med izbranimi skupinami prebivalstva. Ciljne skupine seznanjamo z nasveti Kodeksa in razlogih zanje ter jih opolnomočimo za to, da te nasvete udeležujejo v vsakdanjem življenju. Projekt vodi Zveza slovenskih društev za boj proti raku

skupaj z regijskimi društvi v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana; finančno ga je podprlo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

V letu 2019 bomo nadaljevali z aktivnostmi, ki smo jih zastavili na začetku projekta. Sodelovali bomo z mladimi ambasadorji kodeksa v pilotnih srednjih šolah, jih dodatno izobraževali in jih oskrbeli z vsem gradivom, ki ga bodo potrebovali. Nadaljevali bomo z objavami na družabnem omrežju Facebook. Posebne aktivnosti, namenjene mladim, bomo pripravili v kampanjah v tradicionalnem Tednu boja proti raku prvi teden marca in v novembru, ko v državi poteka vrsta preventivnih dejavnosti. Povezali smo se z Evropsko ligo proti raku, katere član smo, in skupaj z njihovim vodstvom bomo konec avgusta organizirali srečanje mladih ambasadorjev Kodeksa iz vseh evropskih držav. V sodelovanju z regijskimi društvi za boj proti raku bomo skupaj s strokovnjaki iz partnerskega Onkološkega inštituta Ljubljana nadaljevali z usposabljanjem njihovih članov, da bodo nasvete Evropskega kodeksa še naprej prenašali v delovna okolja organizacij v okviru njihovih izobraževanj o zdravju delavcev.

### IZOBRAŽEVANJE ZDRAVNIKOV, ZDRAVSTVENIH DELAVCEV, ŠTUDENTOV IN PREDAVATELJEV ZDRAVSTVENE VZGOJE O RAZNIH VIDIKIH OBVLADOVANJA RAKA

Za obvladovanje rakavih bolezni je potrebna skrb države in velika osveščenost vsega prebivalstva. Pri osveščanju laične javnosti imajo pomembno vlogo vsi zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva in delavci v šolstvu. V Zvezi si že vrsto let s pomočjo vrhunskih strokovnjakov prizadevamo dodatno izobraziti večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev in učiteljev zdravstvene vzgoje o možnostih primarne in sekundarne preventive raka, zato da to znanje predajajo laični javnosti. V ta namen bomo v letu 2019 pripravili že XXVII. Seminar »In memoriam dr. Dušana Reje«, ki bo letos v mesecu novembru. Izobraževalne seminarje bomo organizirali tudi za regijska društva za boj proti raku.



### **POVEZOVANJE DELOVANJA REGIJSKIH DRUŠTEV IN SODELOVANJE S SORODNIMI ORGANIZACIJAMI DOMA IN V TUJINI**

Zveza sodeluje z regijskimi društvi in vsemi nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju obvladovanja raka in promocije zdravja, saj se zavedamo, da lahko le skupaj dosežemo več. Naše sodelovanje želimo v letu 2019 še okrepiti in mu dodati nove vsebine. Redna izmenjava informacij med Zvezo in vsemi društvi bo pripomogla k večji učinkovitosti in naši povezanosti. Zveza je že dolgo polnopravna članica Evropske lige za boj proti raku (ECL) in bo ostala tudi v letu 2019.

### **ZBIRANJE DENARJA ZA URESNIČEVANJE PROGRAMOV IN DELOVANJE ZVEZE IN ZA DRUGE POTREBE NA PODROČJU OBVLADOVANJA RAKA**

Za delovanje pridobiva Zveza denar na javnih razpisih (FIHO, MZ) in od donatorjev ter sponzorjev. Že od leta 1990 v novoletni akciji zbiramo denar za nabavo medicinske opreme za izboljšanje obravnave bolnikov z rakom. Ker je naše delovanje usmerjeno predvsem v primarno in sekundarno preventivo raka, v zadnjih letih z zbranimi sredstvi podpiramo presejalne programe. Novoletno akcijo bomo izpeljali tudi v letu 2019.

# NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

## **ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednica: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.  
Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA  
Tel.: 01/430 97 80, faks: 01/430 97 85,  
GSM: 051 267 332  
E-naslov: info@protiraku.si  
URL: <http://www.protiraku.si>

## **POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednica: Alenka Krenčič Zagode, dr. med.  
Splošna bolnišnica Brežice  
Černelčeva 15, 8250 BREŽICE  
Tel.: 07/466 81 00  
E-naslov: alenka.zagode@zd-sevnica.si

## **DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE**

Predsednik: prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.  
Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
Območna enota Celje  
Ipavčeva 18, 3000 CELJE  
Tel.: 03/425 12 00  
E-naslov: tatjana.skornik-tovornik@nijz.si

## **OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednik: Tomaž Jakomin, dr. med.  
Jurčičeva 2, 6000 KOPER  
Tel.: 05/662 64 60  
E-naslov: tomaz.jakomin@sb-izola.si,  
ines.prodann@gmail.com

## **GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednik: Branimir Čeh, dr. med.  
Zdravstveni dom Jesenice  
Cesta Maršala Tita 78, 4270 JESENICE  
Ksenija Noč, GSM: 041 754 641  
E-naslov: ksenija.noc@zd-jesenice.si

## **LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA

## **DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR**

Predsednica: Zvezdana Vražič, dipl. med. sr.  
Partizanska ul. 12/I, 2000 MARIBOR  
E-naslov: zvezdana.vrazic@zd-mb.si

## **POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA**

Predsednica:  
prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.  
Ul. arhitekta Novaka 2 B, 9000 MURSKA SOBOTA, GSM: 031 316 336  
E-naslov: belovic.branislava.dr@siol.net

## **DRUŠTVO ko-RAK.si**

Predsednik:  
přid. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.  
Vipavska c. 13, Rožna dolina, 5000 NOVA GORICA, Tel.: 05/330 86 01, faks: 05/330 86 08,  
GSM: 051 267 141  
E-naslov: marko.vudrag@nijz.si,  
damjana88@hotmail.com

## **DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednica: Anica Kurent, dr. med.  
Rozmanova ul. 30, 8000 NOVO MESTO  
GSM: 041 906 707  
E-naslov: anica.kurent@gmail.com

## **KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**

Predsednica: Neda Hudopisk, dr. med.  
Zdravstveni dom, Ob Suhi 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM, Tel.: 02/870 53 11  
E-naslov: kdbr.ravne@hotmail.com;  
neda.hudopisk@gmail.com

## **DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE**

Predsednica: Branka Drk, VMS  
Vodnikova 1, 3320 VELENJE  
GSM: 040 477 089  
E-naslov: bojprotiraku@gmail.com,  
drk.branka@gmail.com

# POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

**R**ak je bolezen, ki prav na skrivaj poseže v naša življenja in ima nešteto obrazov ...

Vstopili smo v 20. leto delovanja našega društva in za nami je že mnogo dela na področju preventive raka.

Letošnji delovni načrt obsega nadaljevanje že utečenih aktivnosti z delavnicami samopregledovanja dojk, mod, predstavljanjem preventivnih programov Svit, Dora in Zora, udeležbo na različnih dogodkih, kjer lahko predstavimo društvo ali pridobimo nova znanja.

Svetovni dan brez cigarete, 30. 1. 2018, smo obeležili z osveščanjem o problematiki rabe tobaka in tobačnih izdelkov, ki so dokazano najbolj povezani s pojavom raka.

Vladimira Tomšič, podpredsednica društva, je predstavila tudi delavnico z naslovom Svetovanje za opuščanje kajenja, ki jo izvajajo v Centru za krepitev zdravja v Sevnici. Gre za skupinska ali individualna srečanja s ciljem, da se opusti kajenje in spoznava prednosti, ki jih prinaša življenje brez cigarete. Bistvenega pomena je osebno samospoštovanje in samoodločitev za prenehanje kajenja, nadzorovanje želje po kajenju, poznavanje škodljivosti pasivnega kajenja, osveščanje o nevarnostih družbenih pritiskov, krepitev motivacije, da udeleženci ostanejo nekadilci. Diplomirana medicinska sestra iz sevnškega centra je udeležencem nazorno predstavila pljuča kadilca.

Posavsko in obsoteljsko društvo za boj proti raku je partner v programu Zmanjševanje rabe tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov ter alkohola med prebivalci RS, ki ga izvaja Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo. Program sofinancirata Ministrstvo za zdravje RS in FIHO. Pri izvedbi delovnega programa finančno pomagata tudi občini Brežice in Sevnica.

Na Ministrstvu za zdravje RS je v tednu boja proti raku 5.–9. marca 2018 potekala slavnostna seja Zveze društev za boj proti raku. Na predlog našega društva je bila podeljena bronasta plaketa Zveze društev za boj proti raku lokalnemu časopisu Oko, ki prebivalce obvešča o vseh dogodkih na področju Obsotelja in Kozjanskega.

5. 4. 2018 je v Termah Čatež potekalo redno spomladansko srečanje članov in simpatizerjev društva. Po uvodnih pozdravih smo prisluhnili predavanju doc. dr. Erike Matos, dr. med., spec. int. med., z naslovom: Rak dojke – bolezen sodobnega časa. Sledila je skupščina društva, kjer smo najprej predstavili in potrdili poročila o delu, finančno poročilo ter načrt dela in finančni načrt za leto 2018.



Dogodek je s petjem zaključila in popestrila družina Zagmajster iz Orešja na Bizeljskem.

Društvo se je uspešno prijavilo na razpis za sofinanciranje programov zdravstvenega in socialnega varstva za leto 2018 v občini Brežice ter na razpis za FIHO.

12. 5. 2018 smo v Sevnici postavili zdravstveno-vzgojne stojnice z modelom dojke in napihljivim modelom črevesa iz programa SVIT.

14. 9. 2018 je v gradu Brežice potekal sestanek o aktivnostih ob dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice, kjer je sodelovala tudi blagajničarka društva.

V rožnatem oktobru je bila 2. 10. 2018 na ANSAT TV pogovorna oddaja na temo Rak dojke. Udeležile so se je podpredsednica društva Vladimira Tomšič, Darja Molan in Mojca Vidmar. V sodelovanju z Europo Donno je bila 8. 10. 2018 od 8. do 12. ure pred Zdravstvenim domom Sevnica postavljena zdravstveno-vzgojna stojnica z edukacijo samopregledovanja dojke; v tem času je potekalo tudi ovijanje dreves v rožnate pletenine.

11. 10. 2018 se je v Ljubljani odvijal jubilejni 26. seminar »In memoriam dr. Dušana Rej« z naslovom Alkohol in rak. Seminarja se je udeležila predsednica društva.

25. 10. 2018 je v Mladinskem centru Brežice potekal Dan invalidov in bolnikov občine Brežice, kjer sta bili prisotni članici našega društva z modelom dojke in brošurami.

16. novembra smo v Termah Čatež organizirali redno jesensko srečanje članov društva, ki je bilo letos slavnostno obarvano, saj smo obeležili 20. letnico delovanja.

Podpredsednica društva je pripravila kratek kronološki pregled našega dela, v kulturnem delu pa so nastopile pevke vokalne skupine Vilinke, pevski zbor Lisca in citrarji Glasbene šole Brežice. Podeljene so bile zahvale za 20-letno prizadevno društveno delo, ki so jih prejele članice izvršilnega odbora, nadzornega odbora, občine Brežice, Krško in Sevnica, zdravstveni domovi Brežice, Krško in Sevnica, Splošna bolnišnica Brežice ter Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Predstavljeni so bili tudi izdelki likovno-literarnega natečaja za osnovnošolce z

naslovom Ne se bat' - imej se rad. Na natečaj je prispelo več kot 50 izdelkov, vsak s svojo dragoceno vsebino, zato so bili prav vsi sodelujoči nagrajeni z vstopnico za kopanje v Termah Čatež. Nekateri učenci so svoje nagrade prevzeli že na dogodku, česar so bili izredno veseli.



ČLANI DRUŠTVA



Vse leto smo izvajali delavnice samopregledovanja dojk. V začetku leta so bile organizirane v podjetju Resistec in v Društvu upokojencev Brežice. V mesecu oktobru smo jih izvedli za člane Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje – Brežice, in sicer v Zdravstvenem domu Krško, Brežice in Sevnica ter v Društvu za zdravje srca in ožilja Posavje.

Društvo sodeluje v preventivnem programu Zveze pod naslovom Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku. Pripravljamo predavanja o priporočilih proti raku v podjetjih, seznanjamo občane s spletno stranjo <https://priporocila.si/> in Facebook profilom ter v medijski promociji projekta.

Projekt »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku« je bil predstavljen zaposlenim na Osnovni šoli Sevnica, Upravni enoti Sevnica in v Osnovni šoli Brežice, skupaj 160 osebam.

Skozi vse leto je potekalo razdeljevanje zdravstveno-vzgojnih gradiv, predvsem o cepljenju proti virusu HPV in zgibanke 12 priporočil proti raku.

Zavedati bi se morali, da tako centri za krepitev zdravja, zdravstveno-vzgojni centri (CKZ/ZVC) kot društva (Zveza slovenskih društev za boj proti raku z regijskimi društvi, Društvo za srce in ožilje, Društvo diabetikov, Europa Donna) vsak na svoj način prispevamo k ozaveščanju o rakavih boleznih, zato bi se morali v prihodnje pri delu še bolj povezovati.

Hvaležni smo vsem članom in podpornikom društva in si želimo, da tudi v prihodnje združimo moči in prinesemo kanček sreče za zdravje občanov Posavja in Obsotelja.

Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,  
*predsednica društva*



# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

**P**riporočila proti raku niso obvisela v zraku

Nasveti, ki nagovarjajo vsakega od nas in skupnost, da bi zmanjšali ogroženost z rakom

**Podatki kažejo, da v zadnjih letih na Celjskem vsako leto za rakom na novo zboli skoraj 1900 prebivalcev, okoli 900 jih na leto zaradi raka umre. Med raki, ki najbolj ogrožaj prebivalce v celjski regiji, so pri ženskah rak kože (razen melanoma), rak dojke in rak debelega črevesa in danke. Moške na Celjskem najbolj ogroža rak prostate, rak kože (razen melanoma) in rak pljuč. Temeljni cilji Društva za boj proti raku Celje so globalno usmerjeni v razširjanje informacij, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju ogroženosti z rakom. Tako smo tudi v letu 2018 načrtno naslavljali posameznike in skupnost s priporočili o zdravem življenjskem slogu, ki se nanašajo zlasti na nekajenje, vzdrževanje normalne telesne teže, vsakodnevno gibanje, urejeno prehrano, omejitev alkoholnih pijač in zaščito pred soncem. V aktivnostih, s katerimi smo v letu dni dosegli več tisoč posameznikov, smo osmišljali odgovorno skrb za zdravje in dobro počutje ter konkretizirali načine za preprečevanje bremena raka. Posebej dragocene so bile povezave s strokovnjaki Območne enote Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje in regijskih zdravstveno-vzgojnih centrov. Tudi lani so se nam pridružili novi ambasadorji Programa Svit in Evropskega kodeksa, saj se naše delo na področju promocije zdravja opira na prostovoljstvo in solidarnost, ki pomenita dobrobit tudi za nadaljnje delo.**

V letu 2018 je naše društvo sodelovalo v projektu *Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku*. Gre za projekt Zveze slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana in ob podpori Ministrstva za zdravje Republike Slovenije. V okviru tega projekta smo opravili **šest predavanj z**

**naslovom Evropski kodeks proti raku**, ki jih je izvedla Jasmina Staroveški Anderlič, zdravnica, specializantka javnega zdravja. V predavanjih, ki so bila namenjena podjetjem in različnim društvom, smo udeležencem predstavili 12 z dokazi podprtih nasvetov, ki nagovarjajo vsakega izmed nas in družbo v celoti pri prizadevanjih za zmanjšanje ogroženosti z rakom. Predavanja smo izvedli za zaposlene v podjetju Odelo d. o. o., Prebold, za zaposlene v Lambrechtovem domu upokojencev Slovenske Konjice, za člane Združenja diabetikov Celjske regije, za člane Društva upokojencev Slovenske Konjice, za zaposlene v podjetju Tajfun d.o.o., Planina pri Sevnici in za zaposlene na NIJZ, OE Celje. Pri izvedbi obeh predavanj v Slovenskih Konjicah se nam je pridružila ambasadorka Programa Svit, gospa Sonja Punčuh, ki je



PROJEKT PRIPOROČILA PROTI RAKU NAJ NE OBVISIJO V ZRAKU, LAMBRECHTOV DOM UPOKOJENCEV UPOKOJENCEV, SLOVENSKE KONJICE, 06.03.2018

predstavila svojo osebno izkušnjo z rakom na debelem črevesu in danki ter izkušnjo s Programom Svít. Vseh predavanj tega projekta se je udeležilo 196 poslušalcev. Povsod, kjer smo izvajali projekt, smo imenovali **ambasadorje Evropskega kodeksa**. To so postali Tina Zupanc, Lucija Škorjanc, Irena Vozlič, Tina Kaukler, Slavko Brus, Anton Obrul, Sonja Punčuh in prim. Nuša Konec Juričič.

Na področju **šolske preventive** je dijak Srednje zdravstvene šole Celje Fazli Gashii z zdravnico Jasmino Staroveški Anderlič pripravil intervju o priporočilih Evropskega kodeksa proti raku. Intervju smo posneli in posredovali vsem območnim enotam Nacionalnega inštituta za javno zdravje, te pa so ga posredovale srednjim šolam. **Promocija zdravja med otroki in mladostniki** je izjemno pomembno preventivno področje. Tako smo v Društvu za boj proti raku regije Celje in Zvezi društev za boj proti raku Slovenije tudi v letu 2018 podpirali program **Varno s soncem**. Program se je v obdobju od leta 2007 dobro uveljavil v vrtcih po vsej državi. Od leta 2010 ga izvajajo tudi v osnovnih šolah. Nosilec programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje, v njem pa sodelujejo tudi predstavniki Združenja slovenskih dermatovenerologov.

V preteklem letu smo med pravili zaščite pred soncem posebno pozornost namenili izbiri primernih oblačil, pokrival in zaščiti oči; učence zadnje triade pa smo opozorili tudi na nevarnost UV sevanja iz umetnih virov (solariji). V letu 2018 smo zabeležili drugo največje število prijavljenih do sedaj, sodelovalo je skoraj 42.000 predšolskih otrok in 26.000 šolarjev (skupaj približno 68.000 otrok). V enajstletnem obdobju izvajanja programa je bilo vanj vključenih blizu 500.000 predšolskih otrok in šolarjev. S preventivnimi vsebinami je bilo seznanjenih še precej več otrok, saj vrtci v program velikokrat prijavijo le nekaj oddelkov, v praksi pa seznanjanje z vsebinami in upoštevanje zaščitnih ukrepov izvajajo v celotnem vrtcu. Vizija programa **Varno s soncem** ostaja ves čas enaka: opozoriti na škodljive posledice delovanja sončnih žarkov za zdravje in otroke seznaniti z ukrepi, s katerimi je mogoče te posledice učinkovito preprečiti ali vsaj zmanjšati. Dolgoročni cilj programa je usmerjen v spreminjanje odnosa prebivalcev Slovenije do izpostavljanja sončnim žarkom - z doslednim zaščitnim ravnanjem lahko zmanjšamo oziroma zaustavimo naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji.

Veliko pozornosti smo usmerili v aktivnosti za **zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki**. Skupaj z zdravstveno-vzgojnimi centri in centri za krepitev zdravja v celjski regiji, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov, smo v letu 2018 organizirali **23 preventivnih dogodkov Programa Svít**, podprtih z nazornim prikazom napihljivega modela debelega črevesa. Dogodkov, na katerih smo zdravstveni strokovnjaki zainteresirane krajanje informirali o zdravju, zdravem življenjskem slogu in preprečevanju raka, se je udeležilo več tisoč ljudi.

**Teden boja proti raku**, od 5. do 9. marca 2018, pod geslom *Priporočila proti raku – naj ne obvisijo v zraku*, smo obeležili z različnimi promocijskimi aktivnostmi v Citycentru Celje, v Slovenskih Konjicah, Škofji vasi in na sejmu Altermed v Celju. Dogodke smo organizirali v sodelovanju z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Celje in Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Celje. Udeležence smo seznanjali z Evropskim kodeksom proti raku oziroma s priporočili proti raku. Na preventivnih stojnicah



INTERVJU EVROPSKI KODEKS (JASMINA STAROVEŠKI ANDERLIČ IN FAZLI GASHII)



smo zainteresirane seznanjali z zdravo prehrano, s samopregledovanjem dojk in mod na učnih modelih ter izvajali meritve krvnega tlaka in telesne mase z analizatorjem. Razdeljevali smo tudi zdravstveno-vzgojna gradiva.

V **trgovskem centru Citycenter Celje** so se zvrstili naslednji dogodki:

- 6. marca 2018 smo informirali o zdravi prehrani, ponudili zdrave prigrizke in delili kuharske recepte;
- 7. marca 2018 smo izvajali brezplačne meritve krvnega tlaka in meritve na analizatorju telesne sestave. Na podlagi pridobljenih rezultatov smo strokovnjaki svetovali o spremembah življenjskega sloga in preprečevanju kroničnih bolezni. Zainteresirane smo povabili v programe brezplačnih delavnic, ki jih izvajajo v Centru za krepitev zdravja v ZD Celje.

V dneh od 17. do 18. marca 2018 smo na sejmu **Altermed** v Celju predstavljali Program Svit z napihljivim modelom debelega črevesa. Obiskovalce smo seznanjali s koristnimi priporočili za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki. V spremstvu strokovnjaka so se lahko sprehodili skozi napihljivi model debelega črevesa in ob nazorni razlagi spoznali delovanja debelega črevesa in morebitne bolezenske spremembe.

Deseto leto zapored smo izvedli program **Rak dojke – problem sodobnega življenja**, ki ga že vrsto let podpira Mestna občina Celje. S predavateljico Olgo Nezman, višjo medicinsko sestro, smo izvedli šest štiriurnih predavanj z delavnico. Ti dogodki so bili v minulem letu namenjeni predvsem občankam in občanom Mestne občine Celje in članom nekaterih društev ter dijakom in študentom. Predavanja in delavnice o raku dojk smo izvedli za albanske ženske v Ljudski univerzi Celje, za Pevsko društvo upokojencev v Javnem skladu za kulturno dejavnost Celje, za člane Društva gluhih in naglušnih Celje, v dveh razredih dijakov Ekonomske šole Celje in v Višji šoli za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje. Na učnem modelu smo prisotne učili samopregledovanja dojk in predstavili preventivni presejalni program Dora. Na vseh izobraževanjih smo na kratko povzeli

tudi 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku. Izobraževanj se je udeležilo 141 posameznikov, od tega 78 žensk in 39 moških. Odziv udeležencev vseh starosti je bil zelo pozitiven.

V **rožnatem oktobru**, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, smo 15. oktobra 2018, na evropski dan zdravih dojk, skupaj z Europo Donno - Slovenskim združenjem za boj proti raku dojk, Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter JZ Socio – projektno pisarno Celje Zdravo mesto postavili preventivno stojnico v Trgovskem centru Jager Celje. Na stojnici smo izvajali praktični prikaz samopregledovanja dojk na učnem modelu, ženske seznanjali s Programom Dora in razdeljevali zdravstveno-vzgojna gradiva.

V mesecu novembru smo se pridružili **preventivni akciji za varnost v prometu**, ki jo je organizirala Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, v sodelovanju z vrtci in osnovnimi šolami iz celjske regije in Policijsko upravo Celje. Že četrto leto zapored so v njej sodelovali številni otroci, učitelji, policisti in vozniki. V celjski regiji je bilo v dejavnosti *Otroci za varnost v prometu* vključenih 915 otrok in 48 mentorjev iz 17 vrtcev in osnovnih šol. V



PROGRAM RAK DOJKE – PROBLEM SODOBNEGA ŽIVLJENJA, EKONOMSKA ŠOLA CELJE, 26.10.2018

preventivnih uličnih akcijah pa je sodelovalo deset osnovnih šol in dva vrtca. Dejavnosti so se začele septembra, z likovnim in literarnim ustvarjanjem na temo alkohola in prometa. Otroci, stari od štiri do deset let, so očrtali svoje dlani in na risbice napisali ali narisali sporočila, s katerimi voznike pozivajo k treznosti. Številnim voznikom so v času martinovega pred šolami izročili svoje risbe z željo, da v prometu ne bi bilo alkohola. Preventivne ulične akcije potekajo tako, da policisti v izbrani prometni ulici ustavijo voznika, opravijo kontrolo dokumentov, potem pa pristopita otroka, ki vozniku podarita otroški izdelek (risbico s sporočilom) in zloženko o alkoholu ter mu zaželita srečno pot brez alkohola. Preventivna akcija je tudi spodbuda in priložnost za pogovor odraslih o stališčih do alkohola. Predvsem pa osmišlja sprejemanje odločitve, da ne sedemo za volan, če smo pred tem pili alkohol ali užili kakšne druge psihoaktivne snovi. V akciji otroci izrazijo željo, da bi bili v prometu varni.

**Mreža prostovoljcev** se je še okrepila. Konec oktobra smo v Programu Svit dobili novega ambasadorja. Gospod **Alojz Antlej** iz Dobja je 25. oktobra 2018 na otvoritvi Centra za krepitev zdravja v Šentjurju podpisal zavezo, da bo podpiral Program Svit in njegove cilje.

Dogodek smo organizirali v sodelovanju z Zdravstvenim domom Šentjur in Občino Šentjur.

Na slavnostni seji Zveze slovenskih društev za boj proti raku sta **priznanje in zahvalo za delo** prejela naša ambasadorja Programa Svit. Gospa **Stanka Drobnak** je postala Svitova ambasadorica leta 2014. Zavezala se je, da bo podpirala cilje Programa Svit in po svojih močeh pomagala širiti zavedanje o bremenu raka na debelem črevesu in danki. Z ljudmi je v stiku na topel, prijazen, osebni način, saj ima tudi sama izkušnjo z boleznijo. Ker verjame v svoje poslanstvo, prepričljivo spodbuja k dejavni udeležbi v presejalnem programu in k skrbi za lastno zdravje. Kot prostovoljka je stalna spremljevalka zdravstvenih strokovnjakov na različnih dogodkih v lokalnih skupnostih - od občinske knjižnice do raznih društev. Odzivna in pripravljena priskočiti na pomoč s svojim osebnim delovanjem prispeva k zmanjšanju bremena raka v Sloveniji. Gospod **Samo Podgornik** je postal ambasador Programa Svit v letu 2015. Da Program Svit rešuje življenja, zanj ni le slogan, ampak osebna izkušnja. Pravi, da je z veseljem sprejel povabilo, saj vidi smisel v tem, da lahko svojo izkušnjo deli z drugimi. V svojih srečanjih z ljudmi je prepričljiv, odličen govorec in motivator. S Programom Svit je aktiven tudi v Združenju Europacolon. Kot ambasador je samoiniciativen in angažirano deluje tudi v svojem delovnem okolju, pridružuje se preventivnim dogodkom po Sloveniji, tudi na Celjskem, in pogosto gostuje v medijih. Je prostovoljec, ki z iskrenim zaupanjem širi sporočila o preprečevanju raka.

*V Društvu za boj proti raku regije Celje se zahvalujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki so nam s svojim sodelovanjem omogočili, da smo v minulem letu dosegli zastavljene cilje.*

Poročilo pripravila:

Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. inž.,  
članica  
prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.,  
predsednik



PREJEMNIKA PRIZNANJ ZVEZE NA SLAVNOSTNI SEJI, DNE 07.03.2018

# GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2018 smo v Gorenjskem društvu za boj proti raku izvedli številne preventivne aktivnosti: izobraževalna predavanja, predstavitvene stojnice in tematske dogodke. Večino dejavnosti smo oblikovali z našimi nepogrešljivimi sodelavci Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), Območne enote (OE) Kranj in Zdravstveno vzgojnim centrom (ZVC) Jesenice.

Ob svetovnem dnevu boja proti raku, 4. februarja, smo skupaj z ZVC Jesenice in Društvom onkoloških bolnikov Slovenije v Zdravstvenem domu Jesenice postavili stojnico o preventivi proti rakavim obolenjem, s poudarkom na predstavitvi presejalnih programov in informacijah o preprečevanju rakavih obolenj ter seznanjanjem z Evropskim kodeksom proti raku.

V tednu boja proti raku v mesecu marcu smo skupaj z ZVC Jesenice postavili stojnico z gradivi Zveze društev za boj proti raku, na učnem modelu izobraževali o samopregledovanju dojk in mod ter predstavili preventivne presejalne programe Dora, Zora in Svit. NIJZ, OE Kranj je predstavil podatke o presejalnih programih za širšo javnost in jih objavil na svoji spletni strani. S skupno objavo v Gorenjskem glasu smo predstavili problematiko rakavih obolenj na Gorenjskem. Podali smo tudi tonsko izjavo za Radio Kranj, kjer smo spregovorili o rakavih obolenjih in presejalnih programih. Na NIJZ, OE Kranj so v sodelovanju z Gorenjskim društvom za boj proti raku ves mesec obiskovalce seznanjali z rakom, s presejalnimi programi in pomenom preventive, na voljo so jim bila gradiva Zveze društev za boj proti raku. Zaposlenim v Gorenjskih lekarnah in Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano, Lokacija Kranj ter izvajalcem zdravstveno-vzgojnih delavnic vseh gorenjskih ZVC smo pripravili dve predavanji. Predstavili smo jim nove podatke o raku na Gorenjskem,

nekatera rakava obolenja in presejalne programe.

Ob obeleževanju Svetovnega dneva zdravja, 6. aprila, sta Zdravstveni dom Jesenice in Občina Jesenice priredila že tradicionalni Dan zdravja 2018, na katerem je na stojnici s preventivnimi gradivi sodelovalo tudi naše Gorenjsko društvo za boj proti raku v sodelovanju z NIJZ, OE Kranj. Prikazali smo samopregledovanje dojk in mod na modelih.

V podjetju Atotech smo na preventivni dan podjetja skupaj z NIJZ, OE Kranj, izvedli predavanje za zaposlene, v katerem smo predstavili presejalne programe. Na modelih mod in dojk smo praktično preizkusili tudi samopregledovanje.

Konec aprila smo za Društvo upokojencev Žirovnica izvedli predavanje in delavnico na temo preprečevanja rakavih obolenj. V začetku maja smo skupaj z ZVC Jesenice predstavili zdrav način življenja na delavnici za Društvo diabetikov Jesenice. Sodelovali smo tudi na Bazarju zdravja - dogodku, ki so ga v Radovljici pripravili Srednja šola Jesenice, ZD Radovljica in Občina Radovljica. V tednu vseživljenjskega učenja, med 14. in 18. majem, smo skupaj z Ljudsko univerzo Jesenice izvedli preventivni delavnici v ZD Jesenice in v človekoljubnem dobrodelnem društvu UP Jesenice. Še posebej smo bili zadovoljni, da smo imeli možnost informirati in ozaveščati skupino žensk priseljenk o preventivnih možnostih, ki jih ponuja naš zdravstveni sistem, s poudarkom na presejalnih programih Zora in Dora.

V rožnatem oktobru smo se povezali z Europo Donno, Društvom onkoloških bolnikov Slovenije, ZVC Jesenice in skupaj sodelovali na stojnicah v Zdravstvenem domu Jesenice, kjer smo predstavili tudi model za samopregledovanje dojk. Stojnice so bile

postavljene še v zdravstvenih postajah Kranjska Gora, Žirovnica in na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Izdelali smo preko 300 rožnatih pentelj.

V mesecu novembru smo z ZVC Jesenice ozaveščali moško populacijo o raku mod in prostate, bili medijsko aktivni (oddaje na Radiu Triglav), pripravili stojnice z informativnim gradivom, ter izdelovali »brke«, ki so simbol »novembra«.

Program SVIT smo v sodelovanju z NIJZ OE Kranj v novembru predstavili Društvu U3 Škofja Loka. Glavni poudarek predavanja je temeljil predvsem na razbijanju tabujev bolezni in izkušnjah članov društva.

Naše društvo redno sodeluje z mediji: Radio Triglav, Radio Gorenc, Radio Sora, Občinske novice občine Jesenice, Kranjčanka ipd., tako s krajšimi priložnostnimi izjavami kot z oddajami, namenjenimi preventivi raka. Ravno tako dobro sodelujemo z ostalimi društvi: Društvom diabetikov Jesenice, Društvom diabetikov Škofja Loka in Kranj, Društvom onkoloških bolnikov Slovenije in Europo Donno.

Tiskana gradiva Zveze društev za boj proti raku so na voljo v zdravstvenih organizacijah na Gorenjskem in v gorenjskih osnovnih in srednjih šolah. Gradiva naročamo sproti in so dostopna na vidnih mestih za ozaveščanje prebivalstva.

Gorenjsko društvo za boj proti raku izvrstno sodeluje z NIJZ, OE Kranj in Zdravstvenim domom Jesenice. Člani društva imamo redne telefonske stike in sestanke na sedežu društva v ZD na Jesenicah. Delovanje društva pa poteka na relaciji Kranj - Jesenice.

Poročilo pripravila:

Ksenija Noč, mag. zdr. nege

# OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Obalno društvo za boj proti raku je v letu 2018 velik del svojih aktivnosti namenilo zdaj že tradicionalnemu projektu, ki poteka na srednjih šolah obalne regije »Dijak dijaku v boju proti raku«. Trem srednjim šolam, ki že vrsto let sodelujejo v projektu, sta se v letu 2018 pridružili še Gimnazija, elektro in pomorska šola Piran ter Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna. Po vseh teh letih je projekt že močno zasidran v aktivnostih srednjih šol. Dijaki edukatorji v sodelovanju s člani društva in profesorji mentorji ozaveščajo dijake (sošolce) o raku ter o samopregledovanju za zgodnje odkrivanje raka dojke in mod. V veselje nam je, ko se srečujemo z dijaki na izobraževanjih, pa tudi na podelitvah priznanj, in med klepetom z njimi vidimo, da se zavedajo resnosti rakave bolezni in pomena skrbi za svoje zdravje. Prepričali smo se lahko, da jim je zdravje kljub mladost še kako pomembno.

Z veseljem smo z drugimi regijskimi društvi sodelovali pri projektu Zveze slovenskih društev za boj proti raku z naslovom »Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«. Zajeli smo zelo široko paleto ljudi, od študentov in učiteljev na Univerzi na Primorskem, zaposlenih v nekaterih delovnih organizacijah, pa do obrtnikov in podjetnikov, združenih v Območni obrtno-podjetniški zbornici Koper. Skupni projekt, pri katerem je sodelovala večina regijskih društev za boj proti raku, nas združuje v stremljenju k istemu cilju.

V tednu boja proti raku smo organizirali že tradicionalno srečanje članov društva in jim pripravili dve predavanji. Podpredsednica Obalnega društva za boj proti raku, Jadranka Vrh Jermančič, dr. med., je predstavila priporočila Evropskega kodeksa proti raku. Prof. dr. Nikola Bešič, dr. med., nas je na strokoven in njemu lasten zabaven način



SLIKA 1. PODELITEV PRIZNANJ DIJAKOM EDUKATORJEM V GIMNAZIJI, ELEKTRO IN POMORSKI ŠOLI PIRAN



SLIKA 2. SREČANJE ČLANOV DRUŠTVA OB »ROŽNATEM OKTOBRU« IN PREDAVANJE PROF. DR. NIKOLE BEŠIČA

seznanil z novostmi tako v diagnostiki kot tudi v zdravljenju raka dojke.

S skupino za samopomoč bolnikov z rakom že vsa leta vzorno sodelujemo, saj nam pomagajo pri skoraj vseh naših aktivnostih. Jeseni se nam je pridružilo še Slovensko društvo hospic-območni odbor Slovenska Istra in skupaj smo organizirali odmevno srečanje z naslovom »Dodajamo življenje dnevom« z gostoma dr. Majo Ebert Moltara, dr. med., spec. int. onk., vodjo paliativnega tima na Onkološkem inštitutu, ter prof. dr. Božidarjem Voljčem, dr. sci., predsednikom Državne komisije za medicinsko etiko.

Zelo dobro smo sodelovali z mediji obalne regije, ki nam pomagajo širiti znanje o rakavi bolezni med ljudmi. V časopisnih člankih in intervjujih na radiu in televiziji smo zlasti poudarjali, da bi veliko rakavih obolenj lahko preprečili z zdravim načinom življenja. Zelo odmevna sta bila članka v Primorskih novicah. V prvem z naslovom »Dragocen je vsak, ki je premagal raka« smo želeli poudariti, kako dragoceni so ljudje, ki so premagali raka in kako zelo se moramo potruditi, da jih slišimo. Drugi članek z naslovom: »Vsak bolnik mora dostojno živeti, nihče ne sme trpeti

bolečine«, pa je izšel ob našem jesenskem dogodku.

Ker je vse težje pridobiti sredstva za delovanje društev, smo posebno pozornost namenili kandidiranju na različnih razpisih za projekte. Tako smo bili v letu 2018 s projektom »Dijak dijaku v boju proti raku« uspešni na razpisu Luke Koper »Živeti s pristaniščem«.

V obalnih občinah nas ob dnevih zdravja povabijo, da sodelujemo z njimi. Tako smo tudi v letu 2018 s stojnicami, založenimi s promocijskim gradivom in modeli za samopregledovanje, sodelovali pri promociji zdravja v Obalni regiji.

V letu 2019 bo prišlo do zamenjave vodstva Obalnega društva za boj proti raku. Vodenje društva bo prevzela mlada ekipa, polna novih idej. Želim jim veliko entuziazma, energije in uspešnega dela.

prof. dr. Andrej Cör, dr. med., *predsednik* Obalnega društva za boj proti raku



SLIKA 3. STOJNICA OBALNEGA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU Z GRADIVOM IN MODELI ZA SAMOPREGLEDOVANJE NA DNEVIH ZDRAVJA V OBČINI IZOLA Z NASLOVOM »NAJ BO ZDRAVO ŽIVLJENJE VAŠ VSAK DAN«

# DRUŠTVO ko-RAK.si

## Osnovni podatki

### **Predsednik društva:**

pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.

### **Podpredsednica društva:**

prim. Nataša Fikfak, dr. med.

### **Število članov društva:**

133 (december 2018)

### **Prikaz dejavnosti in izvedenih aktivnosti v letu 2018**

#### **1. Sporočilo za javnost ob Evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu, Rožna Dolina, 18. 1. 2018**

V evropskem tednu boja proti raku materničnega vratu smo v Društvu pripravili sporočilo za medije. Razveseljiva novica je, da je število žensk, ki zbolijo za tem rakom, v Goriški regiji med najnižjimi v Sloveniji.

#### **2. Predavanje za splošno javnost »S ko-RAKom do zdravja«, Temnica, 1. 2. 2018**

Društvo ko-RAK.si je v sodelovanju z Občino Miren - Kostanjevica pripravilo prvo iz sklopa štirih predavanj, na katerem je prof. Marko Vudrag, predsednik Društva ko-RAK.si, spregovoril o zdravju, dejavnikih tveganja ter zgodnjem odkrivanju raka in kroničnih boleznih.

Udeležba: 12 poslušalcev

#### **3. Predavanje za splošno javnost, Deskle, 14. 2. 2018**

Predsednik Društva je v Desklah na povabilo Društva obolelih zaradi azbesta

Kanal pripravil predavanje o azbestnih boleznih.

#### **4. Predavanje za splošno javnost »S ko-RAKom do zdravja«, Bilje, 15. 2. 2018**

Društvo ko-RAK.si je v sodelovanju z Občino Miren - Kostanjevica pripravilo drugo iz sklopa štirih predavanj. Na aktivni delavnici, ki jo je pripravila Irena Jerič, so se poslušalci naučili prepoznati svoje misli, čustva, vedenje in telo, spoznali so znake stresa ter se naučili, kako ohraniti ravnotežje v vsakdanjem življenju.

Udeležba: 20 poslušalcev

#### **5. Predavanje za splošno javnost »S ko-RAKom do zdravja«, Temnica, 20. 2. 2018**

Društvo ko-RAK.si je v sodelovanju z Občino Miren - Kostanjevica pripravilo tretje iz sklopa štirih predavanj. Na delavnici, ki jo je pripravila dietetičarka Mateja Bavcon, so se poslušalci srečali z osnovami zdrave, varne in uravnotežene prehrane in imeli tudi pokušino zdravih jedi.

Udeležba: 7 poslušalcev

#### **6. Udeležba na novinarski konferenci ob »Tednu boja proti raku«, Ljubljana, 5. 3. 2018**

Predsednik Društva se je ob pričetku Tedna boja proti raku udeležil novinarske konference, ki jo je Zveza društev za boj proti raku organizirala na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Na novinarski konferenci je bilo predstavljeno geslo letošnjega Tedna boja proti raku »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«.

**7. Sporočilo za javnost ob začetku meseca ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke in ob Tednu boja proti raku,**  
Nova Gorica, 7. 3. 2018

Tradicionalni mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke je letos potekal pod geslom »Čas je za spremembo«; od 5. do 9. marca tudi teden boja proti raku, z osrednjim sporočilom »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«.

Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti pripravili sporočilo, ki smo ga posredovali medijem v regiji.

**8. Dan odprtih vrat Društva ko-RAK.si,**  
Nova Gorica, 8. 3. 2018

Tednu boja proti raku smo tudi v Društvu ko-RAK.si odprli vrata za vse, ki bi radi spoznali delovanje društva.

**9. Simpozij »Raki prebavil«,**  
Nova Gorica, 13. 3. 2018

marcu, mednarodnem mesecu boja proti raku debelega črevesa in danke, je Društvo organiziralo simpozij za strokovno javnost z naslovom Raki prebavil. Naši najvidnejši strokovnjaki so navzočim predstavili vse novosti s področja epidemiologije, smernic, diagnostike, zdravljenja in celostne oskrbe bolnikov z rakom debelega črevesa in danke, želodca, primarnega jetrnega raka, raka žolčevodov in raka trebušne slinavke.

Udeležba: 80 poslušalcev

**10. Novinarska konferenca,**  
Nova Gorica, 3. 4. 2018

Pred svetovnim dnevom zdravja je predsednik Društva sodeloval na novinarski konferenci, na kateri so bile predstavljene aktivnosti ob svetovnem dnevom zdravja.

**11. Dan za spremembe,**  
Nova Gorica, 5. 4. 2018

Društvo se je na povabilo Informacijske pisarne za področje sociale in zdravstva iz Nove Gorice udeležilo dogodka z

imenom »Skupaj smo boljši«, na katerem smo se družili z različnimi organizacijami in ranljivimi skupinami.

**12. 13. seja Regijskega sveta za javno zdravje (RSJZ),** Nova Gorica, 5. 4. 2018

Namen seje je seznanjanje javnosti in odločevalcev z zdravstveno problematiko in nakazovanje možnih rešitev.

**13. Svetovni dan zdravja,**  
Nova Gorica, 6. 4. 2018

Društvo se je s stojnico udeležilo dogodka, organiziranega ob svetovnem dnevom zdravja, ki je potekal v centru Nove Gorice. Na stojnici smo predstavili delovanje Društva in delili promocijski material.

**14. Parada učenja,** Nova Gorica, 16. 5. 2018

Predstavniki društva se je udeležil parade učenja, ki jo je organizirala Ljudska univerza Nova Gorica. Na stojnici smo promovirali naše programe.

**15. Udeležba v akciji »Otroci za varnost v prometu«,** Nova Gorica, 28. 5. 2018

Predstavniki Društva se je skupaj s predstavnikom iz NIJZ OE Nova Gorica udeležil dejavnosti v vrtcu iz Nove Gorice, kjer so otroci skupaj s policisti opozarjali na prisotnost manj vidnih v prometu.

**16. Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevom sonca in melanoma,**  
Nova Gorica, 24. 5. 2018

28. maj je dan, ko opozarjamo na povezanost izpostavljanja soncu z razvojem vseh vrst kožnih rakov, saj je sonce glavni dejavnik tveganja, tudi za razvoj melanoma. Ob tej priložnosti smo v Društvu pripravili sporočilo za medije z najnovejšimi podatki o tej vrsti raka.

**17. Melanoma day ambulanti,**  
Nova Gorica in Ajdovščina, 28. 5. 2018

Društvo ko-RAK.si je tudi letos ob svetovnem dnevom sonca in melanoma pripravilo brezplačni ambulanti za preglede kožnih znamenj, v katerih sta



specialistki dermatologije pregledali okoli 50 predhodno prijavljenih občanov. Na ta način pomembno prispevamo k ozaveščanju populacije o pomenu rednega pregledovanja kožnih znamenj.

**18. Udeležba v akciji »Otroci za varnost v prometu«, Šempeter pri Gorici, 28. 5. 2018**

Predstavniki Društva se je skupaj s predstavnikom iz NIJZ OE Nova Gorica udeležil akcije z otroki iz Osnovne šole Ivana Roba iz Šempetra, v kateri so učenci skupaj s policisti opozarjali na prisotnost manj vidnih v prometu.

**19. Predstavitve programa EVA na Ministrstvu za zdravje, Ljubljana, 1. 6. 2018**

Predstavniki Društva je v Ljubljani na Ministrstvu za zdravje na kratko predstavil program EVA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

**20. Udeležba na dogodku »42 maratonov v 42 dneh & športna tržnica«, Nova Gorica, 7. 9. 2018**

Predstavniki Društva so se udeležili dobrodelnega dogodka v centru Nove Gorice, kjer so promovirali programe Društva.

**21. Udeležba na dogodku »Festival goriške obrti in podjetništva - zaupajmo lokalno«, Nova Gorica, 11. 9. 2018**

Predstavniki Društva so se udeležili tradicionalnega dogodka v centru Nove Gorice. Na stojnici so promovirali in vabili v programe Društva.

**22. Program telesne vadbe Vadi rada, Nova Gorica, 11. 9. 2018**

V septembru smo pričeli z jesenskim ciklom programa VADI RADA - vadba in rak dojke.

**23. Simpozij Briški izzivi, Vipolže, 20. 9. 2018**

Ob svetovnem dnevu limfoma je Društvo izvedlo simpozij za strokovno javnost. Na srečanju z naslovom "Briški izzivi: limfom - novosti v stroki, interakcije med zdravili

in podporno zdravljenje" je sodelovalo več slovenskih strokovnjakov.

Udeležba na simpoziju, skupaj s predavatelji: 90 poslušalcev

**24. Dnevi odprtih vrat Splošne bolnišnice Nova Gorica, Šempeter pri Gorici, 24. 9. 2018**

Društvo se je tudi letos udeležilo Dnevo odprtih vrat bolnišnice Šempeter pri Gorici. To je dogodek, na katerem se v tednu dni zvrstijo predstavitve oddelkov in služb bolnišnice, in k sodelovanju je bilo letos ponovno vabljen tudi Društvo ko-RAK. Vabilu smo se z veseljem odzvali in obiskovalcem ter novinarjem predstavili in ponudili razne informacije o programih Društva.

**25. Začetek Rožnatega oktobra, Šempeter pri Gorici, 1. 10. 2018**

Okrasili smo hodnik, ki vodi k presejalnemu programu Dora v Splošni bolnišnici Nova Gorica in tako simbolno obeležili začetek Rožnatega oktobra.



**26. Novinarska konferenca,**  
Nova Gorica, 2. 10. 2018

Predsednik Društva in ostali soorganizatorji 6. goriškega teka in hoje za upanje so novinarjem v začetku Rožnatega oktobra predstavili to dobrodelno športno-zdravstveno prireditev.

**27. »6. goriški tek in hoja za upanje«,**  
Nova Gorica, 6. 10. 2018

Društvo s partnerji je že šestič zapored v mesecu boja proti raku dojk, Rožnatem oktobru, priredilo dobrodelno športno-zdravstveno prireditev, ki je tokrat potekala na Trgu Evrope. Na dogodku smo ozaveščali o dobrobiti gibanja za zdravje posameznika, o pomenu zdravega načina življenja ter pravočasnem odkrivanju bolezni. Tekači in pohodniki so imeli na voljo tri različno dolge proge, na prireditvenem prostoru se je odvijal spremljevalni kulturni, športni in zdravstveni program ter predstavitev nekaterih podobnih organizacij.

Udeležba: 300 dijakov in 300 ostalih občanov iz vseh severnoprimorskih občin ter sosednje Italije.

**28. Fotografska razstava »Enostavno mi«,**  
Nova Gorica, 9. 10. 2018

sodelovanju z organizacijo ANDOS (društvo za operiranke za rakom dojk) iz Stare Gorice smo pomagali pripraviti fotografsko razstavo v SNG Nova Gorica.

**29. 9. festival nevladnih organizacij (NVO),**  
Vipavski Križ, 13. 10. 2018

Predstavniki Društva so se udeležili 9. festivala NVO, ki je letos potekal v Vipavskem Križu. Na stojnici so promovirali programe Društva in vabili k včlanitvi.

**30. Predavanje za splošno javnost**  
**»S koRAKOM do zdravja«,** Bilje, 29. 10. 2018

Predavateljica, onkologinja dr. Mojca Humar iz šempetrske bolnišnice, nas je seznanila s pomembnostjo pravočasnega odkrivanja raka dojke ter s tem, da morebitna potrditev bolezni še ne pomeni usodnega. Seznanila nas je tudi s programom, ki je že dal pozitivne rezultate, »Vadi rada«, s katerim želimo dvigniti zavest o pomenu telesne dejavnosti med samim zdravljenjem raka dojke.

**31. Predavanje za splošno javnost**  
**»S koRAKOM do zdravja«,** Bilje, 5. 11. 2018

Pod vodstvom predavateljice Irene Jerič (NIJZ OE Nova Gorica) smo na delavnici prepoznavali svoje misli, čustva, vedenje in telo, spoznali znake stresa ter se naučili, kako ohraniti ravnotežje v vsakdanjem življenju.

**32. Predavanje za splošno javnost**  
**»S koRAKOM do zdravja«,** Bilje, 12. 11. 2018

Delavnica združuje pokušanje zdravih jedi in predavanje o osnovah in pravilni pripravi zdrave prehrane, sestavljanju obrokov s pomočjo prehranske piramide in opozorila, na kaj moramo biti pozorni pri nabavi živil.

**33. Predavanje za splošno javnost**  
**»S koRAKOM do zdravja«,** Bilje, 19. 11. 2018

Ena izmed najpogostejših kroničnih bolezni sodobnega časa z razsežnostjo



epidemije, je sladkorna bolezen - diabetes. Kako lahko s to boleznijo živimo polno in kvalitetno, nas je seznanil predsednik Društva diabetikov Nova Gorica, Dominik Soban.

**34. 14. seja Medsektorskega regijskega sveta za javno zdravje (MRSJZ),**  
Nova Gorica, 5. 12. 2018

Namen seje je seznanjanje javnosti in družbeno-političnih odločevalcev z zdravstveno problematiko in nakazovanje možnih rešitev.

**35. Organizacija in izvedba občnega zbora, sestankov Izvršnega odbora (IO) in drugih pomembnih srečanj**

Člani IO Društva se redno (najmanj enkrat mesečno) sestajajo na operativnih sestankih. Člani Izvršnega odbora pregledajo izpeljane aktivnosti in naredijo načrt novih dejavnosti v naslednjem kratkoročnem obdobju. V letu 2018 je bilo 6 rednih sej IO.

Društvo je v letu 2018 organiziralo in izvedlo redni občni zbor, letos dne 27. 3. 2018, ter izredni občni zbor, ki je bil 5. 12. 2018.



pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.,  
predsednik



# POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2018 smo ob utečenih aktivnosti krepili sodelovanje s strokovnimi ustanovami, različnimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi deležniki v lokalnih skupnostih. Prav ta partnerstva in smiselna medsebojna povezovanja so nam pomagala, da smo bili tudi v tem letu aktivni in učinkoviti ter dosegli sinergistične učinke.

## **Promocija zdravega načina življenja**

V letu 2018 je bilo v ospredju informiranje in ozaveščanje prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter zdravem življenjskem slogu. Izvajali smo aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu: delavnice in predavanja na temo zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni, pripravljali smo

pisne prispevke, zagotavljali zdravstveno-vzgojna gradiva in svetovali pri vzpostavitvi ter izvajanju programov promocije zdravja pri delu.

Članica Pomurskega društva za boj proti raku je stalna članica delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota ter vključena v izvedbo programa.

Izvedli smo izobraževanja - vrsto učnih delavnic na temo promocije zdravja pri delu - v okviru projekta *Znanjem do učinkovitega socialnega dialoga*. Nosilci projekta so Konfederacija novih sindikatov Slovenije – Neodvisnost, Svet gorenjskih sindikatov in Pomurska gospodarska zbornica. Izdelali smo tudi gradiva za e-učilnico na temo zdravje in varnost pri delu.

Na regijskem in lokalnem nivoju smo sodelovali na številnih drugih dogodkih. Predavanja in delavnice o zdravem načinu življenja s predstavitvijo Evropskega kodeksa *proti raku* smo izvajali v delovnih organizacijah, za prostovoljce nevladnih organizacij in druge občane. Tako smo na primer na tradicionalnem letnem srečanju kmetič Pomurja izvedli predavanje o zdravi prehrani ter predstavili kodeks *proti raku*. Srečanja se je udeležilo več kot 200 kmetič. Za starše dijakov gimnazije smo izvedli predavanje na temo zdravega načina življenja. Na teh dogodkih smo razdeljevali zdravstvenovzgojna gradiva (zloženske, knjižice receptov, tiskana gradiva ...).

Kot vsako leto smo v letu 2018 opravljali individualna svetovanja, predvsem s področja zdrave prehrane.

Velik del aktivnosti društva poteka preko medijev. Za nacionalni verski časopis, ki sodi med najbolj brane tednike, pripravljamo



DELAVNICA V DELOVNI ORGANIZACIJI - PRIPRAVA IN POSKUŠANJE ZDRAVIH JEDI

mesečne priloge o zdravi prehrani. Za Pomurski madžarski radio pripravljamo mesečne oddaje o zdravi prehrani. Prav tako pripravljamo mesečne prispevke o zdravi prehrani za časopis, namenjen madžarski nacionalni manjšini. Z nasveti in priporočili o zdravi prehrani smo vsak drugi teden prisotni na SBS Radio Avstralija, ki je namenjen našim izseljencem. Občasno in priložnostno pripravljamo prispevke o zdravem načinu življenja za lokalne medije. Skrbimo tudi za informiranje preko spletne strani društva.

### Javno zdravstvene aktivnosti

Pomursko društvo za boj proti raku in OŠ Janeza Kuharja Razkrižje sta pripravila že tradicionalno zdravstveno-vzgojno aktivnost na temo spodbujanja nekajenja med mladostniki. Učenci so se aktivno udeležili številnih dejavnosti na temo vpliva kajenja na zdravje. Med drugim so pripravili tudi razstavo likovnih izdelkov, ki je popestrila že tradicionalno prireditev »Dišiš mi po pomladi«. Veliko pozornosti je pritegnil bogat in zanimiv program, ki so ga pripravili učenci, podelitev listin ambasadorjem Kodeksa proti raku ter razstava, na kateri so predstavili vplive kajenja na zdravje, rezultate raziskave o kajenju med prebivalci Občine Razkrižje ter likovne in literarne izdelke. Dogodka so se udeležili šolarji, pedagoški delavci, predstavniki Policijske uprave Murska Sobotna, župan Občine Razkrižje, predstavnica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, predstavniki nevladnih organizacij in drugi deležniki.

Aktivno smo sodelovali na predstavitvi knjige patra dr. Karla Gržana »Začinjeno za življenje« (o tematiki medsebojnih odnosov) na Razkrižju. K njegovim 24 zgodbam za kulinariko odnosov je Branislava Belovič zapisala 24 izvirnih receptov. Poskušanje peciva, narejenega po izvirnem receptu, je dodatno popestrilo dogodek.

### Projekti

Pomursko društvo je partner v dveh projektih, katerih nosilec je Rdeči križ Slovenije (RKS), Območno združenje Murska Sobotna, in sta pridobljena na razpisu Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Glavni namen projekta »Lahko jem - od prehranskih smernic do jedi na krožniku kroničnih bolnikov« je prispevati k opolnomočenju bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (KNB), s tem pa tudi k učinkovitejšemu zdravljenju in zmanjševanju zapletov bolezni. Osrednji del projekta je izdelava priročnikov za zdravo pripravo jedi pri visokem krvnem tlaku, visokem holesterolu/trigliceridih, sladkorni bolezni ter prekomerni telesni teži in debelosti. Priročniki vsebujejo nasvete in kuharske recepte ter dopolnjujejo in nadgrajujejo obstoječa gradiva, razvita na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), za prehransko svetovanja bolnikom s KNB v zdravstveno-vzgojnih centrih in referenčnih ambulantah. Na spletni strani Pomurskega društva za boj proti raku <http://rak-ms.si/pages/lahko-jem.php> so dosegljivi trije priročniki, in sicer: »Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2«, »Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti« ter »Lahko jem pri visokem holesterolu in trigliceridih«. Priročniki so dostopni tudi v madžarskem jeziku.

S projektom »Zdrav način življenja za vse«, v katerem smo partnerji RKS, Območno združenje Murska Sobotna, Pomursko društvo za boj proti raku in Občina Razkrižje, želimo



PREDSTAVITEV KNJIGE »ZAČINJENO ZA ŽIVLJENJE«

z inovativnimi pristopi in dejavnostmi prispevati k bolj zdravemu načinu življenja ruralnega prebivalstva. Med najbolj zanimivimi dejavnostmi za spodbujanje zdrave prehrane je bilo tekmovanje kuharjev amaterjev v pripravi zdravih solat.



UDELEŽENCI TEKMOVANJA KU HARJEV AMATERJEV  
V PRIPRAVI ZDRAVIH SOLAT

Pomursko društvo za boj proti raku je prav tako aktivno vključeno v izvajanje projekta »Evropski kodeks proti raku: priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku«, katerega nosilec je Zveza slovenskih društev za boj proti raku v partnerstvu z Onkološkim inštitutom Ljubljana.

### **Druge aktivnosti**

Sodelovali smo pri izvedbi dveh seminarjev s področja socialne medicine, higijene, epidemiologije in zdravstvene ekonomike za pripravnike zdravnikov in zobozdravnikov v organizaciji NIJZ.

V letu 2018 smo aktivno sodelovali na dveh mednarodnih dogodkih.

Na 6. Mednarodnem kongresu nutricionistov v Zagrebu (Hrvaška) smo sodelovali s prispevkom »Promocija zdrave prehrane s pomočjo e-mail kampanje«. Prispevek je bil deležen velikega zanimanja in pozornosti strokovnjakov več držav.

S predavanjem o zdravem načinu življenja smo sodelovali na 1. mednarodni konferenci *Varna in zdrava delovna mesta v policiji* (Brdo).

Prejemniki priznanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku za leto 2018 so gospa dr. Staša Tkalec in gospod Stanko Ivanušič, župan Občine Razkrižje.

### **Pridobivanje finančnih sredstev**

Finančna sredstva smo v letu 2018 pridobivali iz članarin, prostovoljnih prispevkov ter z izvedbo delavnic/predavanj.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.,  
predsednica društva



PREJEMNIK PRIZNANJA - GOSPOD STANKO IVANUŠIČ,  
ŽUPAN OBČINE RAZKRIŽJE

# KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

**K**oroško društvo za boj proti raku je prostovoljno združenje Korošcev, ki od leta 1996 deluje za potrebe ljudi iz koroških občin. Društvo je del Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Naš osnovni namen je **izobraževati** ljudi o nenadomestljivem pomenu preventive, ki je vsekakor bistvena za to, da ne zbolimo. Velik pomen dajemo **samoopazovanju in hitremu reagiranju**, ko se pojavijo prvi znaki bolezni.

Pomembno je tudi osveščanje prebivalcev o tem, kako koristno je udeleževanje v **preventivnih presejalnih programih** in s tem možnost zgodnjega odkrivanja bolezni. Izobražujemo tudi o pomenu cepljenja proti virusu HPV in hepatitisu B.

Naša aktivnost se nadaljuje tudi s **psihološko pomočjo** tistim, ki so že zboleli.

Prisotni smo v različnih okoljih in naše najpogostejše aktivnosti so tam, kjer smo lahko ljudem najbližje. Sodelujemo pri zdravstveni vzgoji v vrtcih, šolah, materinskih šolah, na roditeljskih sestankih, v podjetjih, lokalnih skupnostih, postavljamo stojnice v trgovskih centrih ob različnih praznikih lokalnih skupnosti in prireditvah.

**Motiviramo** s prirejanjem različnih predavanj, z individualnimi svetovanji in delavnicami, imamo stojnice na javnih prireditvah, pripravljamo in delimo različna zdravstveno-vzgojna gradiva ... Z vsemi temi dejavnostmi osveščamo in **učimo, kako spoznati in odkrivati spremembe**, ki kažejo na raka v zgodnjem stanju bolezni. Doseči želimo čim večje število ljudi v vseh starostnih skupinah.

Tudi letos smo poglobljali sodelovanje z različnimi nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju varovanja zdravja.

V letu 2018 smo poseben poudarek namenili izobraževanju v delovnih organizacijah o priporočilih Evropskega kodeksa proti raku. V vsaki delovni organizaciji smo izbrali promotorja zdravja in organizirali izobraževanje. Udeleženke izobraževanja so imele tudi možnost pregleda in učenja samopregledovanja dojk.

V letošnjem letu bi radi izpostavili še dve naši dejavnosti: druženje žensk v Libeličah in obeleževanje rožnatega oktobra.

Primer dobre prakse je vsekakor druženje žensk v Libeličah, kjer se že vrsto let v prijetnem druženju uči samopregledovanja dojk veliko število žensk iz bližnje in daljne okolice.



VESELE KOROŠICE

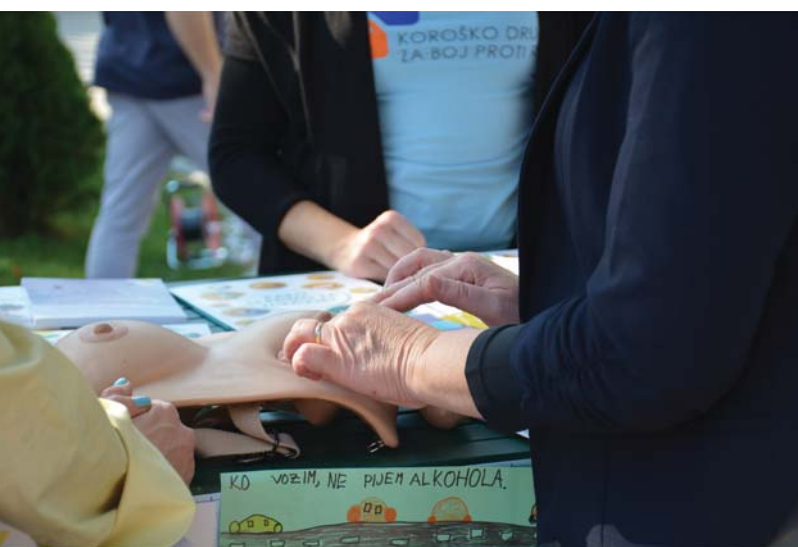
Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, že več let v oktobru z rožnatimi pleteninami ovije drevesa v Ljubljani in v številnih drugih mestih po Sloveniji, ki mimoidoče opozarjajo na pomen osveščeniosti o raku dojk.

Ob finančni podpori občin smo se aktivnostim Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Območne enote Ravne na Koroškem in Koroškega medgeneracijskega centra Ravne na Koroškem pridružili tudi člani Koroškega društva za boj proti raku. Okrasili smo drevesa v Črni na Koroškem, Mežici, na Ravnah na Koroškem in v Slovenj Gradcu. Drevesa smo opremili tudi z informativnimi žepki, v katerih so bila zdravstveno-vzgojna gradiva in rožnate pentlje na voljo mimoidočim. Žepki so se zelo hitro praznili ...

Lahko nam pišete na [kabr.ravne@hotmail.com](mailto:kabr.ravne@hotmail.com) ali obiščete našo spletno stran [www.koroskaprotiraku.si](http://www.koroskaprotiraku.si).

Za Koroško društvo za boj proti raku:

Nada Manojlović in Neda Hudopisk





# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

## **E**vropski kodeks proti raku – osnovno vodilo našega delovanja

V današnjem času narašča število obolelih za rakom. Z razvojem medicine na področju zdravljenja teh obolenj se razvija tudi zavest o pomenu preprečevanja raka. Raziskave kažejo, da približno polovica vseh rakavih obolenj nastane zaradi vpliva dejavnikov tveganja, na katere je mogoče vplivati. Prav tako velja, da je vsaj polovico rakavih obolenj možno z dobrimi presejalnimi programi odkriti v zelo zgodnji fazi, ko bolezen še ni razsejana. Ta podatek je dovolj zgovoren; če pa pri tem pomislimo, da gre za ljudi, ki jih imamo radi in ki živijo v naši okolici, pa njegovo sporočilo postane še večje. Prav zato je preventiva nekaj, kar je potrebno še bolj poudarjati, ji dajati večji pomen in znanje o njej deliti naprej. Telesna dejavnost, zdrava prehrana, odrekanje kajenju in alkoholu, izogibanje sončnim žarkom je nekaj preprostih osnovnih načel, ki so pomembni za preprečevanje rakavih obolenj in so del 12-ih nasvetov Evropskega kodeksa proti raku. Kodeks je osnova preventivnega delovanja, na katerem gradimo naše aktivnosti. Le-te izvajamo za različne generacije na področju Mestne občine Velenje, občine Šoštanj in občine Šmartno ob Paki.

## **PREDAVANJA**

S predavanji obdelamo različne strokovne teme in znanje na razumljiv in zanimiv način delimo s poslušalci. Pripravljamo jih sami ali pa k sodelovanju povabimo strokovnjake različnih področij. S izbranimi temami sledimo novostim na področju različnih kroničnih obolenj, predvsem pa poudarjamo pomen preventive.

- 15. 2. 2018: **12 nasvetov proti raku** (Šmartno ob Paki)

- 20. 2. 2018: **12 nasvetov proti raku** (gasilski dom Velenje, predavanje, namenjeno albanskim ženam)
- 8. 3. 2018: **Kajenje? Ne hvala! – strokovno predavanje s predstavitvijo modela pljuč** (OŠ Gorica – 2 x)
- 15. 3. 2018: **Kajenje? Ne hvala! – strokovno predavanje s predstavitvijo modela pljuč** (OŠ Šmartno ob Paki – 3 x)
- 27. 3. 2018: **Duhovni razvoj se prične s prvim dogovorom, katerega skleneš sam s sabo:** kako lahko spremeniš samega sebe na bolje, lepše, za lažje življenje ... (Zlata Kotiček, Tomislav Brunec, prano terapevt)
- 12. 4. 2018: **Demenca** (Krajevna skupnost Levi breg)
- 16. 4. 2018: **Sladkorna bolezen** (Mladinski center Šmartno ob Paki)
- 19. 4. 2018: **Demenca** (Krajevna skupnost Šentilj)
- 16. 5. 2018: **Demenca** (Rdeči križ Velenje)
- 23. 5. 2018: **Samopregledovanje dojk – praktični prikaz na modelu** (Rdeči križ Velenje)
- 30. 5. 2018: **Pozitivni pristop k lastnemu zdravju** (Rdeči križ Velenje)
- 17. 9. 2018: **Zdrav življenjski slog - 12 priporočil proti raku** (na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Velenje)
- 16. 10. 2018: **12 nasvetov proti raku** (NOVUS Velenje)
- 23. 10. 2018: **Rizični dejavniki za zdravje** (Krajevna skupnost Paka)

- 15. 11. 2018: **Preprečevanje demence** (Krajevna skupnost Škale)
- 15. 11. 2018: **Predavanje in delavnica o samopregledovanju dojk** (NOVUS Velenje)

#### DELAVNICE

Z delavnicami na praktičen način ljudem približamo različna načela Evropskega kodeksa proti raku. V manjših skupinah učimo praktične veščine, ki pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj, kot so samopregledovanje dojk, mod in kože. Opozorjamo na škodljivosti razvad, kot so kajenje, pitje alkohola in izpostavljanje sončnim žarkom. S tem spodbujamo tudi krepitev kognitivnih funkcij in ročnih spretnosti.

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra – 1 x mesečno delavnica **Samopregledovanje dojk in mod** v prostorih društva.
- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra - 1 x tedensko **Vaje za urjenje spomina**, Planet generacij.
- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra - 1 x tedensko

**Delavnica za preprečevanje demence:** tečaj nemškega in angleškega jezika, Planet generacij.

- 7. 4. 2018 Sodelovanje na prireditvi Dan zdravja na Osnovni šoli Gorica: **Meritve krvnega tlaka in osveščanje o zdravem življenjskem slogu.**
- 9. 5. 2018 **Predstavitve programa SVIT – model debelega črevesja** (Šoštanj, Trg Bratov Mravljakov).
- 23. 5. 2018 **Delavnica samopregledovanja dojk in moda** na Visoki šoli za storitvene dejavnosti Velenje.
- 16. 12. 2018 **Rak dojke: delavnica samopregledovanja** na OŠ Šmartno ob Paki.

#### TELOVADBE

V društvu se zavedamo, da sta vzdrževanje primerne telesne teže in redna telesna dejavnost izredno pomembni priporočili Evropskega kodeksa proti raku. Zato organiziramo različne telesne aktivnosti, s katerimi posameznikom omogočamo krepitev telesnega in duševnega zdravja.

Od januarja do junija ter od septembra do decembra potekata:

- **Razgibavanje – telovadba**, ob ponedeljkih od 18.00 do 19.00 ure, v telovadnici Osnovne šole Šalek;
- **Vaje za dobro in zdravo počutje**, ob sredo od 17.00 do 18.00 ure, v telovadnici Osnovne šole Gorica.

#### ŠOLE ZDRAVJA, STROKOVNI IZLETI IN REDNA SREČANJA

Rakavo obolenje vedno globoko poseže v posameznika, prebudi strah in kljub vse uspešnejšemu zdravljenju poglubi zavedanje minljivosti. Močno se vpne tudi v socialno življenje posameznika. V boju proti bolezni ljudje velikokrat nehoti opustijo socialne stike, s tem pa je pogosto prizadeto tudi njihovo duševno zdravje. Za zmanjševanje socialne izključenosti prirejamo v društvu različna srečanja, kot so filmski abonma, strokovni klepeti članov, krajša srečanja,



pa tudi celodnevna druženja, kot so izleti in šole zdravja.

- 12. 1. 2018 **Ponovoletna zabava** v Vili Bianka
- **Strokovni klepeti članov** – vsak ponedeljek ob 9.30 uri v prostorih društva
- 2 x mesečno **filmski abonma** (Kino Velenje)
- 22. 5. 2018 **Spomladansko strokovno srečanje** (Ribiška koča na Velenjskem jezeru) v sodelovanju z Zdravstvenim centrom Velenje, Centrom za krepitev zdravja z naslovom *Ali sem fit?* - testiranje telesne zmogljivosti s pomočjo testa hitre hoje na 2 km, meritve telesne teže, višine in določitev indeksa telesne mase, merjenje krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola
- 18. 10. 2018 **Strokovni izlet z vlakom** v Laško
- **Šola zdravja v Šmarjeških toplicah** od 28. 1. 2018 do 4. 2. 2018
- **Šola zdravja** v Strunjanu 1. 9. 2018 do 8. 9. 2018

#### OSTALE AKTIVNOSTI

S sodelovanjem z drugimi društvi in mediji je naše društvo aktivno vpeto tudi v dogajanje v širši okolici Šaleške doline. Sodelujemo v državnih presejalnih programih in tako med našimi člani in vsemi ostalimi širimo osveščenost o pomembnosti udeležbe v presejalnih programih. Z informacijami smo dosegljivi tudi v različnih medijih.

- 1. 3. 2018 **Predstavitve novih prostorov društva** – Zlati kotiček, Mercator center Velenje, s sodelovanjem Moškega pevskega zbora in slikarke Raseme Mukanovič iz Društva upokojencev Velenje.
- 7. 4. 2018 Sodelovanje z Mestno občino Velenje na prireditvi ob svetovnem dnevu zdravja – **Velenje mesto zdravja**.
- 11. 4. 2018 **Občni zbor** v sodelovanju s pevskim zborom Univerze za tretje življenjsko obdobje Lastovke.
- 17. 4. 2018 **Sodelovanje v oddaji Skrbimo za zdravje** televizije VTV, kjer smo

predstavili naše društvo ter pomen samopregledovanja dojk in na splošno spregovorili o vplivu rakavega obolenja na življenje.

- 12. 5. 2018 Sodelovanje na prireditvi Osnovne šole Bratov Letonje **Sončkov tek** v Šmartnem ob Paki (predstavitve na stojnici z modelom za samopregledovanje dojk in mod).
- 16. 10. 2018: **Rožnati oktober – mesec boja proti raku**. Na Promenadi v Velenju smo v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Velenje, Osnovno šolo Gorica Velenje in Šolo za storitvene dejavnosti Velenje mimoidočim prikazovali pravilen način samopregledovanja dojk na modelih, opozarjali na zdrav način prehranjevanja za preprečevanje rakavih obolenj, predstavili gibanje za zdravje, pomen zaščite pred soncem, delili roza pentlje in omogočili meritve dejavnikov tveganja in mišične moči.
- 22. 11. 2018: V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Velenje smo sodelovali na prireditvi **November**. Predstavili smo društvo in ozaveščali prebivalce o moških rakih.
- Objavljen je bil članek **Alergije** avtorice Urške Kladnik v občinskem glasilu Šmartno ob Paki – ŠOP.
- Sodelovali smo z Zdravstvenim domom Velenje pri pobudi za vzpostavljanje programa DORA v Velenju.

24 ur na dan smo dosegljivi na telefonu za vse, ki se znajdejo v stiski in se želijo s kom pogovoriti, pridobiti informacije ali poiskati kontakt z osebami s podobnimi težavami.

Na spletni strani [velenje.com](http://velenje.com) **STROKOVNJAK ODGOVARJA** odgovarjamo na vprašanja tistih, ki ne upajo vprašati drugje ali ne dobijo odgovora, ki bi ga razumeli.

Na spletni strani [www.bojprotiraku.si](http://www.bojprotiraku.si) obveščamo o naših aktivnostih, novicah, projektih in objavljamo povzetke z galerijo.

Na socialnem omrežju Facebook se družimo s tistimi, ki spremljajo te spletne strani in na ta način dosežemo s svojimi izobraževalnimi vsebinami tudi mlade, jih osveščamo, saj je v mladosti potrebno misliti na zdravje v starosti.



## PRIZNANJA

Ministrstvo za zdravje RS in Zveza slovenskih društev za boj proti raku sta podelili srebrno priznanje naši poslovni sekretarki, članici Maji Delopst Košmrlj, in zlati znak županu Velenja, Bojanu Kontiču.

Z zgoraj naštetimi aktivnostmi smo tudi letos uspeli izpeljati načrtovani program, ga celo preseči, kar nam uspeva že vrsto let. Društvo je našlo svoje prepoznavno mesto med prebivalci celotne Šaleške doline. Opažamo, da si v skrbi za svoje zdravje tovrstna izobraževanja in druženja želijo. Pohvalijo nas, da so naša srečanja vedno zanimiva, poučna ter hkrati zabavna, in se z veseljem udeležujejo naših dejavnosti, ki jih letno dopolnjujemo in nadgrajujemo. Počaščeni smo, da se nam vsako leto pridruži nekaj novih članov, ki v društvo prinesejo nove želje in predloge.

Urška Kladnik, Branka Drk



DAN ZDRAVJA

ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU  
Trubarjeva 76a

1000 Ljubljana

Datum: 12. 6. 2018  
03-ZKŠ-576/2018

Zadeva: **Dobova mikroskopa**

Spoštovani,

iskreno se vam zahvaljujemo za donacijo mikroskopa, s katerim bomo lahko delo opravljali še kakovostneje in v dobro naših bolnikov ter tako prispevali k doseganju ciljev in poslanstva OI.

Lepo pozdravljeni,

Zlata Štiblar Kisić, univ. dipl. prav.  
generalna direktorica OI

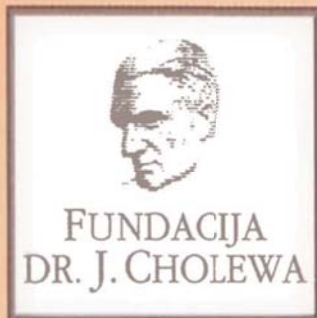




“Pesem se z mano zjutraj zbudi,  
nosim veselje in smeh.  
Mnogo se srečnih križa poti,  
ljubim vse iskre v očeh.”

*V meni je sonce – sonce za vse.  
Feri Lainšček*





*Za raziskovajne rakastih bolezni  
je treba veliko naporov, sposobnosti in sredstev*



1000 Ljubljana, Stegne 21/c, p.p. 581, 1521 Ljubljana  
Tel.: 01/500 77 00, fax: 01/500 77 10, TRR: 05100-8010039395  
davčna številka: 66071364, matična številka: 1118692000  
e-mail: [fiho@fiho.si](mailto:fiho@fiho.si)



**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica