

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

2016

www.protiraku.si



POROČILO O DELU

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

2016

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

Poročilo pripravila in uredila:
Amalija Zdešar

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

Lektoriranje:
Tone Žakelj

Oblikovanje:
mag. Tjaša Žurga Žabkar

Računalniški prelom in tisk:
Studio N, Ljubljana, marec 2017

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE Dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	5
RAZISKOVANJE VPLIVA OKOLJA NA ZBOLEVANJE ZA RAKOM IN OCENJEVANJE TVEGANJA Izr. prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med.	7
KLIMATSKE SPREMEMBE IN ZDRAVJE Prof. dr. Lučka Kajfež Bogataj, univ. dipl. klimatolog	15
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI Amalija Zdešar	23
POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2016 Amalija Zdešar	25
POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2015/2016 Amalija Zdešar	28
VZGOJA ZA NEKAJENJE. POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2015/2016 Fani Čeh, univ. dipl. org.	30
PLAKETE IN PRIZNANJA Amalija Zdešar	32
PROGRAM DELA ZVEZE ZA LETO 2017 Dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	34
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE	37
POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV	39
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, BREŽICE Alenka Krenčič-Zagode, dr. med.	39
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE, CELJE Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. inž., prim.dr. Ivan Eržen, dr. med.	43
OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, KOPER Prof. dr. Andrej Cör, dr. med.	46
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, KRANJ-JESENICE Ksenija Noč, dipl. m. s.	48
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR, MARIBOR Vera Feguš, dr. med.	50
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, MURSKA SOBOTA Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	53
DRUŠTVO ko-RAK.SI, NOVA GORICA Doc. dr. Marko Vudrag, dr. med.	56
DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, NOVO MESTO Anica Kurent, dr. med.	62
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU, RAVNE NA KOROŠKEM Nada Manojlović in Neda Hudopisk, dr. med.	63
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE, VELENJE Urška Kladnik, Maja Delopst Košmrlj in Branka Drk, v. m. s.	65

POZDRAV PREDSEDNICE

Zveza slovenskih društev za boj proti raku, ustanovljena 6. 4. 1984, je skupaj z regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejši in najpomembnejši nosilec preventive na področju raka. Naše osnovno poslanstvo je skupaj z regijskimi društvi prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbriznosti države.

Pri svojem delovanju smo sledili programu Evropa proti raku, ki ga je Evropska zveza vzpostavila že leta 1985 in je deloval do leta 2003. Tako smo 4. marca 1991 izdelali in sprejeli prvi 10-letni program z nazivom *Slovenija 2000 in rak*. Cilj programa je bil zmanjšati zbolevnost in umrljivost za rakom s promocijo Evropskega kodeksa proti raku, ki je nastal v okviru tega programa. Drugi program, *Slovenija proti raku 2000–2010*, je Zveza slovenskih društev za boj proti raku pripravila skupaj z Ministrstvom za zdravje, Onkološkim inštitutom Ljubljana, Ministrstvom za šolstvo in šport, Rdečim križem Slovenije, Inštitutom za varovanje zdravja in Zavodom za šolstvo. Partnerji smo ga podpisali 8. 3. 2000. V njem je bil poudarjen predvsem pomen organiziranega programa primarne preventive, presejanja in zgodnjega odkrivanja raka. Tudi tretji 10-letni program, *Slovenija proti raku – 10-letni program 2010–2019*, Zvezi nalaga, da se pridruži naporom sodobne družbe pri obvladovanju raka. K njim nas spodbujajo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih organizacij, ki pozivajo zdravstveno politiko in civilno družbo, da vse napore usmeri na vsa področja celovitega obvladovanja te bolezni, od preprečevanja do večje učinkovitosti zdravljenja in pomoči bolnikom.

Po današnjem vedenju ocenjujemo, da je z ukrepi primarne in sekundarne preventive mogoče zmanjšati incidenco raka za 30–50 %.

Dokazano je, da na zbolevanje za rakom vpliva življenjski slog – npr. različne razvade, način prehranjevanja in telesna dejavnost. Ker pa k nastanku rakavih bolezni prispeva še več fizikalnih, kemičnih in bioloških nevarnostnih dejavnikov, mora preventiva raka obsegati širši spekter ukrepov: ni dovolj, da osvešča strokovno in laično javnost, vplivati mora tudi na okoljsko, poklicno in zdravstveno zakonodajo. Kaj vse je mogoče narediti za manjšo ogroženost z rakom, sporoča tudi leta 2014 posodobljeni Evropski kodeks proti raku.

Svojo najpomembnejšo dejavnost, zdravstveno osveščanje in izobraževanje javnosti, smo nadaljevali tudi v letu 2016. Osnovno vodilo našega dela so nasveti Evropskega kodeksa proti raku. Vsako od postavk Kodeksa ljudem pojasnujemo z dodatnimi informacijami in razlagami, ki jih podajamo v pisnih gradivih, posebej izdelanih za različne ciljne skupine, in organiziramo dodatna izobraževanja. Osnovnošolci so odlično sprejeli naš vsedrjavni program, ki med njimi že dolgo vrsto let spodbuja zdrav življenjski slog, namreč življenje brez kajenja. Program se imenuje *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*. Učence vabi k podpisu slovesne obljube, da v tekočem šolskem letu ne bodo začeli kaditi. Med podpisniki vsako leto izžrebamo blizu 100 učencev, ki jih nagradimo z enodnevnim izletom v zabavišni park Gardaland.

Druge naše naloge so zagovorništvo, zbiranje sredstev za akcije, s katerimi poskušamo doseči etapne cilje, zastavljene v letnih načrtih, povezovanje regijskih društev za boj proti raku, sodelovanje z drugimi sorodnimi društvi in organizacijami doma, v Evropi in v svetu.

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 2016 smo še že štiriindvajsetič priredili seminar v spomin dr. Dušana Reje; namenjen je bil pregledu morebitnih zdravstvenih posledic, med njimi tudi rakavih bolezni, zaradi kemičnih onesnaževal v okolju.

Natančneje je delo Zveze in regijskih društev za boj proti raku v letu 2016 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) ter drugih finančnih podpornikov, najlepša hvala pa tudi vsem, ki ste nam kakor koli pomagali uresničevati naše programe.

Maja Primic Žakelj, *predsednica Zveze*

RAZISKOVANJE VPLIVA OKOLJA NA ZBOLEVANJE ZA RAKOM IN OCENJEVANJE TVEGANJA*

Vesna Zadnik

Povzetek. Tako na globalni kot tudi na lokalni ravni so velike razlike v onesnaženosti okolja, skladno s tem pa se razlikujeta tudi izpostavljenost in ogroženost zdravja zaradi bivanja v onesnaženem okolju. V Mednarodni agenciji za raziskovanje raka so do konca leta 2014 identificirali 18 kemikalij oziroma okoliščin, značilnih za onesnaženo okolje, ki zagotovo večajo tveganje raka pri ljudeh. Med njimi k bremenu raka največ prispeva onesnažen zunanji zrak kot celota, ki je bil med dokazane kancerogene uvrščen leta 2013. Številni strokovnjaki danes menijo, da je breme raka zaradi dejavnikov iz bivalnega okolja precej večje od 5 %.

V ocenjevanju ogroženosti zdravja ljudi zaradi njihove izpostavljenosti kemikalijam v okolju uporabljamo znanstvene metode. Kljub znanstvenosti postopkov pa ne določamo, kakšno tveganje je za prebivalce sprejemljivo in kakšno je individualno tveganje. Ocenjevanje tveganja poteka v štirih stopnjah: identifikacija nevarnosti, ocena učinka, ocena izpostavljenosti in določitev tveganja. Sklepni del ocenjevanja je priprava konkretnih zaključkov in priporočil ter njihova primerna predstavitev civilni družbi in politiki.

* Ponatis. ZADNIK, Vesna. Raziskovanje vpliva okolja na zbolevanje za rakom in ocenjevanje tveganja. V: BELOVIČ, Branislava (ur.), et al. Kemikalije v okolju in rak. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2016, str. 7–18.

Uvod

Pojav katere koli rakave bolezni je končni rezultat delovanja vseh škodljivih in zaščitnih dejavnikov, za katere smo odgovorni bodisi sami s svojimi zdravimi ali nezdravimi življenjskimi navadami, bodisi je pojav posledica izpostavljenosti kemikalijam, fizikalnim in biološkim dejavnikom v onesnaženem delovnem ali bivalnem okolju, odločilna pa je tudi dedna nagnjenost. Prav zato vsi, ki so izpostavljeni kakemu škodljivemu dejavniku, ne zbolijo za rakom. Pri raku tako ne govorimo o povzročiteljih, pač pa o nevarnostnih dejavnikih, ker izpostavljenost kateremu od njih še ne pomeni, da bo vsak izpostavljeni zagotovo zbolel, ampak le, da je verjetnost oz. nevarnost, da bo zbolel, večja kot pri tistem, ki temu dejavniku ni izpostavljen.

Z industrializacijo so se začele v našem bivalnem okolju – zraku, vodi, prsti – nalagati številne organske in anorganske kemijske spojine. Tem snovem smo izpostavljeni vsi; v vseh življenjskih obdobjih jih v organizem vnašamo z vdihavanjem, uživanjem hrane in pijače ter tudi ob neposrednem stiku. Sledove okoljskih onesnaževal lahko dokažemo že pri novorojenčkih. V medicinski stroki je znanih precej bolezni in stanj, ki so posledica izpostavljenosti nevarnim snovem v okolju. Večinoma gre za akutne zastrupitve, ki so posledica nenamerne izpostavljenosti ljudi visokim koncentracijam nevarnih snovi, večinoma delavcev na delovnih mestih, lahko pa te snovi onesnažijo tudi okolje in so nevarne za izpostavljeno prebivalstvo. Dolgotrajnejša izpostavljenost nižjim koncentracijam nekaterih snovi lahko povzroči kronične spremembe. Z javnozdravstvenega vidika so pomembne zlasti bolezni dihalnih poti, alergije in rak [1]. Med rake, ki lahko nastanejo tudi kot

posledica izpostavljenosti kemikalijam v delovnem ali bivalnem okolju, uvrščajo rake pljuč, kože, sečnega mehurja, popljučnice in potrebušnice (npr. mezoteliom zaradi delovanja azbesta), bezgavk, jeter, ledvic, levkemije ter, manj pa še nekatere druge vrste rakov [2].

Raven izpostavljenosti je najbolj odvisna od geografskega območja, kjer posameznik preživi večino časa. Tako na globalni kot tudi na lokalni ravni so namreč velike razlike v onesnaženosti okolja, skladno z njimi pa se razlikujeta tudi izpostavljenost in tveganje, da bo kdo zaradi bivanja v onesnaženem okolju zbolel. Onesnaženje je na globalni ravni najbolj kritično v visoko ali pa na novo in hitro industrializiranih državah, predvsem v manj razvitih delih sveta, kjer sta zakonodaja in nadzor pomanjkljiva ali preveč ohlapna [2].

Tudi v Sloveniji so območja, kjer so prebivalci zaradi onesnaženosti zraka, vode in prsti bolj ogroženi z nekaterimi raki. Z dokazano ali verjetno rakotvornimi snovmi onesnaženo okolje je pri nas posledica (preteklih) industrijskih izpustov in odlagališč (Anhovo – azbest, Bela krajina – poliklorirani bifenioli, Zasavje – prašni delci, benzen, Celjska kotlina – težke kovine), rudarjenja (Idrija – živo srebro, Žirovski vrh – uran, Mežica – svinec, Kočevje – radon), intenzivnega kmetijstva (Dravsko polje – pesticidi) ali prometa (večje ceste in mestna središča – prašni delci, benzen, železniške proge – pesticidi). V strokovnih krogih, predvsem pa v raznih skupinah s civilnimi iniciativami, pa ostajajo odprta vprašanja o večjem tveganju raka prebivalcev tudi številnih drugih območij. Na državni ravni zaenkrat nimamo sestavljenega pregleda območji, kjer je zaradi izpostavljenosti onesnaževalom v bivalnem okolju zdravje prebivalcev ogroženo. Najbolj smo se takemu seznamu približali z vzpostavitev degradiranih okolij, ki jih lahko na podlagi Zakona o varstvu okolja (Ur. l. RS, št. 39/06) določi vlada povsod tam, kjer so kemična ali mikrobiološka onesnaževala v okolju v koncentracijah, ki pomenijo grožnjo za zdravje ljudi oziroma presežajo vrednosti, določene v predpisih (čezmerno obremenjena območja), ali pa se koncentracije kemičnih ali mikrobioloških

onesnaževal v okolju zaradi vpliva meteoroloških in drugih zunanjih dejavnikov občasno tako zvišajo, da pomenijo grožnjo za zdravje ljudi (potencialno obremenjena območja).

DOLOČANJE RAKOTVORNOSTI ONESNAŽEVAL

Morebitno rakotvornost kake snovi ugotavljajo z bazičnimi in epidemiološkimi raziskavami. Pri bazičnih laboratorijskih raziskavah gre za kratkotrajne poskuse na celičnih kulturah in bakterijah ter za dolgotrajne na živalih. Z analitičnimi epidemiološkimi raziskavami preverjajo povezanost med izpostavljenostjo in rakom pri človeku. O tem, ali je ta zveza pri človeku res vzročna, večinoma presojajo skupine strokovnjakov, ki snovi po strogo določenih merilih razvrščajo v več skupin glede na stopnjo dokazane povezanosti z rakom.

Eden najboljsežnejših in najkakovostnejših seznamov nastaja v Mednarodni agenciji za raziskovanje raka iz Lyona (*International Agency for Research on Cancer, IARC*), ki je posebna agencija Svetovne zdravstvene organizacije [3]. V seznamu te agencije so kemikalije, njihove zmesi ali proizvodni postopki, pa tudi virusi in fizikalni dejavniki, razvrščeni v štiri skupine. V prvi skupini (skupina 1) so tisti, za katere je dovolj dokazov o karcinogenosti za ljudi (med njimi so najbolj znani azbest, tobačni dim, alkoholne pijače itd.); v drugi skupini so tisti, za katere vzročna zveza še ni dokazana, je pa verjetna. To skupino delimo na podskupino 2A, kamor so uvrščeni verjetni kancerogeni, pri katerih imamo omejene dokaze pri ljudeh in precej zanesljive dokaze iz eksperimentalnih raziskav oziroma poznamo mehanizme nastanka raka, ter podskupino 2B, kamor so uvrščene možne kancerogene snovi. V primerjavi s skupino 2A imamo za snovi v skupini 2B manj dokazov o kancerogenosti oziroma ne moremo izključiti drugih možnih razlag. V tretji skupini so kemikalije in drugi dejavniki, ki so jih sicer že proučevali, vendar jih zaenkrat še ni mogoče uvrstiti v nobeno od prej omenjenih skupin in tudi ne v četrto, kamor sodijo kemikalije, ki za človeka niso karcinogene. Seznam na osnovi novih

spoznanj stalno posodabljaajo in dopolnjujejo; vsem je dostopen na medmrežju (<http://www.iarc.fr/>).

Do konca leta 2014 so v IARC identificirali 18 kemikalij oziroma okoliščin, značilnih za onesnaženo okolje (Tabela 1), ki zagotovo večajo tveganje raka pri ljudeh (IARC, skupina 1). Številni drugi dejavniki, ki so tudi v onesnaženem okolju (npr. številna obstojna organska onesnaževala), pa so razvrščeni v skupino 2, med verjetne oziroma možne kancerogene [4]. Za pravilno ovrednotenje deleža rakov, katerih pojav moramo pripisati bivanju v onesnaženem okolju, je bila ključna uvrstitev onesnaženega zraka kot celote

med gotove kancerogene, v skupino 1 [5]. Od leta 1981, ko sta Doll in Peto [6] objavila poenostavljen seznam odpravljenih dejavnikov tveganja, ki največ prispevajo k umrljivosti zaradi raka, je namreč v strokovnih krogih veljalo, da več kot polovico smrti zaradi raka povzročijo dejavniki, ki so povezani z življenjskim slogom, okrog 5 % vseh rakov naj bi bila posledica izpostavljenosti rakotvornim snovem na delovnem mestu, medtem ko je bil delež, pripisan izpostavljenosti v bivalnem okolju, ocenjen na 1–4 %. Po ocenah IARC iz leta 2013 [5] pa naj bi letno zaradi vdihavanja onesnaženega zunanjskega zraka samo zaradi pljučnega raka umrlo več kot 220.000 ljudi, kar je

TABELA 1. ZNANE ZAGOTOVO RAKOTVORNE SNOVI (IARC, SKUPINA 1), KI SE NAHAJAJO V ONESNAŽENEM OKOLJU, ORGAN, NA KATEREGA DELUJEJO, IN NAJPOGOSTEJE ONESNAŽENI MEDIJ (POVZETO PO [2])

<i>Snov</i>	<i>Organ ali malignom</i>	<i>Najpogosteje onesnaženi medij</i>
<i>Arzen in njegove anorganske spojine</i>	<i>pljuča, koža, mehur</i>	<i>voda</i>
<i>Azbest (vseh oblik)</i>	<i>grlo, pljuča, mezoteliom, jajčnik</i>	<i>zrak</i>
<i>Benzen</i>	<i>akutna ne-limfocitna levkemija</i>	<i>zrak (izpušni plini)</i>
<i>1,3 – butadien</i>	<i>levkemija, limfom</i>	<i>zrak</i>
<i>Erionit</i>	<i>mezoteliom</i>	<i>zrak (geografsko točkovno)</i>
<i>Etilenov oksid</i>	<i>dojka, limfoidni tumorji</i>	<i>zrak (notranji)</i>
<i>Formaldehid</i>	<i>nosno žrelo, levkemija</i>	<i>zrak (notranji in zunanji)</i>
<i>Individualna kurišča (premog)</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak (notranji)</i>
<i>Izpušni plini dizelskih motorjev</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak</i>
<i>Krom (VI)</i>	<i>pljuča</i>	<i>voda, prst</i>
<i>Onesnažen zunanji zrak</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak</i>
<i>Prašni delci v onesnaženem zunanjem zraku</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak</i>
<i>Poliklorirani bifenili</i>	<i>koža</i>	<i>hrana, zrak (notranji)</i>
<i>Radon in njegovi razpadli produkti</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak (notranji)</i>
<i>Silicijev prah</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak</i>
<i>TCDD</i>	<i>vsı raki</i>	<i>hrana, prst</i>
<i>Tobačni dim – pasivna izpostavljenost</i>	<i>pljuča</i>	<i>zrak (notranji)</i>
<i>Trikloretilen</i>	<i>ledvica</i>	<i>voda, hrana</i>

skoraj 2,5 % vseh smrti zaradi raka [7]. Številni strokovnjaki danes menijo, da je breme raka zaradi dejavnikov iz bivalnega okolja precej večje od 5 % [8].

OCENJEVANJE TVEGANJA

Pri prepoznavanju, določanju in nadzorovanju nevarnosti, ki so ji podvrženi ljudje zaradi izpostavljenosti škodljivim dejavnikom v okolju, gre za soodvisno delovanje raznih družbenih struktur [1]. Celotni proces, ki ga imenujemo analiza tveganja, je shematično prikazan na Sliki 1. Sestavljen je iz treh ločenih procesov, ki se med seboj vsestransko prepletajo in povezujejo. V ocenjevanju tveganja z znanstvenimi metodami ocenjujemo možne posledice izpostavljenosti na zdravje ljudi. Proces poteka v štirih stopnjah (identifikacija nevarnosti, oceni učinka in izpostavljenosti ter določitev tveganja), ki so podrobneje predstavljene v nadaljevanju [9, 10]. Obvladovanje tveganja je politično voden interdisciplinarni proces, v katerem se predlagajo, izbirajo in izvajajo odločitve, s katerimi se poskuša zmanjšati tveganje pri ljudeh in v ekosistemih. Izvajajo ga politiki,

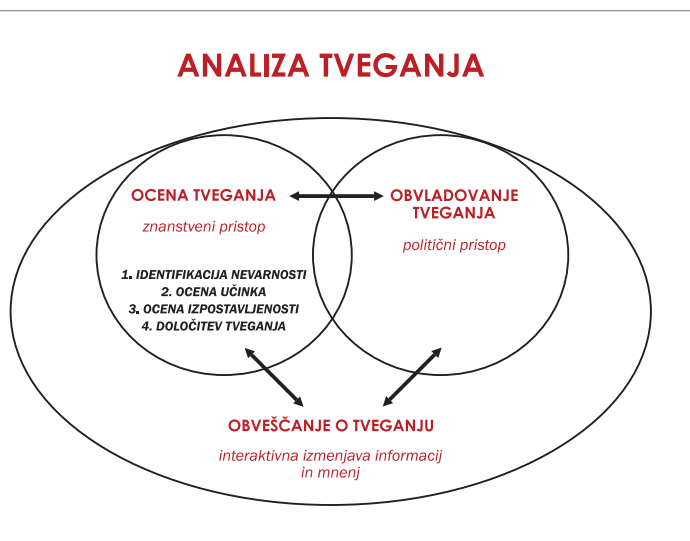
snovalci zakonov, gospodarstveniki, naravovarstveniki in ostali zainteresirani posamezniki. Izbira postopkov je odvisna od zaznavanja nevarnosti v prebivalstvu, družbenih norm, zakonov in standardov ter, ne nazadnje, od stroškov in učinkov. Med znanstvenim ocenjevanjem ogroženosti in političnimi prizadevanji za njeno obvladovanje pa je treba ugotovitve, zaključke ter predvidene ukrepe predstavljati ogroženim prebivalcem ter poskrbeti, da jih pravilno razumejo in upoštevajo.

Identifikacija nevarnosti

V prvem koraku ocenjevanja tveganja izvedemo postopek identifikacije nevarnosti. V njem ugotavljamo, katerim snovem so bili ljudje izpostavljeni (določimo vire izpostavljenosti in ogroženo skupino), na kakšen način (kako je snov vstopila v telo in kako se je biotransformirala) in kako bi lahko izpostavljenost škodovala njihovemu zdravju. V ocenjevanju tveganja ne ugotavljamo morebitne rakotvornosti snovi po postopkih, opisanih v prejšnjem poglavju. Za večino kemikalij, njihovih zmesi, proizvodnih postopkov, bioloških agensov, fizikalnih dejavnikov ali pa kar skupkov okoliščin, ki so lahko problematični v bivalnem okolju, so končne ocene s kritičnimi vrednostmi že dostopne v podatkovnih zbirkah škodljivih snovi. Med njimi je najpopolnejša že omenjena zbirka, ki jo oblikuje IARC [3], koristne ocene pa so dostopne tudi na spletnih straneh ameriških Agencije za zaščito okolja (*Environmental Protection Agency, EPA*; <https://www.epa.gov/iris>) in Agencije za strupene snovi in register bolezni (*Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR*; <http://www.atsdr.cdc.gov/>).

Ocenjevanje učinka

V ocenjevanju učinka, ki je druga stopnja ocenjevanja tveganja, ugotavljamo, kakšne posledice pri človeku povzročajo različne stopnje izpostavljenosti kaki snovi. Za samo poškodbo organizma je namreč pomemben odmerek snovi (količina/čas), ki pride v telo. V ocenjevanju učinka torej ugotavljamo, kakšen je odnos med



SLIKA 1. SHEMATIČNI PRIKAZ PROCESOV V ANALIZI TVEGANJA

odmerkom in pojavljanjem bolezni pri ljudeh. Pri nerakotvornih substancah v podatkovnih zbirkah škodljivih substanc poiščemo podatek o največji dozi, pri katerih učinkov na zdravje še ne zaznamo, oziroma o najmanjši dozi, pri kateri se učinki pojavijo. Na tej podlagi izračunamo, kakšna je največja dnevna doza snovi, ki še ne prizadene zdravja posameznika. Posameznik ji je lahko izpostavljen dnevno celo življenje.

Zaradi predpostavke o majhnih dozah, ki na zdravje nimajo vpliva, se tak pristop k ocenjevanju učinka izpostavljenosti imenuje pražni pristop, še varna doza pa pražna doza ali kar prag. Na Sliki 2 je pražni pristop prikazan s krivuljo v sivi barvi. Za rakotvorne snovi pride pražni pristop redko v poštev. Namesto njega v ocenjevanju učinka uporabljamo t.i. brezpražni pristop (Slika 2, črna krivulja). V njem predpostavljamo, da večja doza ne pomeni hujšega efekta (hujše rakavo bolezen), pač pa večjo verjetnost bolezni (več zbolelih za rakom med izpostavljenimi), saj posameznik rakavo bolezen lahko dobi ali pa ne. Namesto pražnih doz se v ocenjevanju učinka določa sprejemljivo tveganje.

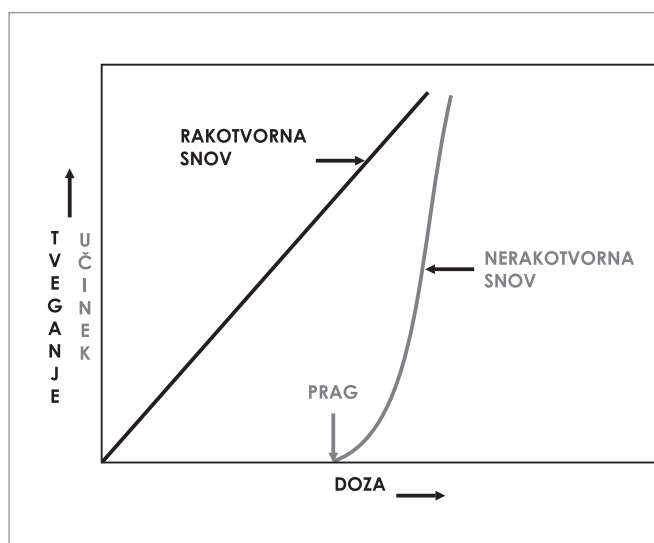
Ocenjevanje izpostavljenosti

V tretjem koraku ocenjevanja tveganja pripravimo oceno izpostavljenosti. To je postopek, pri katerem ocenjujemo dejansko izpostavljenost ljudi v ciljnem prebivalstvu škodljivim snovi, oziroma ocenjujemo, koliko snovi je organizem dejansko absorbiral. Metode za določanje izpostavljenosti so številne in jih glede na način merjenja delimo na direktne in indirektno. Pri direktnih metodah s posebnimi napravami nadzorujemo dejansko izpostavljenost ljudi ali pa merimo koncentracijo bioloških kazalnikov izpostavljenosti v organizmu. Uporaba direktnih metod je organizacijsko in časovno zahtevna in zato precej dražja, rezultati pa so seveda veliko bolj verodostojni v primerjavi z indirektnimi metodami, pri katerih v ocenjevanju uporabimo t.i. nadomestne mere izpostavljenosti, ki dejansko izpostavljenost odražajo bolj ali manj natančno.

Pri raziskovanju vpliva onesnaženega okolja na zbolevanje za rakom se za oceno izpostavljenosti direktne metode uporabijo le izjemoma, saj smo zaradi dolge latenčne dobe večinoma primorani v retrospektivno ocenjevanje izpostavljenosti, število zbolelih pa je tudi med izpostavljenimi relativno majhno, kar pomeni, da moramo, če se želimo v rezultatih izogniti vplivom naključja, v analize vključiti dovolj veliko število ljudi/meritev, kar seveda raziskavo tako organizacijsko kot finančno oteži.

V populacijskih raziskavah, kjer vpliv bivalnega okolja na pojavljanje raka ocenjujemo na podlagi rutinsko zbranih podatkov v registrih raka, se kot nadomestna mera izpostavljenosti najpogosteje uporablja geografska lokacija stalnega bivališča ob diagnozi bolezni. V Sloveniji je ta podatek dostopen na ravni geografskih koordinat, kar omogoča analize na poljubno določenih geografskih enotah ali celo na individualni ravni.

Pri geografski analizi je ključna določitev najprimernejše velikosti osnovne enote oziroma minimalnega števila prebivalcev v tej enoti. Kakovostni podatki o dejavnih tveganja, ki bi jih želeli vključiti v analizo, so



SLIKA 2. SHEMATIČNI PRIKAZ OCENJEVANJA UČINKA PO PRAŽNEM (SIVA KRIVULJA) IN BREZPRAŽNEM PRISTOPU (ČRNA KRIVULJA)

rutinsko na voljo za večje upravno-administrativno določene enote – v Sloveniji največkrat po regiji, redko na ravni občin. Glavni problem velikih enot je njihova heterogenost. Vrednosti uporabljenih spremenljivk za izbrano enoto namreč zrcalijo povprečje dejanskih vrednosti posameznih delov te enote. Enota, ki ima na enem delu velik presežek tveganja bolezni (npr. zaradi točkovnega industrijskega onesnaženja), sicer pa je tveganje podpovprečno, se bo v analizi pojavila kot element s povprečnim tveganjem. Področje, kjer je tveganje v presežku, se bo v tem primeru zakrilo.

Heterogenosti velikih enot se izognemo z izbiro manjših območij. Z izbiro manjše osnovne enote sicer zvečamo ločljivost, a hkrati pri redkih boleznih in majhnih območjih zvečamo problem verodostojnosti statističnih podatkov. Verjetnost pojavljanja redke bolezni na majhnem območju ali na velikem območju z majhnim številom prebivalcev je namreč majhna in s tem zelo variabilna, tako da so običajno rezultati nadaljnjih analiz posledica naključja (so statistično neznačilni). Statistično verodostojnost lahko zvečamo s podaljšanjem opazovanega obdobja ali pa z uporabo ene od tehnik glajenja, kjer na podlagi dejanskega števila zbolelih v posamezni enoti ter podatkov o incidenci v sosednjih območjih oziroma drugih pomembnih informacij ocenimo ogroženost z boleznijo v enoti, ki nas zanima [11, 12].

Z uporabo podatka o stalnem prebivališču ob diagnozi kot nadomestne mere pri ocenjevanju izpostavljenosti se v analizo lahko prikradejo nekatere dodatne pristranosti. V analizi, shematično prikazani na Sliki 3, smo ocenjevali vpliv točkovnega industrijskega onesnaževalca na pojavljanje raka, tako da smo izračunali in med seboj primerjali tveganje raka prebivalcev, ki živijo v območju, oddaljenem do 2 km od vira, v primerjavi s tistimi, ki živijo v pasu, 2–5 km oddaljenem od vira, ter tistimi, ki živijo v oddaljenosti 5–10 km od vira [13]. Osnovna podmena je bila, da v kolikor točkovni industrijski vir veča breme raka, bodo imeli prebivalci v prvem območju največje tveganje, v tretjem pa najmanjše. Ob tem smo med

drugim predpostavili tudi, da so ostali nevarnostni dejavniki enakomerno razporejeni v prostoru ter da se škodljivi dejavnik širi koncentrično od točkovnega vira. Obeh predpostavk najverjetneje s konkretnimi meritvami ne bi mogli potrditi.

Določitev tveganja

V zadnji fazi ocenjevanja tveganja združimo podatke, ki smo jih pridobili v prvih treh stopnjah. Dovoljene oziroma zdravstveno še sprejemljive izpostavljenosti primerjamo z dejanskimi izpostavljenostmi ciljnega prebivalstva. Tveganje določimo za različne podskupine: zdrave odrasle, otroke, starostnike, kronične bolnike idr.

Na koncu določanja tveganja se moramo odločiti za enega izmed zaključkov:

- dopustno tveganje je preseženo – potrebni so dodatni okoljski in javno-zdravstveni ukrepi in njihova evalvacija;
- tveganje ni večje od dopustnega – trenutni ukrepi zadoščajo;
- za določitev tveganja so potrebne dodatne raziskave – do končne razjasnitve svetujemo upoštevanje previdnostnega načela.

V sporočilih za strokovno in laično javnost moramo vedno razkriti, da smo med celotnim procesom ocenjevanja tveganja naredili veliko predpostavk, zaradi katerih je končna določitev tveganja bolj ali manj zanesljiva.

Med najpogostejšimi vzroki nezanesljivosti določitve tveganja so:

- razlike v toksičnosti in biokinetičnih mehanizmih pri različnih živalskih vrstah;
- ekstrapolacija z visokih na nizke doze;
- uporaba podatkov iz raziskave, kjer je pot vnosa škodljivega dejavnika drugačna, kot je običajno pri človeku;
- razlike med skupino, vključeno v raziskavo, in skupino, ki je resnično izpostavljena (otroci, zdravi delavci);

- izpostavljenost dodatnim dejavnikom tveganja, ne samo proučevanemu;
- napačna razvrstitev zdravstvenih posledic.

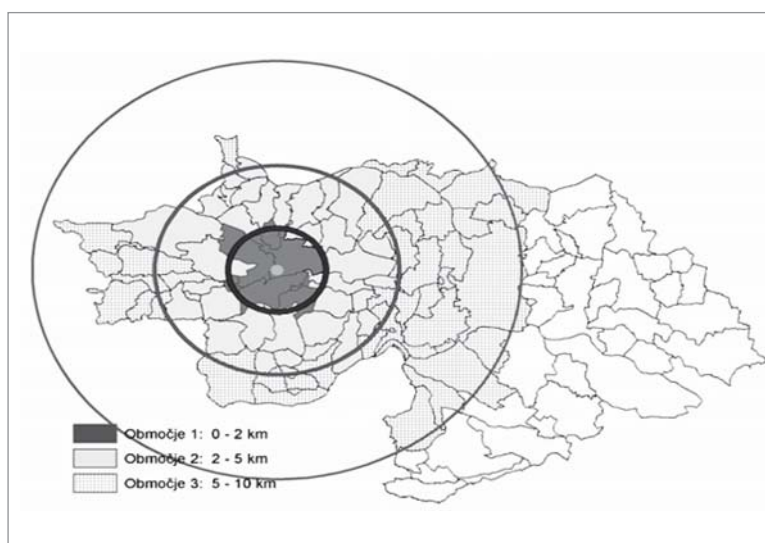
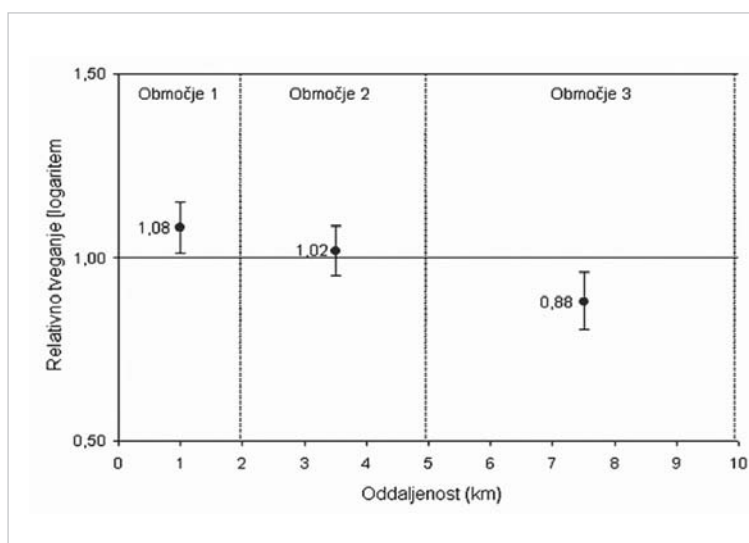
Kljub uporabi vseh ustreznih znanstvenih postopkov pa pri ocenjevanju tveganja ne določimo in se na podlagi določitve tveganja ne opredeljujemo, kakšno tveganje je za ciljno prebivalstvo (še) sprejemljivo, ali obstajajo razlike znotraj proučevane populacije, oziroma kakšno je individualno tveganje.

ZAKLJUČEK

Strokovnjakom s področja javnega zdravja kot tudi javnozdravstveni politiki zaskrbljena laična in strokovna javnost redno zastavlja vprašanja, ali ni morda na območju, kjer živi, več raka kot drugje. V službi Epidemiologija in register raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana že več kot deset let delamo analize o raku na manjših območjih v Sloveniji. Podatki Registra raka Republike Slovenije namreč omogočajo umestitev posameznega bolnika na zemljevid do ravni geografskih koordinat, tako da lahko z uporabo ustreznih metod prostorskega glajenja ocenimo morebitno zvečano tveganje raka na poljubnem območju. Kot omejitveni faktor pri poskusih pojasnjevanja morebitnih presežkov največkrat ugotavljamo, da primanjkuje natančnih podatkov o stanju in prostorski razporejenosti dejavnikov tveganja, saj je ozemlje Slovenije za geografsko analizo vpliva okoljskih faktorjev na pojav bolezni zaradi razgibanega terena in specifičnih meteoroloških pogojev izredno zahtevno [15].

Geografske analize presežkov raka na manjšem področju niso rutinske naloge naše epidemiološke službe. Pripravljamo jih v sklopu posebnih projektov, največkrat na pobudo državne ali pa regionalne javnozdravstvene stroke in politike. Vse pogostejša so tudi vprašanja in zahteve različnih civilnih iniciativ in medijev. Predvsem rumeni tisk z alarmantni prispevki v smislu "Iz Strasbourga opozorili na skrb zbujajočo ugotovitev: Tretjina Sočanov umrla zaradi raka" [16] seje med ljudmi bolj

ali manj upravičen strah. Nedostopnost ustreznih informacij ali pa neprimerno oziroma nepravočasno podajanje se praviloma konča s splošnim nezaupanjem v pooblaščen državnih ustanov ter z večanjem vpliva "kvazi" znanstvenikov, katerih cilj delovanja ni razjasnitev



SLIKA 3. GEOGRAFSKA ANALIZA VPLIVA INDUSTRIJSKEGA ONESNAŽEVALA NA POJAVLJANJE RAKA. POVZETO PO [13]

perečega problema, temveč lastna promocija in finančna dobrobit.

Strokovnjaki lahko v procesu ocenjevanja tveganja z znanstvenim pristopom kvantificiramo tveganje, ki ga imajo izpostavljeni prebivalci, da bodo zboleli za kako boleznijo. Sklepni del je priprava konkretnih zaključkov in priporočil ter njihova ustrezna predstavitev civilni družbi in politiki. Ves čas se je treba zavedati, da je zaznavanje tveganja v laični javnosti odvisno od številnih faktorjev in tipično izključuje numerične rezultate znanstvenih analiz [17]. Med najpomembnejše faktorje, ki ob realno nizki nevarnosti večajo občutek ogroženosti, so:

- izpostavljenost otrok in drugih ranljivih skupin;
- neprostovoljna izpostavljenost;
- nezmožnost nadzora nad izpostavljenostjo;
- pristranost v razporeditvi izpostavljenosti;
- umetni viri onesnaženja;
- nepoznavanje vira onesnaženja;
- onesnaženje je stranski produkt dejavnosti, ki koristi le onesnaževalcu.

Poznavanje in upoštevanje teh faktorjev je v vseh okoljsko-javno-zdravstvenih projektih ključna, če želimo, da bodo predlogi slišani in sprejeti.

LITERATURA

1. Kreinbrock L. Environmental epidemiology. In: Ahrens W, Pigeot I (editors). Handbook of epidemiology. Berlin: Springer, 2007: 951–98.
2. Cohen AJ, Cantor KP. Pollution of air, water, and soil. In: Stewart BW, Wild CP (editors). World cancer report 2014. Lyon: IARC, 2014: 151–60.
3. IARC. Preamble to the IARC monographs. Lyon: IARC 2006. Pridobljeno 25. 8. 2016 s spletne strani <http://monographs.iarc.fr/ENG/Preamble/index.php>.
4. Espina C, Straif K, Friis S, Kogevinas M, Saracci R, Vainio H, et al. European code against cancer. 4th ed. Environment, occupation and cancer. Cancer epidem 2015; 39 (Suppl 1): S84–92.
5. Straif K, Cohen AJ, Samet JM (editors). Air pollution and cancer. Lyon: IARC, 2013.
6. Doll R, Peto R. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. J Nat Cancer Institute 1981; 66: 1191–308.
7. Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, Dikshit R, Eser S, Mathers C, et al. GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer incidence and mortality worldwide: IARC CancerBase No. 11 Lyon: IARC, 2013. Pridobljeno 25. 8. 2016 s spletne strani <http://globocan.iarc.fr>.
8. Kessler R. Prevention: Air of danger. Nature 2014; 509: S62–3.
9. Duffs JH, Park MV. Chemical risk assessment. UNEP/IPCS/WHO, 1999.
10. EPA. Human health risk assessment. Pridobljeno 25. 8. 2016 s spletne strani <https://www.epa.gov/risk/human-health-risk-assessment>.
11. Zadnik V, Žagar T, Drobne S, Primic Žakelj M. Estimation of cancer burden in Brežice municipality, a community neighboring Krško nuclear power plant in Slovenia. Croat Med J 2008; 49: 257–66.
12. Žagar T, Zadnik V, Primic Žakelj M. Local standardized incidence ratio estimation and comparison with other mapping methods for small geographical areas using Slovenian breast cancer data. J Appl Stati 2011; 38: 2571–61.
13. Zadnik V, Primic Žakelj M, Žagar T. Razširjenost rakavih bolezni v Sloveniji in Zasavju: Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, 2008.
14. Zadnik V. Geografska analiza vpliva socialno-ekonomskih dejavnikov na incidenco raka v Sloveniji v obdobju 1995–2002. Doktorsko delo. Ljubljana: Medicinska fakulteta. Univerza v Ljubljani, 2006.
15. Kukec A, Božnar MZ, Mlakar P, Grašič B, Herakovič A, Zadnik V, et al. Methodological approach in determination of small spatial units in a highly complex terrain in atmospheric pollution research: the case of Zasavje region in Slovenia. Geospatial Health 2014; 8: 527–35.
16. Stamejčič D. Iz Strasbourga opozorili na skrb zbujajočo ugotovitev: Tretjina Sočanov umrla zaradi raka. Delo, 19. 11. 2003.
17. Sandman PM, Lanard J. Crisis communication: Guidelines for action planning. What to say when terrorists, epidemics, or other emergencies strike. American industrial hygiene association, 2004.

KLIMATSKE SPREMEMBE IN ZDRAVJE*

Lučka Kajfež Bogataj

Povzetek. Podnebne spremembe z višjimi temperaturami zraka, tal in vode ter s spremenjenimi značilnostmi vodnega kroga že vplivajo na počutje in zdravje ljudi. Vsi scenariji prihodnjega podnebja kažejo, da se bo ogrevanje nadaljevalo in da se bodo posledično spreminjali vremenski vzorci. Posledice podnebnih sprememb za zdravje ljudi bodo odvisne tako od velikosti in hitrosti poteka podnebnih sprememb kot tudi od družbeno-gospodarskih dejavnikov. Učinki bodo še posebej izraziti v velikih mestih, obalnih področjih in v gorskem svetu. Nekatere posledice spremenjenega podnebja bodo pozitivne, večinoma pa za zdravje negativne. Glavni neposredni dejavnik, ki večja ranljivost na podnebne spremembe, je večja pogostost in intenzivnost ekstremnih vremenskih dogodkov, kot so poplave, neurja in suše. Na obalna območja vpliva tudi dvig morske gladine. Dolgoročno podnebne spremembe zmanjšujejo kakovost življenja, povzročajo materialno škodo, pomanjkanje hrane in vode, selitve prebivalstva, večajo umrljivost in širjenje bolezni. Ženska populacija in ljudje, ki živijo v revščini, bodo bolj ranljivi. Pogostejši in dalj časa trajajoči vročinski valovi bodo usodni predvsem za starostnike in bolnike s kroničnimi boleznimi in za mestno prebivalstvo. Tudi pri zdravih ljudeh vročinski valovi manjšajo duševne in ročne sposobnosti, delovno storilnost in večajo tveganje nesreč. Med boleznimi, katerih pogostost bi se zaradi podnebnih sprememb v prihodnje večala, sodijo kronične bolezni dihal, rak, bolezni srca in žilja, zastrupitve in bolezni, ki jih prenašajo posredniki. Podnebne spremembe pa bodo imele tudi številne posredne učinke. Zvišana koncentracija CO₂ in višje temperature bodo spodbudile rast alergogenih rastlin in podaljšale pelodno sezono. Podnebne spremembe bodo zaznamovale tudi prihodnji družbeni in gospodarski razvoj. Zdravstveni sektor lahko pomaga pri blaženju podnebnih sprememb, predvsem pa se mora čim prej začeti prilagajati nanje, tako z obnašanjem osebja kot z zdravstveno infrastrukturo.

* Ponatis. KAJFEŽ-BOGATAJ, Lučka. Klimatske spremembe in zdravje. V: BELOVIČ, Branislava (ur.), et al. *Kemikalije v okolju in rak*. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2016, str. 81–92.

Uvod

Podnebne spremembe zavzemajo pomembno mesto tako v znanosti kot tudi v politiki, gospodarstvu in javnosti. Razlog so pričakovane posledice podnebnih sprememb in tiste, ki jih že opažamo. Zadnje desetletje je bilo najtoplejše, odkar imamo meteorološke meritve, in leto 2015 je bilo najtoplejše doslej [1]. Podnebne spremembe v zadnjih letih postavljajo nove rekorde: povprečna temperatura se je dvignila, spremenila pa se je tudi razporeditev padavin. Ledeniki, ledeni pokrovi in arktični morski led se krčijo veliko hitreje, kot je bilo prvotno napovedano [2]. Podnebne spremembe so stresni dejavnik ne le za človeka, ampak tudi za ekosisteme, saj ogrožajo njihovo strukturo in delovanje ter spodkopavajo njihovo odpornost proti drugim pritiskom [3]. Očitno dosedanjí svetovni politični ukrepi, projekti trajnostnega razvoja in zmanjševanje intenzivnosti industrije niso prinesli ukrepov blaženja – torej vidnejših zmanjševanj izpustov toplogrednih plinov, ki so poglavitni razlog za globalno ogrevanje. Zaenkrat so podnebne spremembe pač neločljivo povezane z večanjem globalnega dohodka na prebivalca in naraščanjem svetovnega prebivalstva. Ker različni družbeno-gospodarski kazalci tudi v prihodnje predvidevajo pomembno vlogo človeka pri spremenljivosti podnebja, bodo spremembe podnebja močno vplivale na človeštvo. Kmetijstvo je izrazito odvisno od vremena, enako tudi energetika, vodni viri, pa tudi turizem, promet in, seveda, naše počutje in zdravje.

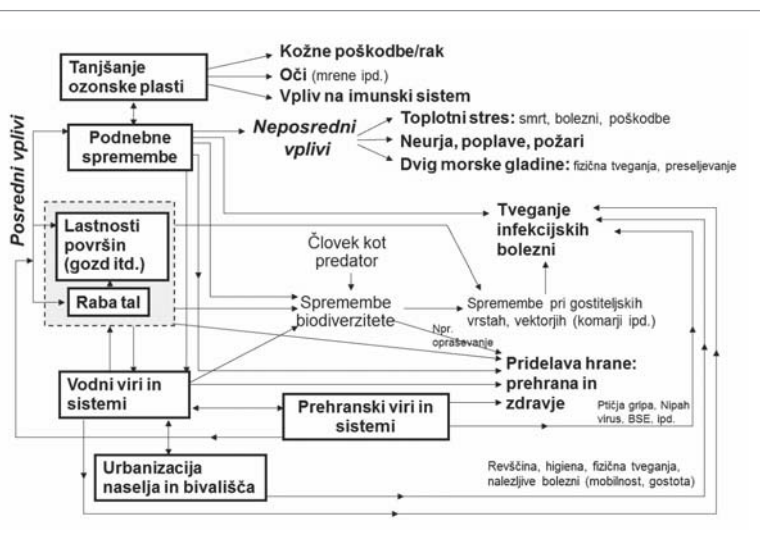
Posledice globalnega ogrevanja bodo raznovrstne, nekatere tudi pozitivne, vendar pa bodo v večini primerov za naše zdravje negativne [1]. Prihaja čas, ko bo moralo o globalnih spremembah v okolju, še zlasti pa

o podnebnih spremembah, razmišljati tudi zdravstvo. Globalne okoljske spremembe so večplastne in so nedvomno grožnja za zdravje ljudi. Za mnoge od današnjih okoljskih izzivov je značilna kompleksnost, saj je zanje več vzrokov in v več pogledih obstaja soodvisnost med ključnimi procesi in dejavniki v njihovem ozadju ter z njimi povezanimi učinki (Slika 1). Tanjšanje ozonske plasti in posledični učinki na zdravje so znani že desetletja, podobno znani so tudi negativni vplivi urbanizacije in spremenjenih lastnosti tal. Manj pa so jasne povezave s podnebnimi spremembami. V Sloveniji smo se pri vplivih podnebja na zdravje ljudi zaenkrat srečevali predvsem z vročinskimi valovi, občasnim pomanjkanjem pitne vode na nekaterih območjih, nesrečami ob vremenskih ujmah in z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, in so izrazito odvisne od podnebnih razmer. V prihodnosti pa bo težav vse več. Omenimo naj oteženo preskrbo s pitno vodo, hrano, večjo pogostostjo poplav, požarov in suš ter širjenjem nekaterih bolezni na nova območja.

KAKŠNI BODO VPLIVI PODNEBNIH SPREMEMB V EVROPI?

Tudi ko bi se izpusti toplogrednih plinov danes ustavili, se bodo podnebne spremembe nadaljevale še veliko desetletij zaradi preteklih izpustov in inercije podnebnega sistema [4]. Poleg segrevanja se bo spremenili tudi vodni krog in hidrološke razmere; viden je že manjši pretok rek v južni in vzhodni Evropi in večji drugod. Na vodne ekosisteme vplivajo tudi večja pogostost in intenzivnost suš, še zlasti v južni Evropi, ter višje temperature vode. Podnebne spremembe so prizadele evropska morja z zakisanjem in dvigovanjem temperatur morske vode. Tudi obale so ranljive, izpostavljene so dviganju morske gladine, eroziji in močnejšim viharjem.

Kopenski ekosistemi doživljajo fenološke spremembe in spremembe v razporeditvi, izpostavljeni pa so tudi širjenju invazivnih tujerodnih vrst. Vplivi na kmetijstvo se kažejo v spremenjenih fenoloških razmerah za poljščine, spremenjenem obsegu in razporeditvi zemljišč, primernih za kmetijsko pridelavo, spremenjenih donosih ter večji potrebi po vodi za namakanje v južni in jugozahodni Evropi. Tudi gozdovi so prizadeti zaradi spremenjenih vzorcev pojavljanja in intenzivnosti viharjev, škodljivcev, bolezni, suš in gozdnih požarov [1]. Največje spremembe in zato tudi vplive v Evropi doživljajo v Sredozemlju in v gorskih območjih. Tam že prihaja do okrnjenega opravljanja ekosistemskih storitev in do upadanja biotske raznovrstnosti. Sredozemska regija pričakuje dvig temperature, ki presega evropsko povprečje, manjšo količino letnih padavin, manjši letni pretok rek in vse večjo nevarnost širjenja puščavskih razmer. Sredozemlje bo prizadeto tudi zaradi vse večje potrebe po vodi v kmetijstvu, manjšega kmetijskega pridelka, večje nevarnosti gozdnih požarov, večje umrljivosti zaradi vročinskih valov in zaradi manjšega poletnega turizma. Gorska območja čaka poleg izrazitega dviga temperatur tudi krčenje ledenikov in gorskih območij s trajno zamrznjenimi tlemi, premik rastlinskih in živalskih vrst v višje lege, velika nevarnost izumrtja vrst v alpskih regijah, vse večja nevarnost erozije tal in manj smučarskega turizma.



SLIKA 1. GLOBALNE SPREMEMBE NA NAŠEM PLANETU OGROŽAJO NAŠE ZDRAVJE

V srednji in vzhodni Evropi bodo podnebno prihodnost najbolj zaznamovale pogostejše izjemno visoke temperature, manjša količina poletnih padavin, višja temperatura vode, večja nevarnost gozdnih požarov in manjša gospodarska vrednost gozdov. Ker pa predvideni dvig temperature do konca 21. stoletja presega variabilnost temperature v obdobju, odkar imamo meritve meteoroloških spremenljivk, bodo podnebne razmere marsikje verjetno dosegle tudi stanja, ki si jih na osnovi poznavanja preteklosti ne moremo predstavljati. Scenariji prihodnjega podnebja za Slovenijo so dokaj negotovi, a v prihodnjih 50 letih lahko z veliko gotovostjo pričakujemo dvig povprečne letne temperature zraka za 1 do 4 °C. Količina padavin v topli polovici leta se bo najverjetneje zmanjšala v povprečju za do petino, v zimskem času pa gre pričakovati dokaj nespremenjeno količino padavin.

Nedvomno je v prihodnje pričakovati močnejše in številnejše vplive podnebnih sprememb, kot jih občutimo že danes. Čeprav je blaženje podnebnih sprememb ključnega pomena, se je treba tudi prilagoditi podnebnim spremembam, ki smo jim že izpostavljeni, in verjetnim prihodnjim podnebnim scenarijem. Glavni namen prilagajanja je zagotoviti, da bi bilo kljub spreminjanju razmer še naprej zagotovljeno delovanje naše kulture, družbe, gospodarstva ter grajene infrastrukture in naravnega okolja [5].

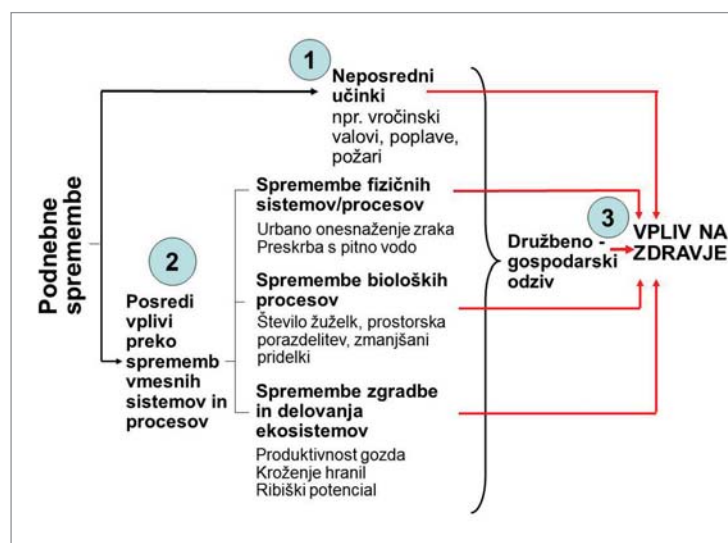
MOŽNI VPLIVI NA ZDRAVJE IN POČUTJE LJUDI

Ob podnebnih spremembah lahko pričakujemo tako neposredne kot tudi posredne vplive na zdravje in počutje ljudi [6]. Lažje je oceniti posledice neposrednih vplivov, npr. večje število težav in tudi smrti ob vročinskih valih. Veliko težje je oceniti posredne vplive prek porušenega ravnovesja ekosistemov, sprememb v prehrani zaradi sprememb v kmetijski pridelavi in boleznih rastlin, porazdelitvi zajedavcev in škodljivcev, večji onesnaženosti okolja ipd. (Slika 2). Ne pozabimo, da se bo vzporedno s podnebnimi spremembami večala tudi stopnja urbanizacije, spreminjal se bo

življenjski standard prebivalcev, večji bodo migracijski tokovi. Končni vpliv na zdravje pa bo tudi odvisen od tega, kakšen bo družbeni in gospodarski odziv na podnebne spremembe.

V globalnem merilu je dokaj preprosto naštetih možne posledice podnebnih sprememb za zdravje ljudi. Višja temperatura bo omogočila širjenje tropskih bolezni tudi zunaj ekvatorialnega območja. Že sedaj marsikje nezadostne vodne zaloge bodo še bolj ogrožene in ponekod bo vode primanjkovalo, še posebno pitne. Zaradi dviga morske gladine bo slana morska voda lahko vdrla v podtalnico. Pogostejši in močnejši vročinski vali bodo v velemestih zahtevali več življenj, neurja bodo ogrožala lastnino, zdravje in življenje pogosteje kot danes. Veliko težje je predvideti posledice na regionalni in lokalni ravni [6].

Glede vplivov na zdravje in počutje ljudi upoštevamo različne vidike podnebnih sprememb. Zaradi njih se bodo spremenile toplotne razmere, padavinski režim, intenziteta in pogostost ekstremnih vremenskih dogodkov, pogostost in razporeditev vremenskih sinoptičnih situacij nad Sredozemljem in srednjo Evropo, višina



SLIKA 2. NEPOSREDNI IN POSREDNI UČINKI PODNEBNIH SPREMENB NA ZDRAVJE

gladine morja. Podnebne spremembe utegnejo posredno vplivati tudi na ozonski plašč v stratosferi in posledično jakost UV-sevanja in pa na slabšanje kakovosti zraka (Tabela 1). V nadaljevanju preglejmo najverjetnejše posledice podnebnih sprememb za zdravje v Sloveniji.

Pri vročinskih valovih pa ne gre le za zvečano umrljivost, temveč tudi za poslabšanje bolezenskih simptomov, močno zmanjšajo delovno storilnost, večjo verjetnost nesreč pri delu in v prometu ter manjšo kakovost življenja [9]. Zaprte prostore je sicer mogoče hladiti, vendar je prav hlajenje energij-sko zelo potratno, količina sproščene toplote v mestih pa bi se

s tem še dodatno zvečala. Večja uporaba klimatskih naprav v zaprtih prostorih je lahko celo dodaten vzrok zdravstvenih težav. Vročini bi se lahko vsaj deloma izognili z izbiro gradbenih materialov, razporeditvijo in orientacijo stavb, izbiro velikosti in razporeditve oken. Tudi zelenje in vodne površine v mestih prispevajo k boljšemu počutju prebivalcev.

Ker bodo naše zime v prihodnje v povprečju milejše, bi to lahko zmanjšalo umrljivost zaradi mraza. Pri presoji vplivov mraza pa je treba upoštevati tudi vetrovne razmere in lahko se zgodi, da bi se kljub višji temperaturi zraka pogosteje pojavljali prodori hladnega in suhega zraka. Zaradi

TABELA 1. NEKATERI MOŽNI VPLIVI PODNEBNIH SPREMEMB NA ZDRAVJE IN ZDRAVSTVO V SLOVENIJI

Podnebna sprememba	Vpliv	Posledice
Dvig poletne temperature	<ul style="list-style-type: none"> • večja toplotna obremenitev • večja in pogostejša onesnaženja zraka poleti (ozon) • večje število nekaterih žuželk, kot so komarji in klopi, in pojav novih prenašalcev 	<ul style="list-style-type: none"> • več zbolelih v ranljivih skupinah: starejši, otroci, nosečnice, prebivalstvo pod pragom revščine • večja umrljivost zlasti med starostniki • več senenega nahoda in astme • večje potrebe po zdravstveni oskrbi in oskrbi starejših • zvečana obremenitev urgentnih služb
Dvig zimske temperature	<ul style="list-style-type: none"> • manjša umrljivost zaradi mraza • manjša pogostost in intenziteta onesnaženja zraka pozimi • manjša zbolelost zaradi mraza • več plesni in alg v stavbah 	<ul style="list-style-type: none"> • manjša obremenitev zdravstva in oskrbe starejših • manjša zbolelost in umrljivost • slabši dihalni pogoji zaradi plesni in alg
Manj oblačnosti in več sevanja UV-B	<ul style="list-style-type: none"> • večja in daljša izpostavljenost soncu in ultravijoličnemu sevanju poleti 	<ul style="list-style-type: none"> • večja obremenitev zdravstva, več kožnih bolezni, kožni rak
Padavinski režim in dvig morske gladine	<ul style="list-style-type: none"> • večja možnost poškodb in uničenje stavb javnega zdravstva • večje število nekaterih bolezni, ki se prenašajo z vodo 	<ul style="list-style-type: none"> • večja obremenitev zdravstva in oskrbe starejših • večja obremenitev urgentnih služb • močnejše delovanja zdravstvenih zmogljivosti
Ekstremni vremenski dogodki	<ul style="list-style-type: none"> • več poškodb in smrti zaradi ekstremnih vremenskih pojavov (razne ujme) • vpliv suš in poplav na kakovost in ceno živil • slabšanje kakovosti pitne vode • psihični stres 	<ul style="list-style-type: none"> • večja obremenitev urgentnih služb in možna preobremenitev javnega zdravstva • večji pritisk na javne službe in tudi na prostovoljce (npr. gasilci) • možen vpliv na varnost bolnišničnih oddelkov • vpliv na psihično zdravje

mraza so ogrožena skupina brezdomci in izrazito revni sloji prebivalcev. Navkljub vsemu ocenjujemo, da se bo zimska umrljivost vendarle nekoliko zmanjšala.

Kakovost zraka

Dim, saje in škodljivi plini, vključno z ozonom v prizemni plasti ozračja, vplivajo na astmatike in bolnike z boleznimi dihal, še posebno močno v mestih in okolici industrijskih virov onesnaženja. Že dandanes je velik problem predvsem poletno onesnaženje zraka, globalno ogrevanje pa bo problem še poglobilo.

Vse manj je verjetno, da bomo omejili onesnaževanje zraka s prometom v naslednjih desetletjih; prej nasprotno [10]. Zrak bo še bolj onesnažen z organskimi spojinami, inhalabilnimi delci, ozonom in dušikovimi oksidi. Epidemiološke raziskave potrjujejo povezave med zboleznostjo in onesnaženim zrakom. Ocenjujemo, da bo ob večji poletni vročini tudi ob morebiti nespremenjenih koncentracijah škodljivih plinov njihov učinek večji, ker bo toplotna obremenitev večja.

Drugi ekstremni vremenski pojavi

Izjemni vremenski dogodki lahko neposredno ogrožajo življenje in zdravje ljudi s svojo rušilno močjo in uničujejo imetje. S tehničnim razvojem postajamo še bolj dovzetni za nevarne in škodljive posledice močnih nallivov, poplav in zemeljskih plazov. Le-ti bodo postali intenzivnejši, zato bodo tudi njihovi negativni učinki večji. Ekstremni vremenski pogoji, omenimo le rušilne vetrove in poplave, lahko ustvarjajo pogoje za širjenje različnih bolezni. Vremenske ujme pogosto uničijo letino in onesnažijo pitno vodo, posledica pa je lahko širjenje bolezni. Podobne so tudi posledice hude suše, razlika je le, da se pokažejo postopoma. Evropa je v zadnjem desetletju utrpela več kot 30 velikih poplav, ki so terjale vsaj 1000 smrti in prizadele življenja vsaj dva in pol milijona ljudi [10]. Poleg tragičnih smrti so prinesle tudi poškodbe, bolezni in duševne motnje, ki se lahko pojavijo med ujmani ali obnovitvenimi procesi. Neposredne

posledice poplav so utopitve, poškodbe, podhladitve in širjenje nalezljive bolezni kot so driske in kolera. Zdravje ljudi je ogroženo tudi zaradi slabših bivalnih pogojev po poplavah. Stres, tesnoba in depresija so bili dvakrat pogostejši pri prebivalcih, prizadetih v poplavah.

Zastrupitve, okužbe in alergije

Tudi zastrupitve in okužbe z živili so resnejše in pogostejše, ko se podnebje ogreva. Zvišanje temperature zraka ne pospeši le okužb hrane, ampak tudi množenje škodljivcev in zajedavcev v hrani rastlinskega in živalskega izvora. Bolezni prebavnega trakta zaradi okužene hrane in oporečne vode so pomemben vzrok za zbolevanje v Evropi. Te bolezni kažejo močno sezonsko nihanje in so pogostejše v toplih mesecih. Raziskave povezanosti temperature okolja in okužbe z bakterijo salmonelo je pokazala do 10-odstotni porast pogostosti pojavljanja okužbe, za vsak dvig tedenske temperature za 1 °C, pri temperaturah okolja nad 5 °C [11]. Podnebne spremembe lahko vplivajo tudi na izpostavljenost strupenim kemikalijam. Zvišane temperature zraka vplivajo na gibanje kemikalij v okolju, npr. obstojnih organskih onesnaževal, ali celo večajo vsebnost v okolju zaradi močnejšega izhlapevanja vode ali spiranja strupenih snovi iz tal ob nallivih. Zaradi podnebnih sprememb se zveča potreba po fitofarmaceutskih sredstvih v kmetijstvu. Toplejša poletja povzročajo, da je v vodah več patogenih mikroorganizmov. Toksini se kopičijo predvsem v školjkah in mehkužcih, s čimer se lahko zveča nevarnost zastrupitev z morskno hrano ali aerosolom.

Breme alergijskih bolezni je povezano z dolžino in intenziteto sezone pelodov, ki se v Evropi daljša. V tridesetletnem obdobju se je v povprečju sezona podaljšala za 10–11 dni. Ocene so pokazale, da spremembe podnebja vplivajo na količino, alergogenost in razporeditev pelodov. Tudi pri nas toplejše zime že sprožajo zgodnejše cvetenje vetrocvetk. Mnoge med njimi so alergogene, zato pričakujemo zgodnejšo sezono senenega nahoda. Možno je pospešeno širjenje neavtohtonih alergogenih rastlin, kot je na primer trdoživa

ambrozija. Ta močno alergogena rastlina se v zadnjih desetletjih hitro širi, predvsem na severovzhodu Slovenije.

Prenašalci bolezni

Zvišanje temperature bo pospešilo razvoj žuželk in nekaterih glodavcev. Ni izključeno, da se bodo namnožile posamezne vrste živali, ki sedaj živijo v ravnotežju in bistveno ne ogrožajo ljudi, npr. klopi, ki prenašajo boreliozo in virusni meningitis. Spremenjene podnebne razmere bi lahko povzročile njihovo širjenje na nova področja in zvečanje njihovega števila na sedanjih. Podnebne spremembe že vplivajo na bolezni, ki se prenašajo z vektorji oz. prenašalci povzročiteljev bolezni iz vrst členonožcev. Tako lymfska boreliosa kot klopni meningoccefalitis sta v Evropi najpogostejši bolezni, ki se prenašata z vektorji. V zadnjih desetletjih so se območja z okuženimi klopi razširila severneje (Švedska) ter na večje nadmorske višine (Češka). Tudi lišmanjoze (bolezni kože, sluznic in notranjih organov) se prenašajo z vektorji, najpogosteje so to peščene muhe. Razširjenost vektorjev je tesno povezana s podnebnimi razmerami. V Evropi so običajno južno od zemljepisne širine 45° in pod 800 m nadmorske višine, vendar so nekatere vrste lišmanij že v Nemčiji, pogostost okužb se je zvečala v Franciji in Italiji, odkrita so nova endemična območja na Hrvaškem, v Nemčiji in v Švici. Pojavljanje prvih primerov vročice Zahodnega Nila, čikungunje in denge v nekaterih delih Evrope je bilo posledica vnosa virusa v okolje, ki je tudi zaradi nedavnih podnebnih sprememb postalo ugoden življenjski prostor za vektorje teh bolezni [12].

Posredni vplivi

Podnebje vpliva na zdravje tudi posredno, prek ekosistemov, hidrološkega cikla in motene pridelave hrane. Preživetje in razmnoževanje bakterij in virusov je odvisno od temperature in vlage v okolju. Spremenjene podnebne razmere bi lahko prispevale k odpornosti posameznih vrst bakterij na obstoječa zdravila. S tem problemom se zdravstvo že spopada, lahko

pa se v naslednjih letih še zaostri. Tudi možnost razvoja novih vrst bakterij in virusov ni zanemarljiva, še posebej če se bo porušila biološka usklajenost ekosistemov, kar bi lahko povzročilo vdor novih vrst prenašalcev virusov in bakterij brez pravih naravnih sovražnikov. Podnebne spremembe bi lahko povzročile pogostejši pojav cvetenja morja, kar lahko prizadene turizem in zmoti ravnovesje morskega ekosistema ter posledično vpliva na kakovost in razpoložljivost hrane morskega izvora. Dvig morske gladine bi lahko razširil močvirna območja ob obali in s tem območja, kjer se gojijo komarji in drug mrčes.

Morebitna daljša sušna obdobja bodo povzročila težave z oskrbo s pitno vodo zaradi znižanja ravni podtalnice ali pa s presihanjem vodnih virov. Ob tem se tudi pri nas z onesnaževanjem podtalnice krčijo razpoložljivi viri kakovostne pitne vode. Spremenjeno razmerje med dežjem in sneženjem bo lahko zmanjšalo zaloge vode, ki se zdaj sproščajo šele spomladi ali ob začetku poletja. Na zaloge pitne vode lahko vplivajo tudi poplave in intenzivne padavine, ki bi hitro odtekle in pospeševale erozijo tal.

Nekatere bolezni so tipično vezane na letne čase. Podnebne spremembe in večja variabilnost podnebja bi lahko pospešile njihovo širjenje in podaljšala obdobje, ko se te bolezni pojavljajo. Podnebne razmere vplivajo na navade in druženje ljudi ter zbiranje v zaprtih prostorih, ki so idealni za prenos nalezljivih bolezni. Med bolezni, katerih pogostost naj bi se v prihodnje večala, sodijo gotovo tiste, ki so posledica sprememb v okolju: kronične bolezni dihal, rak, bolezni srca in žilja, zastrupitve in bolezni, ki jih prenašajo posredniki. Kot posledico močnega onesnaženja zraka lahko prištejemo tudi akutne bolezni dihal in kronične bolezni dihal, obtočil in srca, raka. Večja dovzetnost za bakterije in viruse je prav tako možna. V razvitem svetu se večja tudi število primerov astme pri otrocih.

Mednarodne ocene predvidevajo še večje migracijske tokove, kot smo jim priča zadnja leta, saj jih bodo sprožile podnebne spremembe po vsem svetu [13]. Večje število priseljencev bi verjetno zvečalo



ranljivost lokalnega prebivalstva, saj bi priseljenci lahko s seboj prinesli nekatere nalezljive bolezni, zaradi neprilagojenosti našim podnebnim razmeram bi lahko tudi oni pogosteje zbolevali; verjetno ne moremo spregledati tudi dejstva, da so doseljenci navadno socialno najbolj ogroženi sloj.

Čeprav že naštetih podatki lahko vzbujajo skrb, pa so verjetno le vrh ledene gore v nizu možnih vplivov podnebnih sprememb na zdravje. Med najbolj ogroženimi bodo starostniki, bolniki, nosečnice in otroci ter najrevnejši sloji prebivalstva, ki imajo praviloma manjšo prilagoditveno sposobnost. Podnebne spremembe žal poglobljajo neenakosti: tako družbeno kot gospodarsko, medgeneracijsko neenakost, okoljsko in tudi neenakosti v zdravju. Zato se mora zdravstvo čim prej soočiti s potencialnimi posledicami podnebnih sprememb in oblikovati strategijo, napotke ter smernice za delovanje zdravstvenih služb, da bodo sposobne slediti in se prilagajati novim razmeram.

KAKO NAJ SE ZDRAVSTVO ODZOVE NA PODNEBNE SPREMEMBE?

Zdravstvo se mora vsekakor odzvati na podnebne spremembe. Po eni strani z naporji, usmerjenimi v blaženje podnebnih sprememb, po drugi strani pa v prilagajanje nanje. Kako lahko zdravstveni sektor prispeva k blaženju podnebnih sprememb, torej k zmanjševanju emisij toplogrednih plinov? Obstaja kar nekaj neposrednih in posrednih načinov. Stavbe bolnišnic in drugih zdravstvenih objektov so bile projektirane in zgrajene v času, ko energijska učinkovitost še ni bila bistveni element gradnje objektov. S toplotno sanacijo bi lahko močno zmanjšali izpuste, ki nastajajo zaradi ogrevanja in ohlajanja objektov. Zdravstvo je tudi velik porabnik javnih financ in da bi lahko z »zelenimi« naročili nakupoval izdelke in hrano, ki so izdelani ali pridelani ter pripeljani s čim manj emisijami. Zdravstvo bi lahko z različnimi akcijami promoviralo manjšo rabo fosilnih goriv prav prek povezav z zdravjem. Manj izpustov v našem okolju bi ne le blažilo podnebne spremembe, ampak tudi olajšalo breme srčnih in dihalnih težav

zaradi čistejšega zraka. Enako velja za nizkoemisijski in javni promet. Pešačenje in kolesarjenje prinašata več telesne dejavnosti, manj debelosti, boljšo kondicijo in še več socialnih stikov med ljudmi. Zdravniki dobro vedo, da tudi zmanjšano uživanje rdečega mesa, katerega pridelava je precejšen vir toplogrednih plinov, pogosto zmanjša grožnjo nekaterih bolezni, tudi raka.

Predvsem pa zdravstvo potrebuje strategijo prilagajanja podnebnim spremembam, saj bo ne-prilagajanje povzročilo številne stiske ljudi in velike finančne stroške. Strategija mora zanesljivo vključevati ozaveščanje in izobraževanje javnosti ter tudi medicinskega osebja. Potrebna je nadgraditev sistemov za zgodnje obveščanje, npr. ob ekstremnem vremenu ali ob izbruhih infekcijskih bolezni, kakor tudi izboljšana pripravljenost na vremensko pogojene nesreče. Izboljšati je treba stopnjo pripravljenosti na izredne razmere in katastrofe. Prav bi nam prišel izboljšan nadzor nad indikatorji tveganja, kot so pojav nevarnih žuželk ali koncentracija alergogenov, in nad izidi za zdravje. Prej kot si mislimo, bodo morda potrebni tudi izboljšani programi za nadzor infekcijskih bolezni, ki bi vključevali cepljenja, nadzor vektorjev ter odkrivanje in spremljanje primerov. Ker morda zdravstvo ne bo zmoglo vsega samo, bi lahko razmišljalo tudi o lokalnih shemah sosedске pomoči in oskrbe, na primer ob vročinskih valovih ali ob drugih krizah. Izzivov za naše zdravstvo torej ne manjka. Bati se je kvečjemu, da nam v primerjavi z bolj ozaveščenimi evropskimi državami že zmanjkuje časa.

ZAKLJUČEK

Podnebne spremembe se razlikujejo od »tradicionalnih« groženj zdravju, ker delujejo dolgotrajno, vplivajo na številne determinante zdravja in povzročajo različne vplive na zdravje, ki medsebojno učinkujejo. Zaključimo lahko, da mora Slovenija nameniti veliko pozornost usposabljanju in krepitvi zdravstvenih služb in raziskav za bdenje nad posledicami podnebnih sprememb. Če podnebnih sprememb ne moremo preprečiti, se lahko nanje pravočasno strateško pripravimo.



Zanašanje na tradicionalne eksperimentalne znanstvene pristope v tem primeru ni dovolj, saj je treba predvideti povsem nove razmere in njihov vpliv na zdravje in počutje ljudi. Ob tem se moramo zavedati, da sta tako podnebje kot tudi človeški organizem vsak zase zapletena sistema, ki ju niti vsakega zase še nismo povsem raziskali, zato je težko predvideti vse povezave in vplive spremenjenega podnebja na ljudi. Presoja podnebnih sprememb na zdravje in počutje ljudi v prihodnjih desetletjih je težavna tudi zaradi vpliva številnih drugih dejavnikov, kot so spremembe standarda, tehnologije, socialnih in političnih razmer. To pomeni, da se soočamo s kompleksnim problemom, še zlasti ker nam že »sedanje vreme« pogosto povzroča težave in včasih nepopravljive zdravstvene posledice. Zavedati se tudi moramo, da so ocene izdelane za populacijo v celoti in da se bodo lahko posamezniki odzivali tudi bistveno drugače, pač glede na raven prilagoditvene sposobnosti na spremenjeno podnebje. Vsekakor je nujno tudi medsektorsko sodelovanje in izvajanje potrebnih ukrepov za zmanjšanje vplivov podnebnih sprememb na zdravje. Potrebni so sočasni ukrepi ostalih sektorjev, ki skrbijo za preskrbo in varnost hrane in vode, komunalne storitve, infrastrukturo, energetiko, promet in prostorsko načrtovanje.

LITERATURA

1. Boyle P, Veronesi U, Tubiana M, Alexander FE, da Silva F, Denis LJ, et al. European school of oncology advisory report to the European commission for the »Europe against cancer programme« European code against cancer. *Eur J Cancer* 1995; 31A: 1395–405.
2. IPCC, 2014. Summary for policymakers. In: *Climate change 2014: Impacts, adaptation and vulnerability*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, and New York, USA, 2014.
3. EEA. *Climate change, impacts and vulnerability in Europe 2012 – an indicator-based report*. EEA Report No 12/2012. European Environment Agency: Copenhagen, Denmark, 2012 (a).
4. EEA. *Environmental indicator report 2012: Ecosystem resilience and resource efficiency in a green economy in Europe*, European environment agency: Copenhagen, Denmark, 2012 (b).
5. IPCC, 2013. *Climate change 2013: The physical science basis*. Contribution of Working group I to the Fifth assessment report of the Intergovernmental panel on climate change, Intergovernmental panel on climate change. Cambridge University Press: Cambridge, UK, and New York, NY, USA, 2013.
6. EEA, 2013. *Adaptation in Europe – Addressing risks and opportunities from climate change in the context of socio-economic developments*. EEA report No 3/2013. European environment agency: Copenhagen, Denmark, 2013.
7. WHO, 2003. *Climate change and human health – Risks and responses*. Geneva: WHO, 2001: 1–37.
8. Pogačar T, Zalar M, Črepinšek Z, Kajfež Bogataj L. Vročinski valovi v Sloveniji. Z znanjem in izkušnjami v nove podjetniške priložnosti. Zbornik referatov. 4. konferenca VIVUŠ. Biotehniški center Naklo, 2016: 58–64. Pridobljeno s spletne strani <http://www.bcnaklo.si/index.php?id=2948>.
9. Hales S, Kovats S, Lloyd S, Campbell-Lendrum D (editors). WHO, 2014. *Quantitative risk assessment of the effects of climate change on selected causes of death, 2030s and 2050s*. Geneva: 2016: 1–115. Pridobljeno 3. 8. 2016 s spletne strani http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/134014/1/9789241507691_en_g.pdf.
10. Kjellstrom T, Kovats RS, Lloyd SJ, Holt T, Tol RS. The direct impact of climate change on regional labour productivity. *Int Arch Env Occupat Health* 2009; 64: 217–27.
11. EEA, 2015. *Evropsko okolje. Stanje in napovedi 2015 – Strnjeno poročilo*. Evropska agencija za okolje: Kopenhagen, 2015.
12. Smith K, Woodward A. Human health: Impacts, adaptation, and co-benefits. In: Field CB, Barros V, Dokken D (editors). *Climate change 2014: Impacts, adaptation, and vulnerability*. Contribution of working group II to the fifth assessment report of the IPCC. Cambridge University Press, 2014: 754 pp.
13. Hojs A, Pohar M (editors). *Podnebne spremembe in zdravje v Sloveniji 2015*. Nacionalni inštitut za javno zdravje: Ljubljana, 2015. Pridobljeno s spletne strani <http://www.nijz.si>.
14. Reuveny R. Climate change-induced migration and violent conflict. *Political Geography* 2007; 26: 656–73.



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., dipl. m. s.

- v disciplinsko komisijo

predsednica
Alenka Krenčič Zagode, dr. med.

člana
mag. Janez Strajnar, univ. dipl. soc.
Jelka Piškur, v. m. s.

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 Zvezi 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 in Slovensko zdravniško društvo.



Za uresničitev zastavljenih ciljev, smo delo razdelili v 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 (št. 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 2016

Amalija Zdešar

V zapisniku ustanovne skupščine Zveze društev za boj proti raku z dne 1. marca 1984 tedanji predsednik prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med., pojasnjuje pomen ustanovitve in združitve vseh društev ter enotnosti njihovega delovanja, posebej organizacije Tedna boja proti raku, ki – navajam – »je vsako leto v marcu, za celo območje Slovenije. Aktualno temo Tedna pa naj predlagajo strokovnjaki Onkološkega inštituta«.

Zveza tako prireja Teden boja proti raku v prvem tednu marca že 33 let.

V tem času so v svetu in pri nas nastale še druge organizacije, ki delujejo na področju rakavih bolezni, in iz leta v leto se večja število dni ali tednov, ki so posvečeni boleznim rak.

Temo tedna smo vse do včlanjenja Zveze v Evropsko ligo za boj proti raku (ECL) leta 1991 pripravljali s strokovnjaki Onkološkega inštituta, ko pa je Zveza postala polnopravna članica ECL, smo začeli slediti njenemu vsakoletnemu programu.

Bistveno sporočilo skupščine ECL v Belfastu (12. 11. 2015) je bilo, da je treba državljanom Evrope približati sporočila Evropskega kodeksa proti raku. Poznati bi ga morali vsi prebivalci Evrope.

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku smo upoštevali sporočilo in v Tednu boja proti raku od 7. do 11. marca 2016 izpostavili zadnji nasvet Kodeksa, ki ljudem priporoča, da se odzovejo vabilu k udeležbi v organiziranih presejalnih programih. Geslo našega Tedna je bilo »Udeležujte se presejalnih programov za raka: DORA, ZORA in SVIT«.

Teden smo začeli z novinarsko konferenco, na kateri so vodje presejalnih programov poročali o poteku in delu vseh treh programov. Nadaljevali smo z dnevom odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana, na katerega smo povabili dijakinje in dijake Šolskega centra Ljubljana – Gimnazije Antona Aškercja Ljubljana – in njihove profesorje.

V sredo smo imeli na Ministrstvu za zdravje tradicionalno slovesno sejo. Začeli smo jo z otvoritvijo razstave »Zdravo življenje«, ki jo je pripravilo Pomursko društvo za boj proti raku. Razstavo na 9 panojih so nato imeli še Gorenjsko društvo za boj proti raku na Jesenicah, Dolenjsko društvo za boj proti raku Novo mesto, Koroško društvo za boj proti raku Ravne na Koroškem, Društvo ko-



RAK.si, Nova Gorica, sedaj pa je razstava na Gospodarski zbornici Slovenije.

Na Slavnostni seji smo Patocitološkemu laboratoriju Bolnišnice Novo mesto simbolično izročili denar, ki smo ga zbrali v novoletni akciji. Znesek (18.778,24 €) je zadoščal za nabavo citološkega diskusijskega mikroskopa s kamero.

Po Pravilniku o plaketah in priznanjih smo dolgoletnemu predsedniku Zveze, prof. dr. Borutu Štabucu, dr. med., podelili naziv častni član.

Žrebanje učenk in učencev iz 7. razredov osnovnih šol za nagradni izlet v Gardaland je bilo na Osnovni šoli Elvire Vatovec Prade Koper, kjer so pripravili, tako kot znajo samo mladi, prijetno prireditev in tematsko razstavo, namenjeno boju proti raku.

Kljub temu da se o začetkih kajenja /pre/mladih in o zdravstveni škodljivosti kajenja veliko govori, je zelo težko dobiti denar, ki ga namenjamo prizadevanjem za manj kajenja. Od vseh slovenskih zavarovalnic, ki smo jih zaprosili za pomoč, se je odzvala samo Vzajemna zdravstvena zavarovalnica. Za izlet v Gardaland, ki je bil

21. maja 2016, nam je za vse udeležence podarila majice, na katere smo natisnili še svoj logotip. Vzajemna se je zavezala, da nam finančno pomaga tudi pri pripravi šolske akcije 2016/17.

Dobro sodelujemo tudi s Policijskim sindikatom Slovenije, ki izdaja knjižico »Otroška prometna pobarvanka«, v kateri objavljamo oglas »12 nasvetov proti raku«, s katerim želimo že pri najmlajših vzbuditi zanimanje za zdrav način življenja.

V letu 2016 smo pripravili dva plakata z vzgojno-izobraževalno vsebino, in sicer »12 nasvetov proti raku« in plakat »ABC o HPV«. Plakata smo skupaj z gradivom za akcijo podpisovanja Slovesne obljube, ki smo jo pripravili v mesecu novembru, poslali v vse slovenske osnovne šole, skupaj v kar 3561 razredov 452 šol; zgibanko »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« in obrazec »Slovesna obljuba o nekajenju« pa 72.577 učenkam in učencem.

V letu 2016 smo dopolnili in ponatisnili zgibanke »Najpogostejši ženski raki«, »Moški, pregledujte si moda« in »12 nasvetov proti raku«. Društvom za boj proti raku, zdravstvenim domovom, lekarnam in posameznim družinskim ambulantam v Sloveniji smo poslali 47.813 izvodov zgibank z vzgojno-izobraževalno vsebino in 1.500 plakatov »12 nasvetov proti raku« in »ABC o HPV«.

Pri razdeljevanju gradiva nam veliko pomagata podjetji VITA MEDIA Ljubljana in PRONEGA iz Dobrova v Goriških Brdih.

S presejalnim programom ZORA, ki poteka že vrsto let, se je v Sloveniji zmanjšala zbolevnost žensk za rakom materničnega vratu. V zadnjih letih je država ponudila tudi brezplačno cepljenje deklic proti okužbi z virusi HPV, ki je eden od povzročiteljev za nastanek tega raka. Kljub brezplačnosti cepljenja in našim naporom prikazati njegovo znanstveno dokazano uspešnost je precepljenost v Sloveniji še zelo majhna. Zato je Zveza še okrepila svojo dejavnost na tem področju: pripravili smo novo zgibanko in plakat ter program izobraževanja, da bi osvestili čim več staršev, naj dovolijo cepljenje svojim hčeram.



ŽREBANJE ZA IZLET GARDALAND

V oktobru smo pripravili že XXIV. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Rejca«, tokrat z naslovom »Kemikalije v okolju in rak«. Strokovna in zanimiva predavanja (objavljena so v zborniku, ki ga je tudi za ta seminar izdala Zveza) je poslušalo 112 udeležencev.

Zveza ima iz leta v leto več težav, da zagotovi denar za svoje delovanje. Vedno bolj moramo obseg dela prilagajati finančnim možnostim, pri čemer pa si prizadevamo, da ostajajo vsa gradiva, predavanja in seminarji na visoki strokovni ravni.

Z vsemi aktivnostmi bomo po sprejetem programu nadaljevali v letu 2017. Z vsemi močmi si bomo prizadevali, da ga tudi uresničimo.

Vsem sodelavcem se iskreno zahvaljujemo za vso pomoč pri uresničevanju zastavljenih nalog in doseganju ciljev.

www.protiraku.si

Cepljenje pred okužbo s HPV
preprečuje nekatere vrste raka.

STARŠI, DOVOLITE, DA SE CEPIM!

Zdravje vaših otrok je v vaših rokah!

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

MSD

POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2015/2016

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 in SVIT. To nalogo ohranja 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 KRVÍ 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 za Patocitološki laboratorij Splošne bolnišnice Novo mesto	18.778

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

V novoletni akciji 2016/2017 smo zbirali sredstva za nabavo ergonomskega svetlobnega mikroskopa za Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.



PREDAJA DARILNE LISTINE ZA DISKUSIJSKI MIKROSKOP NOVOMEŠKI BOLNIŠNICI

VZGOJA ZA NEKAJENJE. POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2015/2016

Fani Čeh

»Vzgoja za nekajenje« je stalnica med delovnimi programi Zveze in društev. Veseli smo, da je postal prepoznaven in da ga šole zavzeto sprejemajo. Zveza slovenskih društev za boj proti raku se je povezala z Zavodom za šolstvo in osnovnimi šolami v skupnem prizadevanju, da bi učenke in učenci dobili toliko prepričljivih informacij in znanja v času organiziranega šolskega dela, da bi se zavestno odločili za nekajenje kot vrednoto.

Tudi v šolskem letu 2015/2016 je program potekal po sprejetem in dogovorjenem načrtu. V dopisih smo najprej prosili ravnatelje osnovnih šol za sodelovanje. Novembra, v mesecu preprečevanja odvisnosti, so vse osnovne šole v RS dobile gradivo za vodeno aktivnost. Prav tako smo s pismom razrednikom in zatem s sporočilom za starše izžrebanih učenk in učencev zagotovili potrebno informiranost vseh, ki so vključeni v izvedbo programa.

Gradivo za učitelje je vključevalo predlog za izvedbo tematske učne ure »Nekajenje je vrednota«. Glavni cilj, ki smo si ga zadali s prilogo za izvedbene učne ure, je bil, da bi z napisanimi navodili učiteljem pomagali lažje voditi učno uro in spodbuditi učenke in učence, da bi znali in zmogli reči odločen NE prvi cigareti, vzdržati pri odločitvi in postati prepričani nekadilci.

V zgibanki »Brez cigarete v novo tisočletje« so bila vprašanja anketnega vprašalnika sestavljena enako kot lani in so se nanašala na ugotavljanje znanja v zvezi z škodljivimi učinki tobaka na telo. V Tednu boja proti raku smo 11. 3. 2016 na Osnovni šoli Elvire Vatovec Prade, Koper, na zanimivi tematski kulturni prireditvi, ki so jo pod mentorstvom pomočnice ravnateljice v celoti pripravili in vodili učenci in učenke, izžrebali 89 nagrajencev iz 11 regij RS, ki smo jih maja 2016 peljali na tradicionalni enodnevni izlet v zabavišni park Gardaland.

Naj dodam še odgovor na večkrat zastavljeno vprašanje, zakaj ravno ta zabavišni park? Organizacija in izvedba postajata zaradi novih predpisov vedno zahtevnejši, vedno težji so dogovori s šolami, učitelji-spremljevalci, več je vprašanj zaskrbljenih staršev. Sodobni pubertetniki so ranljiva skupina, ki zahteva posebno pozornost v zvezi z informacijami in varnostjo. Ko vsi, ki so vključeni, dobijo pisna navodila, in ko jih seznanimo z preventivnimi ukrepi in ko povemo, da je park zavarovan, da se ob 18.00 uri zapre, nimajo več razlogov, da nam ne bi zaupali. V tem letu so tudi v zabaviščnem parku poostriili varnostne ukrepe, tako da so nas na vhodu sprejeli celo oboroženi varnostniki.

Zanimivo je, da je po tokratnem izletu več udeležencev kot doslej odgovorilo na vprašanje iz vprašalnika, kaj naj bi se v

Sobota, 21. maj, nagradni izlet v **GARDALAND**

Gardaland
PARK




programu spremenilo, da bi ga še izboljšali. Kar osem jih je zapisalo: »Dekleta kadijo bolj kot fantje in ponujajo cigarete. Naredite kaj zanje«. Drugi najpogostejši predlog je bil, naj poskušamo doseči, da bi TV-hiše predvajale več oddaj o škodljivih učinkih tobačnega dima na telo mladostnika.

Na področju zdravstvene vzgoje in izobraževanja mladih nam vsem ostaja še veliko dela. Iz anketnih vprašalnikov za učitelje spremljevalce nas veselijo pohvale stalnosti programa, njegove dobre organizacije in motiviranost za sodelovanje. Učitelj ene od osnovnih šol je zapisal: »Hvala, ker se zavedate, da je v sodelovanju in povezovanju moč. Prosim vas, da vztrajate«.

Pomembno je, da se v svojem skupnem prizadevanju ne utrudimo, še naprej

zdužujemo moči, upoštevamo pobude mladih, program dopolnujemo in ga s skupnimi močmi izpeljemo. Mladi morajo začutiti, da nam ni vseeno za njihovo zdravje, in spoznati, da je zdravje vrednota.

Predlagam, da dosedanjemu programskemu gradivu za šole v šolskem letu 2016/2017 dodamo plakat »kadijski človek«. Mladi potrebujejo in zahtevajo resnico! Mi, odrasli, se moramo otresti bojzani, da bi jim škodilo, če bi videli grafični prikaz posledic kajenja. Sodobna šola potrebuje pomoč prav na področju dejanskih dokazov posledic rabe in zlorabe tobaka, ki jih je možno s preventivo preprečiti. Za to seveda potrebuje tudi sogovornike, ki si bodo vzeli čas, da zunaj rednega šolskega urnika pridejo v šolo in se organizirano pogovarjajo z mladimi.

 ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

GARDALAND 2016

Draga učenka, dragi učenec,

Zveza slovenskih društev za boj proti raku in Zavod RS za šolstvo si prizadevamo, da bi ti na čim prijaznejši način pomagali k bolj zdravemu življenju. Hvaležni ti bomo, če nam boš pomagal (-a) s tem, da boš odgovoril(-a) na naslednja vprašanja, bodisi tako, da boš obkrožil(-a) črko pred odgovorom, za katerega misliš, da je pravi ali pa odgovor napisal(-a) z nekaj povedmi.

Prosimo, bodi iskren(-a) in napiši res tako, kot misliš. Anketo vrni brez svojega podpisa, napiši samo te osnovne podatke:

Spol:	Pričakovani letošnji šolski uspeh:	Ime kraja, kjer živiš:
1 - moški	① odlično	<u>Metlika</u>
② ženski	2 - prav dober	
	3 - dober	
	4 - zadosten	
	5 - razred bom verjetno ponavljal(-a)	

1. Kaj ti pomeni podpis slovesne obljube?
Napiši:

Da se tega mojim tudi držim, bilo bi pa tudi postrež, saj sem bila tudi izžrebana.

2. Ali meniš, da je na tvojo odločitev za nekajenje vplival podpis te obljube?

a - da, prav zaradi tega podpisa ne kadim
 b - ne, že prej sem se odločil(-a), da ne bom kadil(-a)
 c - ob podpisu nisem veliko razmišljal(-a) in mislim, da me tudi nič ne obvezuje

3. Kako je v tvojem razredu potekalo podpisovanje slovesnih obljub:

a - učitelj nam je najprej razložil vse v zvezi s škodljivostjo kajenja
 b - obljubo smo podpisovali brez kakršnekoli poprejšnje razlage
 c - drugo:
 Napiši kako:

OBRNI!

4. Kaj menijo tvoje sošolke in sošolci o podpisovanju te obljube?

a - zdi se jim primerno
 b - zdi se jim, da je prevelika prisila in da jih preveč obremenjuje
 c - drugo
 Če drugo, napiši kaj:

5. Ali je izlet v Gardaland primerna nagrada ali ti predláš drugačno?

a - nagrada je primerna in prav je, da jo dobijo le nekateri, ki so izžrebani
 b - nagrada ni potrebna
 c - drugo
 Napiši, kaj predláš:

6. Kaj bi bilo po tvoje dobro narediti, da bi mladi manj posegali po cigaretah?

Napiši vsaj 3 predloge:

- Jim povedati, kakšne so posledice
- Razni izleti (kot tu)
- Več pogovora v šoli o takšnih stvareh.

Kakršnekoli druge pripombe ali predlogi:

PLAKETE IN PRIZNANJA

Amalija Zdešar

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

ZLATO PLAKETO

43 POSAMEZNIKOM IN
2 PODJETJEMA

SREBRNO PLAKETO

46 POSAMEZNIKOM IN
4 PODJETJEM

BRONASTO PLAKETO

85 POSAMEZNIKOM IN
17 PODJETJEM

PISNA PRIZNANJA

37 POSAMEZNIKOM IN
131 PODJETJEM

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.



PREJEMNIK ZLATE PLAKETE PROF. DR. JANEZ ŽGAJNAR, DR. MED.

Na slavnostni seji Zveze dne 9. marca 2016
so priznanja in plakete prejeli:

Priznanja

Mitja Bregar, Papirnica B&B Vevče

Občina Ravne na Koroškem

Osnovna šola Gorica

Osnovna šola Koprivnica

Šolski center Novo mesto

Zdravstveni dom Brežice

bronasto plaketo

Andja Damjanovič

Nuša Konec Juričič, dr. med.

Marjeta Peperko, dipl. san. inž.

Mag. Petra Tkalec, dipl. m. s.

Zdenka Tkalec

Bojana Viderman, dipl. m. s.

Gledališka skupina KU-KUC Murska Sobota

Srebrno plaketo

Sonja Turk

Zlato plaketo

Prof. dr. Janez Žgajnar, dr. med.

PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2017

Maja Primic Žakelj

Breme raka se iz leta v leto večja ne le pri nas, ampak povsod po svetu in postaja vse pomembnejši javnozdravstveni problem. Za obvladovanje te bolezni sta potrebni tako skrb države kot dobra osveščenost prebivalstva. Osnovno področje delovanja Zveze in regijskih društev za boj proti raku je osveščanje laične in strokovne javnosti o dejavnikih tveganja raka, možnostih preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in pomenu udeležbe v presejalnih programih za raka. S pomočjo vrhunskih strokovnjakov si prizadeva izobraziti vse večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev, učiteljev zdravstvene vzgoje in drugih, ki to znanje posredujejo laični javnosti.

Program dela Zveze in društev smo si zastavili s sprejetjem tretjega 10-letnega programa dela za obdobje 2010–2019, ki je namenjen izobraževanju otrok in mladostnikov, odraslega prebivalstva, 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.

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 2017 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 2017.

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

Program podpisovanja »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 učenke in učenci kaditi že zelo mladi, zato je program podpisovanja slovesne obljube namenjen učenkam in učencem že od 5. pa vse do 9. razreda osnovne šole.

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 učenke 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 izpolnijo 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 Gardaland.

Program »ABC o HPV – zdrava spolnost«

Slovenija je ena prvih evropskih držav, ki je deklicam v 6. razredu osnovne šole omogočila brezplačno cepljenje proti okužbam s humanimi 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 humanih papilomavirusih za deklice in njihove starše.

Tudi v letu 2017 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; po šolah bomo za učitelje, učenke in njihove starše delili zgibanko »ABC o HPV«.

PROGRAM IZOBRAŽEVANJA PREBIVALSTVA O PREPREČEVANJU RAKA IN NJEGOVIH 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.

Najpomembnejši seznam ukrepov, ki naj bi ga prebivalstvo upoštevalo, da bi se zboleznost 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 si

bomo prizadevali za to, da bo prenovljeni Kodeks dosegel čim večji delež prebivalstva.

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. Cilj programa je zmanjšati zboleznost in umrljivost za rakom za 15 %.

Delujemo celo 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. Vzgojno-izobraževalno delo za posamezne ciljne skupine v obliki seminarjev in učnih delavnic, ki jih vodijo strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana, bo nato potekalo vse leto.

V letu 2011 smo izdelali novo celostno podobo Zveze. Vsa leta vsebinsko in oblikovno posodabljammo svoje zdravstvenovzgojne tiskovine. Slednje imamo v načrtu tudi za leto 2017.

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

V zadnjih letih zbolijo za rakom blizu 14.000 Slovencev, umre pa jih okoli 6.000, vendar je med nami tudi več kot 90.000 ljudi, ki so bili kdaj koli zdravljeni zaradi ene od rakavih bolezni. Zavedamo se, da je za obvladovanje rakavih bolezni potrebna skrb države in velika osveščenost vsega prebivalstva.

Pri osveščanju laične javnosti imajo zelo pomembno vlogo vsi zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva in delavci v šolstvu. V Zvezi si zato 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 2017 pripravili že XXV. Seminar »In memoriam dr. Dušana Reje«, ki bo



tradicionalno v mesecu oktobru. Izobraževalne seminarje bomo organizirali tudi za regijska društva za boj proti raku.

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, želimo z zbranimi sredstvi podpreti presejalne programe. Novoletno akcijo bomo izpeljali tudi v letu 2017.

NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica:
izr. prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.
Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 01/430 97 80, faks: 01/430 97 85,
GSM: 051 257 332
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. izr. 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: prof. dr. Andrej Cör, dr. med.
Jurčičeva 2, 6000 KOPER
Tel.: 05/662 64 60
E-naslov: andrej.coer@fvz.upr.si

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

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

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 01/587 96 04
E-naslov: ldbr@onko-i.si

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR

Predsednica: Vera Feguš, dr. med.
Partizanska ul. 12/I, 2000 MARIBOR
GSM: 030 316 335
E-naslov: vera.fegus@gmail.com

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

Predsednica:
prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.
Ul. arhitekta Novaka 2 B, 9000 MURSKA SOBOTA, Tel.: 02/530 21 22, faks: 02/530 21 11
E-naslov: branislava.belovic@nijz.si

DRUŠTVO ko-RAK.si

Predsednik: doc. 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
Tel.: 07/337 39 24, faks: 07/391 65 64
E-naslov: ddbrrnm@siol.net, 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, v. m. s.
Vodnikova 1, 3320 VELENJE
GSM: 040 477 089
E-naslov: bojprotiraku@gmail.com, drk.branka@gmail.com



www.protiraku.si

12 nasvetov proti raku

Evropski kodeks proti raku 2014

Vsakdo ima svoje zdravje v svojih rokah!

Kateri dejavniki so povezani z nastankom raka?
Kaj lahko naredite sami, da bi bilo te bolezni čim manj?

-  **1 Ne kadite!**
-  **2 Če vendarle kadite, nikar v navzočnosti drugih!**
-  **3 Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo!**
-  **4 Vsak dan bodite telesno dejavni!**
-  **5 Prehranjujte se zdravo!**
-  **6 Ne pijte alkoholnih pijač! Če jih, bodite zmerni.**
-  **7 Čim manj se izpostavljajte sončnim žarkom!**
-  **8 Na delovnem mestu se zaščitite pred snovmi, ki povzročajo raka!**
-  **9 Preverite, če ste doma izpostavljeni radonu! Zračite prostore!**
-  **10 Ženske, dojite otroke in v menopavzi omejite jemanje hormonskih zdravil!**
-  **11 Cepite otroke proti virusom hepatitisa B. Kasneje deklice še proti humanim papilomskim virusom (HPV).**
-  **12 Sprejmite povabilo na organizirane presejalne programe ZORA, DORA in SVIT!**

Izdala in založila:
ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU
Ljubljana 2016

 ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

 NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Za nami je 18 let druženja, torej mnogo let dela v preventivi raka.

Leto 2016 se je za društvo začelo z okroglo, 100. zaporedno številko seje izvršnega odbora. V načrt dela smo postavili nadaljevanje že utečenega dela z delavnicami samopregledovanja dojk, mod, predstavljanjem preventivnih programov Svit, Dora in Zora, s predstavljanjem društva in pridobivanjem novega znanja na raznovrstnih prireditvah.

Dvakrat letno skušamo najti novo temo s področja onkologije, da bi nam pridobljeno znanje pomagalo preprečevati bolezen, ki je v visokem porastu pri nas, v Evropi in v svetu.

Druženja so namenjena udeležencem, verjamemo pa, da na njih predstavljene novosti najdejo pot tudi v njihove domove, dosežejo njihove prijatelje ..., s čimer naša sporočila dosežejo večkratnik udeležencev, uspeh naših prizadevanj pa se vsaj podvoji ali potroji.

Z evropskim kodeksom in z že našim tretjim 10-letnim programom, z 12. priporočili proti raku, si ne prizadevamo le za preventivo raka, pač pa prispevamo tudi k preventivi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, ki so najusodnejše.

V projekte učenja, prepoznavanja in sprejemanja zdravega načina življenja (v zdravstvenovzgojne delavnice) poskušamo pritegniti čim več nosilcev, zagovornikov teh dejavnosti in jim zagotoviti podporo v občinskih, lokalnih skupnostih in matičnih ustanovah. Zavedamo se, kako pomembno je sodelovati z zdravniki na primarni ravni in delovati predvsem v občutljivejših, ranljivih skupinah, ki se odklikajo od tovrstnih programov ...

Čeprav je skrb za lastno zdravje v prvi vrsti dolžnost vsakogar od nas, pa jo moremo udejanjati le v državi in družbi, ki podpira preventivne programe.

Moram poudariti, da smo na tem področju med prvimi v Sloveniji, saj smo v Sevnici od leta 2014 aktivno sodelovali v pilotnem projektu »Vzpostavlanje zdravstvenovzgojnih centrov v Sloveniji«. Danes jih imenujemo »Centri za krepitev zdravja (CKZ)«.

Januarja se je predavanja prof. dr. Boruta Štruklja na Onkološkem inštitutu v Ljubljani o zdravilnih potencialih marihuane in sladkega pelina udeležila ena od članic odbora.



V začetku leta smo organizirali delavnice samopregledovanja dojk za Osnovno šolo Brežice (dvakrat), za podjetji Kostak in Grieshaber v Krškem, v Sevnici in v Podčetrtku.

Ob svetovnem dnevu boja proti raku (4. 2. 2016) smo v Sevnici postavili stojnico z zdravstvenovzgojnimi zgibankami in modelom za samopregledovanje dojk.

V Tednu boja proti raku – drugi teden v marcu – je bila v Ljubljani slavnostna seja Zveze društev za boj proti raku; udeležili sta se je predsednica in podpredsednica društva ter predstavnika prejemnikov bronastega priznanja, ki sta ga za aktivno podporo društvu dobila Zdravstveni dom Brežice in Center za krepitev zdravja Sevnica.

Redno spomladansko srečanje članov in podpornikov društva je bilo 11. marca 2016 v Termah Čatež. Nanj smo povabili prof. dr. Boruta Štruklja, ki je predaval o medicinski rabi kanabinoidov, predvsem o marihuani in njenih učinkih pri zdravljenju raka.

Po skupščini je bila predstavitev knjige »Diagnoza, ko zastane dih« avtorice Marije Hrvatine, ki je ambasadorica programa Svit. Knjigo bi moral prebrati vsakdo, še posebej tisti, ki se ne odzove na povabilo v program Svit. Dogodek so zaključili učenci Osnovne šole Koprivnica s prisrčno igro.

Vse preventivne programe raka smo 15. 3. 2016 predstavili v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Sevnica. V tednu Rdečega križa smo 14. 5. 2016 v Sevnici postavili zdravstvenovzgojno stojnico, kjer smo znova predstavljali preventivne programe in učili samopregledovanje dojk.

V Krmelju smo 5. 5. 2016 odprli Svitovo kontaktno točko (Frizerstvo Marjeta).

Društvo se je uspešno prijavilo na razpis za sofinanciranje programov zdravstvenega in socialnega varstva za leto 2016 v občinah Brežice in Sevnica. Sredi maja je v Mladinskem centru potekal svečani podpis pogodb – dogodka se je udeležila ena članica odbora.

V Sevnici smo ob testu hoje 11. 6. 2016 postavili Svitovo stojnico. Tajnica društva se je 21. 9. 2016 na Zavodu za šport Brežice udeležila sestanka ob dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice, tri članice odbora pa so se 21. 10. 2016 udeležile 24. seminarja »In memoriam dr. Dušana Reje« z naslovom Kemikalije v okolju in rak in s tem prinesle v društvo novo znanje.

Presejalni program Svit smo predstavili tudi 13. 10. 2016 ob prazniku krajevne skupnosti Krmelj. Popestrili smo ga z napihljivim in zelo nazornim modelom črevesja.

V rožnatem oktobru, mesecu ozaveščanja o raku dojke, je Center za krepitev zdravja Sevnica v sodelovanju z društvom v Zdravstvenem domu Sevnica organiziral dogodek z naslovom »Rak dojke niso samo številke«. Po uvodnem pozdravu podpredsednice je sledilo predavanje »Rak dojke in pomen samopregledovanja«, ki sta ga imeli predsednica društva in vodja Centra za krepitev zdravja Sevnica, nato pa je bila še tiskovna konferenca.

Zavedamo se, da tako 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 zdravstvenemu ozaveščanju prebivalstva. Prepričani smo, da bi bil skupni uspeh boljši, ko bi se v prihodnje še bolj povezali.

V Mladinskem centru Brežice je bil 26. 10. 2016 »Dan invalidov in bolnikov občine Brežice«. Dve članici društva sta na njem sodelovali z modelom dojk in brošurami. Na Uradu za delo Brežice 27. 10. 2016 smo pripravili predavanje »Rak dojke niso le številke« z učenjem samopregledovanja, 28. 10. 2016, na praznik Krajevne skupnosti Šentjanž, pa smo znova predstavili program Svit in ga popestrili s pomočjo modela črevesja.

Predsednica društva se je 5. 11. 2016 udeležila srečanja Društva sladkornih bolnikov Posavja in zanje pripravila predavanje »Rak, tveganje in možnosti ukrepanja«.

TABELA 1. ODZIVNOST PO OBČINAH IN V DRŽAVI [%]

Presejalni program	Brežice	Kostanjevica na Krki	Krško	Sevnica	Slovenija
Svit	55,7	57,9	56,9	64,5	60,4
Zora	63,1	63,3	65,6	71,7	71,3

Redno jesensko srečanje članov društva je bilo 2. decembra 2016 v Termah Čatež. Na njem je predsednica društva predstavila tudi zdravstveno stanje prebivalstva posavskih občin, pri čemer je imela za osnovo analizo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) iz oktobra 2016, ki zdravstveno stanje v slovenskih občinah primerja s povprečjem v državi. Analiza NIJZ je zelo pomemben dokument, ki omogoča vpogled odgovornih, izvajalcev, deležnikov – pacientov, občin, ministrstva in načrtovalcev zdravstvene politike – v zdravstveno stanje po občinah, v katerem se ne nazadnje zrcalijo tudi okolje, družbenoekonomsko stanje, izobrazba, naložbe, ki jih za zdravje občanov namenjajo občine ...

Analiza temelji na demografskih in razvojnih kazalnikih občin, nevarnostnih dejavnikih za zdravje in preventivi, zdravstvenem stanju, oceni zdravja in številu primerov nekaterih bolezni ter umrljivosti prebivalstva zaradi raznih vzrokov.

Regijo Posavje sestavljajo občine Bistrica ob Sotli, Brežice, Kostanjevica na Krki, Krško, Radeče in Sevnica. V analizo so bili zajeti:

- zdravje hudo ogrožajoče opijanje (kot tveganje raka, hipertenzije, srčno-žilnih bolezni, diabetes ...). Vse 3 občine so nad slovenskim povprečjem;
- čezmerna prehranjenost otrok (največja v krški občini);
- bolniška odsotnost (večja od slovenskega povprečja v Brežicah in Kostanjevici);
- novi primeri raka (največ – več od slovenskega povprečja – v Radečah in Kostanjevici).

Razpolagamo tudi s podatki o udeležbi v državnih presejalnih programih SVIT in ZORA v občinah (tabela zgoraj).

Najboljše rezultate so dosegli v Sevnici. Želimo, da bi v vseh naših občinah presegli slovensko povprečje! Vsekakor bo treba pretehtati razloge, ki so nedvomno večplastni, da ga večinoma zdaj niti ne dosegamo, in po temeljiti analizi pripraviti prihodnje delo.

Ker je v boju proti raku tako zelo pomembno vključevanje v preventivne presejalne programe, smo na decembrsko srečanje povabili gospo Jožico Maučec Zakotnik, specialistko družinske medicine, vodjo preventivnega programa Svít. Njeno predavanje »Svit rešuje življenja« je bilo zelo odmevno, osebno srečanje in pogovor s



PREDAVANJE JOŽICE ZAKOTNIK, DR. MED.

predavateljico pa sta bila še posebej dragocena in prisrčna.

Dogodek je kulturno popestrila vokalna skupina Viline iz Sevnice, druženje v Termah pa se je nadaljevalo in končalo ob zakuski.

Pri izvedbi programa društva so posebej delavne:

- Alenka Krenčič Zagode, predsednica
- Vladimira Tomšič, podpredsenica
- Anica Mižigoj, blagajničarka
- Marija Kosem, tajnica
- Mirela Zalokar, članica IO
- Darinka Volčanšek, članica IO.

Hvaležni smo vsem članom in podpornikom društva za njihov dosedanji prispevek k skupnemu uspehu. Vabimo vas in še druge, da tudi v prihodnje združimo svoje moči in še več prispevamo k zdravju občanov Posavja in Obsotelja.

Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,
predsednica

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

V več tisoč ljudi, vključenih v akcije za preprečevanje raka

Na Celjskem nam je v letu 2016 ponovno uspelo angažirati mreže članov društva, strokovnjakov in organizacij na področju preprečevanja raka, razširjanja zdravstvenih informacij, ozaveščanja in krepitev zdravega življenjskega sloga. Kot že vrsto let smo podpirali program »Varno s soncem«, v katerem je sodelovalo največje število otrok doslej – lani je bilo vključenih skoraj 58.000 otrok iz vrtcev in osnovnih šol. Veliko pozornosti smo usmerili v informiranje o treh državnih presejalnih programih (Svit, Zora in Dora). Nadaljevali smo program za ozaveščanje o raku dojke in že osmo leto organizirali predavanja, na katerih udeleženkam prikazemo samopregledovanje dojk na učnem modelu. Pri svojem delu se zelo dobro povezujemo z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Informacije o preprečevanju raka sporočamo odgovorno, načrtno in kontinuirano, vselej jih povezujemo s priporočili o zdravem načinu življenja.

Skupaj z zdravstveno-vzgojnimi centri v celjski regiji, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov, smo v letu 2016 v 25 krajih in mestih v celjski zdravstveni regiji organizirali celodnevne promocije programa Svit, podprte z napihljivim modelom debelega črevesa. Preventivnih dogodkov, na katerih smo zdravstveni strokovnjaki zainteresirane krajanke informirali o zdravju, zdravem življenjskem slogu in preprečevanju raka, se je udeležilo več tisoč ljudi.

Teden boja proti raku, od 9. do 11. marca 2016, z geslom »Udeležujte se organiziranih presejalnih programov Zora, Dora in Svit!« smo obeležili z različnimi promocijskimi dejavnostmi v Citycentru Celje, ki smo jih

organizirali v sodelovanju z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zdravstvenim domom Celje, JZ Socio – projektno pisarno Celje Zdravo mesto in Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Celje:

- v sredo, 9. marca 2016, smo na učnih modelih učili samopregledovanje dojk in mod,
- v četrtek, 10. marca 2016, smo ljudi seznanjali z načeli zdrave prehrane, jim ponujali zdrave prigrizke in kuharske recepte,
- v petek, 11. marca 2016, smo spodbujali k nekajenju s prikazom modela pljuč kadilca in nekadilca in obiskovalce



seznanjali s škodljivimi učinki kajenja na zdravje; zainteresiranim kadilcem smo merili koncentracijo ogljikovega monoksida v njihovem izdihanem zraku.

V Trgovskem centru Velenjka v Velenju, smo 10. marca 2016 v sodelovanju Zdravstvenim domom Velenje in Društvom za boj proti raku Velenje predstavili državni presejalni Program Svit. Napihljivi model debelega črevesa, skozi katerega so se obiskovalci lahko sprehodili ob spremstvu strokovnjaka, je pritegnil obilo pozornosti. Istega dne smo v Knjižnici Velenje za splošno javnost organizirali predavanje o Programu Svit. Osebno izkušnjo s programom Svit in z rakom je predstavila naša ambasadorica programa Stanislava Drobnak.

Osmo leto zapored smo izvedli program »Rak dojke – problem sodobnega življenja«. Že vrsto let ga podpira Mestna občina Celje. S predavateljico Olgo Nezman, višjo medicinsko sestro, smo izvedli šest štiriurnih predavanj z delavnico. Ti dogodki so bili v letu 2016 namenjeni predvsem občankam in občanom Mestne občine Celje, krajevnim organizacijam Rdečega križa ter dijakinjam in dijakom celjskih srednjih šol. Predavanja in delavnice o raku dojke smo

izvedli v KORK Dolgo polje, KORK Ljubečna, KORK Savinja, v Srednji ekonomski šoli (dvakrat) in v Višji šoli za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje. Udeležence in udeleženke smo seznanili z osnovnimi informacijami o bolezni, nevarnostnimi dejavniki, načinih odkrivanja in zdravljenja bolezni. Na učnem modelu smo učili samopregledovanje dojk in predstavili preventivni presejalni program Dora. Izobraževanij se je udeležilo 111 ljudi, od tega 84 žensk in 27 moških. Odziv je bil zelo pozitiven pri vseh starostnih skupinah.

V svetovnem mesecu boja proti raku dojk smo 14. oktobra 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 izvedli preventivno akcijo v Citycentru Celje. S pomočjo učnega modela dojk smo obiskovalke stojnice informirali o pomenu in tehnikah samopregledovanja dojk.

Na martinovo, 11. 11. 2016, smo se priključili akciji »Otroci za varnost v prometu«. Z otroki smo spodbujali voznike k večji ozaveščenosti o posledicah uživanja alkohola v prometu v trinajstih uličnih akcijah v regiji. Policisti so ustavili voznika, opravili kontrolo dokumentov, potem pa sta k vozniku pristopila otroka in vozniku podarila risbo otroške dlani s sporočilom ter zloženko o alkoholu in vozniku zaželela varno vožnjo brez alkohola.

V Društvu za boj proti raku regije Celje, kot v naši krovni ustanovi, Zvezi društev za boj proti raku Slovenije, smo tudi v letu 2016 podpirali program Varno s soncem. Program, katerega nosilec je Nacionalni inštitut za javno zdravje, je postal v obdobju od leta 2007 dobro prepoznaven v vrtcih po vsej državi. Od leta 2010 smo z njim prisotni tudi v osnovnih šolah. V preteklem letu smo med pravili zaščite pred soncem posebno pozornost namenili izbiri primernih oblačil in zaščiti oči, neposredne izvajalce programa, vzgojitelje in učitelje, pa smo podrobno seznanili o zaščiti s kemičnimi varovalnimi pripravki. V letu 2016 smo zabeležili največje število v program prijavljenih do sedaj, sodelovalo je 39.406 predšolskih otrok in 18.423 šolarjev (skupaj 57.829 otrok). S preventivnimi vsebinami pa



je bilo seznanjenih še bistveno več otrok, saj vrtci v program velikokrat prijavijo le nekaj oddelkov, v praksi pa seznanjanje z vsebinami programa in upoštevanje zaščitnih ukrepov izvajajo v celotnem vrtcu. Vizija programa Varno s soncem ostaja ves čas enaka: ciljno populacijo opozoriti na škodljive posledice delovanja sončnih žarkov na zdravje in jo seznaniti z ukrepi, s katerimi je mogoče te posledice učinkovito preprečiti ali vsaj zmanjšati. Predvsem pa želimo sodelujoče in preko njih še druge spodbuditi, da preventivne ukrepe tudi dosledno udeležajo v praksi. Dolgoročni cilj programa je usmerjen v spreminjanje odnosa prebivalcev Slovenije do izpostavljanja sončnim žarkom - z doslednim zaščitnim ravnanjem pa želimo posledično zmanjšati oziroma zaustaviti naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji.

V Društvu za boj proti raku regije Celje se zahvaljujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki so nam s svojim sodelovanjem omogočili, da smo v minulem letu dosegli zastavljene cilje. Na slavnostni seji Zveze društev sta bronasto plaketo Zveze društev za boj proti raku in zahvalo za svoje delo prejeli dve članici našega društva. Prvo je prejela Nuša Konec Juričič, ki že vrsto let kot specialistka javnega zdravja angažirano prispeva k ozaveščanju na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka. Kot strokovnjakinja javnega zdravja ima v celjski regiji ugled, zaupanje v stroki in med ljudmi. Združuje različne vsebine o zdravju, med katerimi kot posebno delovno jedro izstopa varovanje in promocija duševnega zdravja. Vselej deluje spodbudno in povezovalno. Drugo bronasto plaketo Zveze je prejela Marjeta Peperko, ki že vrsto let aktivno prispeva k izvajanju promocijskih aktivnosti društva. Kot zdravstvena strokovnjakinja na področju preventive povezuje svoja področja dela in učinkovito deluje pri informiranju o zdravju na preventivnih dogodkih na Celjskem. Informacije o preprečevanju raka povezuje z informacijami o zdravem življenjskem slogu.



Tatjana Škomik Tovornik, dipl. san. inž., članica

Prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr.med., predsednik

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2016 smo v Obalnem društvu za boj proti raku izpeljali mnoge preventivne prireditve, na katerih smo ljudi seznanjali z zdravim načinom življenja, s katerim lahko preprečijo, da bi zboleli za rakom, ter s pomenom zgodnjega odkrivanja raka, da bi v primeru bolezni le-to odkrili zgodaj, ko je verjetnost za ozdravitev precej večja kot pozneje. Poleg tega smo v letu 2016 organizirali tri večje dogodke za laično in strokovno javnost:

1. V Tednu boja proti raku smo 11. 3. 2016 ob zaključku akcije »Vzgoja za nekajenje« v sodelovanju z Zvezo društev za boj proti raku pripravili žrebanje učencev osnovnih za nagradni izlet v zabavišni park Gardaland, izmed tistih, ki so v akciji sodelovali. Žrebanje je potekalo v Osnovni

šoli Prade ob pestrem programu, katerega rdeča nit je bila skrb za zdravje. Izkazalo se je, da se že učenci v osnovni šoli zavedajo odgovornosti, ki jo imajo do lastnega zdravja.

2. V letu 2016 smo nadaljevali že tradicionalni projekt Obalnega društva za boj proti raku »Dijak dijaku v boju proti raku«. Zaključek projekta za šolsko leto 2015/16 smo še dodatno svečano obeležili, saj smo organizirali svečano podelitev priznanj dijakom edukatorjem v zahvalo za njihovo delo (Slika 1). Še posebej smo se zahvalili njihovim šolskim mentorjem, ki že vrsto let sodelujejo z Obalnim društvom za boj proti raku. Podelitev je potekala na Srednji tehniški šoli Koper. Ob podelitvi smo za dijake edukatorje pa tudi za učitelje mentorje ter druge udeležence pripravili predavanje dr. Marka Voka, specialista dermatologije, o raku kože in nevarnostih, ki smo jim izpostavljeni ob sončenju brez ustrezne zaščite. S priznanji, ki jih podeljujemo dijakom edukatorjem, poskušamo utrditi vez med dijaki in Obalnim društvom za boj proti raku, saj pričakujemo, da bodo naši aktivni člani tudi po tem, ko bodo zapustili srednjo šolo.

3. Oktobra sta Obalno društvo za boj proti raku in Društvo Europa-Colon organizirali strokovni simpozij z naslovom »Sodobna obravnava raka debelega črevesa in danke«. Namenjen je bil strokovni javnosti in je veljal tudi za pridobivanje licenčnih točk. Udeležilo se ga je več kot 120 slušateljev. Na njem so predavali najeminentnejši strokovnjaki s področja raka debelega črevesa in danke (Slika 2). Obalno društvo za boj proti raku je prvič organiziralo simpozij tudi za strokovno javnost. Potrdilo se je, da so tovrstna izobraževanja zelo zaželena in še kako potrebna. Sprejemanje prijav smo morali predčasno ustaviti, saj



SLIKA 1. DIJAKI EDUKATORJI IN NJIHOVI ŠOLSKI MENTORJI S PRIZNANJI OB ZAKLJUČKU PROJEKTA »DIJAK-DIJAKU V BOJU PROTI RAKU« 2015/16

smo bili omejeni z velikostjo predavalnice. Odzivi udeležencev so bili spodbudni, zato načrtujemo nadaljnje simpozije.

Obalno društvo je v letu 2016 nadaljevalo projekt »Dijak dijaku v boju proti raku«. Vanj so bile vključene tri obalne srednje šole – Gimnazija Koper, Srednja ekonomska šola Koper in Srednja tehniška šola Koper. Projekt je že stalnica v Obalni regiji, imamo pa že povabila, da projekt razširimo še na širšo primorsko regijo.

V letu 2016 smo organizirali delavnice o samopregledovanju dojk v nekaterih delovnih organizacijah in na fakultetah Univerze na Primorskem: Fakulteti za vede o zdravju, Pedagoški fakulteti, Fakulteti za humanistične študije. Delavnice so bile namenjene tako študentom kot tudi zaposlenim profesorjem in sodelavcem. Zavedamo se, da je za samopregledovanje treba izobraziti predvsem mlade.

V letu 2016 je Obalno društvo za boj proti raku sodelovalo na številnih prireditvah, namenjenih spodbujanju skrbi za zdravje v Obalni regiji: s stojnico ob Dnevu zdravja v OŠ Prade, s stojnico v Splošni bolnišnici Izola (SLIKA 3), s stojnico v okviru »Skupaj delamo za zdravje« Zdravstvenega doma Lucija ...

Izkoristili smo vsako priložnost, da smo ob sodelovanju lokalnih medijev zdravstvenovzgojno nagovarjali laično in strokovno javnost z objavo člankov in intervjujev.

Še posebej smo veseli, da smo lahko vse opisane dejavnosti izpeljali zgolj z denarjem, ki smo ga prejeli od donatorjev in sponzorjev, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

Prof. dr. Andrej Cör, dr. med., *predsednik*



SLIKA 2. UDELEŽENCI SIMPOZIJA
»SODOBNA OBRAVNAVA RAKA DEBELEGA ČREVEŠA IN DANKE«



SLIKA 3. STOJNICA, KI SMO JO V SODELOVANJU
S SKUPINO ZA SAMOPOMOČ BOLNIKOM Z RAKOM
ORGANIZIRALI V SPLOŠNI BOLNIŠNICI IZOLA

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2016 smo v Gorenjskem društvu za boj proti raku izvedli številne prireditve: predavanja, stojnice, dogodke, da bi ljudem čim bolj približali novi Evropski kodeks proti raku – 12 nasvetov za boj proti raku – in jih spodbudili k skrbi za zdravje.

V januarju 2016 smo v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za varovanje zdravja (NIJZ) – območna enota (OE) Kranj na Visokem pri Kranju – izvedli predavanje o raku na debelem črevesju in danki ter programu SVIT.

V Tednu boja proti raku smo skupaj z ZVC Jesenice postavili stojnico z zdravstvenovzgojnim gradivom Zveze društev za boj proti raku, učili samopregledovanje dojk in mod ter

predstavili preventivne programe Dora, Zora in Svit. V Kranju, v knjižnici Kranj, in v gasilskem domu na Bledu smo v sodelovanju z NIJZ OE Kranj izvedli predavanje in prikaz samopregledovanja dojk in mod ter promocijo programa Svit.

Aprila 2016 sta Zdravstveni dom Jesenice in Občina Jesenice priredili Dan zdravja 2016, na katerem smo sodelovali s stojnico preventivnih tiskanih gradiv in s prikazom na modelih poučevali samopregledovanje dojk in mod.

Stojnico z modeli za samopregledovanje smo v sodelovanju z NIJZ OE Kranj postavili tudi v Qlandiji Kranj ob Svetovnem dnevu zdravja.

V maju 2016 smo z učenjem samopregledovanja dojk in mod na modelih sodelovali na dogodku »10 krogov za deset nasmehov« v Škofji Loki.

Septembra 2016 smo ob Evropskem tednu mobilnosti sodelovali na Slovenskem trgu v Kranju, kjer smo skupaj z NIJZ OE Kranj predstavljali presejalne programe in spodbujali k zdravemu življenjskemu slogu.

V rožnatem oktobru smo na Dan zdravih dojk, 15. 10. 2016, na Čufarjevem trgu na Jesenicah z ZVC Jesenice ponovno sodelovali s stojnico v Zdravstvenem domu Jesenice. Povezali smo se z društvom Europa donna in poučevali ženske, kako naj si same pregledujejo dojke. Z NIJZ OE Kranj smo sodelovali tudi na Županovem teku v Kranju, kjer smo predstavili presejalne programe in učili samopregledovanje mod in dojk.



Na željo vzgojiteljic vrtca in učiteljic OŠ Mojstrana smo jim prikazali samopregledovanje dojk in spodbujali k udeležbi v presejalnih programih.

Oktobra smo se člani društva udeležili izvrstnega XXIV. seminarja »In memoriam dr. Dušana Reje« z naslovom Kemikalije v okolju in rak.

Društvo redno sodeluje s sredstvi javnega obveščanja, kot so 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 s sorodnimi društvi: Društvom diabetikov Jesenice, Društvom diabetikov Škofja Loka in Kranj.

Skrbimo, da je tiskano vzgojnoizobraževalno gradivo Zveze društev za boj proti raku na voljo v zdravstvenih organizacijah na Gorenjskem in da ga ne zmanjka tudi v osnovnih in srednjih šolah; pravočasno naročamo nove izvede in jih sproti dostavljamo na ključna mesta za ozaveščanje prebivalstva.

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

Ksenija Noč, dipl. m. s., sekretarka



SLIKA 1. DAN ZDRAVJA 2016, JESENICE

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR

V Društvu za boj proti raku Štajerske-Maribor sodelujemo na prireditvah, ki spodbujajo prebivalstvo k zdravemu načinu življenja, ali pa jih organiziramo sami. Na njih poučujemo tudi o zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni, zdravljenju in rehabilitaciji ter spodbujamo k sodelovanju v državnih presejalnih programih Dora, Svit in Zora. S svojo dolgoletno dejavnostjo smo v svojem okolju postali prepoznavni in tudi iskani sodelavci na vseh zdravstvenovzgojnih prireditvah.

Pri načrtovanju letnega programa dela v društvu smo upoštevali Evropski kodeks proti raku, seznam priporočil, ki naj bi jih prebivalstvo upoštevalo, da bi se med njimi zmanjšala zboleznost za rakom. Ko smo na enem od predavanj o Evropskem kodeksu proti raku predstavili »12 nasvetov proti raku«, je eden od poslušalcev povedal, da mu je razlaga nasvetov prinesla veliko optimizma v njegov svet, ki je bil dotlej poln strahov pred rakom. Evropski kodeks proti raku s svojimi dvanajst nasveti je najprej nam, članom društva, napotek, kako oblikovati dejavnost, prebivalcem pa nasvet, kako je treba živeti, da bi zmanjšali verjetnost rakave bolezni.

V letu 2016 smo sodelovali z več nevladnimi organizacijami, ki spodbujajo k zdravju in obvladovanju raka. Prav tako smo obdržali svojo uveljavljeno dejavnost – individualno svetovanje o rakavih boleznih –, ki je na voljo v prostorih društva ob sredah med 10. in 12. uro za člane društva in druge zainteresirane. Na več krajih smo organizirali predavanja in delavnice samopregledovanja dojke in mod na modelu. Že tretjič smo organizirali Umetniško terapevtsko delavnico oblikovanja nakita za tiste ženske, ki so se morale spopasti z rakavo boleznijo. Sodelovali smo z vrsto sredstev javnega

obveščanja, ki nam pomagajo širiti strokovne informacije o rakavih boleznih. Na povabilo strokovnega vodstva Oddelka za psihiatrijo v UKC Maribor smo priredili dve predavanji in delavnico za paciente tega oddelka. Na predlog naše članice Tine Ferlinc, dr. med., inštruktorice pilatesa in voditeljice skupinske vadbe, smo organizirali v centru BODIFIT City predavanje in delavnico samopregledovanja dojke na modelu ter predstavitev vadbe pilates. Po tej predstavitvi je dr. Ferlinc predložila, da bi organizirali program strokovne vadbe za člane in članice društva in druge zainteresirane, ki bi trajal nekaj mesecev.

Z veseljem podajamo njeno strokovno pojasnilo povezave med telesno dejavnostjo in pojavnostjo raka: *Telesna dejavnost vpliva na pojav raka. Številne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost manjša pojavnost raka prostate, pljuč, endometrijskega raka maternice in raka dojke. Telesne vaje, ki bodo vodene v okviru prostorov Društva BODIFIT, bodo sledile priporočilom Evropskega kodeksa proti raku, ki se nanašajo na življenjski slog in opozarjajo ljudi, kaj lahko sami naredijo, da si izboljšajo zdravje in se morda izognejo nekaterim rakom. Cilj programa bo izboljšati zdravje in se izogniti nekaterim rakom. Program bo namenjen članicam in članom Društva za boj proti raku Štajerske-Maribor ter članicam in članom Društva BODIFIT. Pri izvajanju programa »BODI – PREVENTIVNO – FIT« bo uporabljena kombinirana metoda dela, sestavljena iz »teoretičnega dela« predstavitev priporočil proti raku, ki se nanašajo na življenjski slog in opozarjajo ljudi, da si lahko z ustrezno telesno dejavnostjo izboljšajo zdravje in se morda izognejo nekaterim rakom, in praktičnega dela v obliki telovadnih vaj pod strokovnim vodstvom. Pod strokovnim vodstvom bodo udeleženke in udeleženi*

programa izboljšali svoje zdravje in si zmanjšali ogroženost z vrsto rakov. Program bo predvidoma potekal od 1. 9. 2016 do 31. 12. 2016 (Tina Ferlinc, dr. med., spec. pedopsihiatrije, inštruktorica pilatesa in voditeljica skupinske vadbe, program »BODI- PREVENTIVNO – FIT, 2016«.)

Prikaz dela v letu 2016

- Individualno splošno svetovanje smo nudili 3. 2., 16. 3., 6. 4., 4. 5., 15. 6., 29. 6. in 6. 7. 2016 v prostorih društva, Partizanska cesta 12 Maribor (V. Feguš, L. Šečerov).
 - 24. 2. 2016 ob 7.35: »Dobro jutro«, RTV Maribor, 13-minutna oddaja s predsednico društva o moških rakih – »Pravi moški skrbi zase«.
 - 25. 2. 2016 v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor: predavanje in delavnica samopregledovanja dojk in mod na modelu za člane in članice Društva MENA (V. Feguš, M. Kajtna)
 - 18. 4. 2016, Društvo slepih in slabovidnih Maribor: predavanje in delavnica samopregledovanja dojk in mod za člane in članice društva (V. Feguš, L. Šečerov, M. Kajtna, B. Ambrožič).
 - 6. 6. 2016 na Oddelku za psihiatrijo – diagnostiko in zdravljenje odvisnosti Univerzitetnega kliničnega centra Maribor: predavanje z naslovom »Pacientove pravice in dolžnosti« (Borut Ambrožič, univ. dipl. prav.).
 - 17. 6. 2016, center BODIFIT City, Hotel City: praktična delavnica samopregledovanja dojk na modelu, predavanje o pomenu redne telesne dejavnosti in nato vodena telesna vadba (T. Ferlinc).
 - Vse sobote od 8. 10. do 24. 12. 2016 ob 9. uri v vadnici BODIFIT City, Hotel City: program »BODI – PREVENTIVNO – FIT«, enurna strokovno vodena vadba za člane in članice Društva za boj proti raku Štajerske-Maribor in člane in članice Društva BODIFIT.
 - 14. in 15. 12. 2016 v ateljeju April: umetniško terapevtska delavnica oblikovanja nakita za članice Društva za
- V Tednu boja proti raku od 7. do 11. 3. 2016:
- 7. 3. 2016, Radio Maribor ob 10.30: »Minute za zdravje«. Pogovor s predsednico društva.
 - 9. 3. 2016: udeležba na slavnostni seji Zveze in društev.
 - 10. 3. 2016 ob 9.30, NET TV: pogovor novinarja s predsednico društva.
 - 7. 4. 2016, Kulturni dom Ruše: predavanje in delavnica o samopregledovanju dojk in mod na mod (V. Feguš, B. Ambrožič, M. Kajtna).
 - 1. 4. 2016 na Oddelku za psihiatrijo – diagnostiko in zdravljenje odvisnosti Univerzitetnega kliničnega centra Maribor: Zoltan Papp, diplomirani zdravstvenik, predavanje in delavnica samopregledovanja dojk in mod (65 udeležencev) (V. Feguš, L. Šečerov)
 - 13. 4. 2016: seja Upravnega odbora društva.



boj proti raku Štajerske-Maribor pod vodstvom umetnice Nataše Grandovec, diplomirane oblikovalke nakita.

Čas, ki nam je bil podarjen v letu 2016, smo poskusili izkoristiti tudi za delo in druženje s člani društva. Organizacija strokovnih predavanj zdravnikov raznih specialnosti, ki so bila pred petnajst leti glavna aktivnost društva in ki jih je v prostore ACADEMIAE, Glavni trg 17 B, prišlo poslušat veliko ljudi, je preteklost, ki se ne bo povrnila. Izkušnje nas usmerjajo k iskanju novih načinov dela v društvu.

V letu 2016 smo sodelovali z vrsto nevladnih organizacij in društev. Pridobili smo zelo dobre izkušnje, saj imajo njihovi člani spoštljiv in prijateljski odnos do vseh ljudi, ki si prizadevajo za uveljavljanje zdravega življenjskega sloga. Sodelovanje s strokovnim sodelavcem psihiatričnega oddelka UKC Maribor, Zoltanom Pappom, dipl. zn., in »njegovimi« bolniki je bilo uspešno in ga bomo nadaljevali tudi v letu 2017. Prav tako bomo še naprej sodelovali s Komisijo za razvoj NVO v Mestni občini Maribor, ki jo vodi podpredsednik našega društva. Seveda bomo – tako kot doslej –

svoje zdravstvenovzgojne cilje skušali dosežati po sredstvih javnega obveščanja.

Iskreno se zahvaljujem vsem članom društva za delo, ki so ga opravili v preteklem letu, seveda pa tudi vsem, ki so nas pri tem podprli.

Vera Feguš, dr. med., *predsednica*



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2016 smo obdržali in okrepili sodelovanje s strokovnimi ustanovami, nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi deležniki v lokalnih skupnostih. Prav ta partnerstva in smiselno povezovanje z aktivnostmi drugih deležnikov so nam pomagali, da smo bili tudi v tem letu aktivni in učinkoviti ter dosegli sinergistične učinke.

Promocija zdravega načina življenja

V ospredju aktivnosti društva je informiranje in ozaveščanje prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter zdravem življenjskem slogu. Tokrat smo se najbolj posvetili promociji zdravja na delovnem mestu, predvsem v javnih ustanovah. Pomagali smo pri vzpostavitvi celostnega pristopa spodbujanja zdravja zaposlenih, prirejali delavnice in predavanja o zdravem načinu življenja, o zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter udeležencem delili zdravstvenovzgojna gradiva.

Članica Pomurskega društva za boj proti raku je stalna članica Delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota. Zaradi uspešnosti in inovativnih pristopov k zagotavljanju varnosti in zdravja, upošteva staranje delovne sile, je ta ustanova je program promocije zdravja na delovnem mestu prijavila na 10. nacionalno tekmovanje za priznanje »Dobra praksa na področju varnosti in zdravja pri delu 2016«.

Delavnice in predavanja o zdravem življenjskem slogu smo prirejali tudi za učence, dijake in njihove starše.

Sodelovali smo pri številnih prireditvah na regijski in lokalni ravni. Udeležence smo oskrbovali z našim zdravstvenovzgojnim

gradivom (zgibanke, knjižice receptov, druga tiskana gradiva ...). Kot vedno doslej smo tuid v letu 2016 skrbeli za svetovanje posameznikom, predvsem glede zdravega življenjskega sloga.

Zdravi način življenja, predvsem pa zdravi način prehrane, smo uspešno promovirali tudi po lokalnih in državnih sredstvih obveščanja, in sicer z mesečnimi prispevki za nacionalni verski časopis, Pomurski madžarski radio, časopis, namenjen madžarski narodnostni manjšini, ter SBS Radio Avstralija (za izseljence). Sodelovali smo tudi z drugimi regijskimi mediji in skrbeli za informiranje po spletni strani društva.



UTRINEK S PRIREDITVE »DIŠIŠ MI PO POMLAD« V OŠ STROČJA VAS

Javnozdravstvene aktivnosti

Kot vsako leto smo tudi v letu 2016 obeležili Teden boja proti raku. Ob Svetovnem dnevu zdravja smo sodelovali na prireditvi v Murski Soboti. V osnovnih šolah Pomurja smo podprli akcijo podpisovanja Slovesne obljube. V tem šolskem letu je v akciji Zveze slovenskih društev za boj proti raku pod imenom »Slovesna obljuba« sodelovalo 21 pomurskih osnovnih šol. Poleg glavne nagrade – izleta v Gardaland, ki ga je izžrebanim učencem podarila Zveza slovenskih društev za boj proti raku, je naše društvo zagotovila simbolična darila vsem sodelujočim učencem.

S predavanjem »Svetlobno onesnaževanje vpliva na zdravje človeka« smo sodelovali na tradicionalnem dogodku "Vgasnimo posvejte v občini Moravske Toplice«, ki ga vsako leto organizirata Javni zavod Krajinski park Goričko in Slovensko društvo za proučevanje in varstvo netopirjev (SDPVN).

Pomursko društvo za boj proti raku in Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota sta v soorganizaciji pripravila že tradicionalno zdravstvenovzgojno aktivnost s temo

spodbujanje nekajenja med mladostniki. Le-ta vključuje likovni natečaj, izvedbo tradicionalne prireditve »Dišiš mi po pomladi« in razstavo likovnih izdelkov. Na likovnem natečaju z naslovom »Moj dom, moja družina – brez cigaretnega dima« je sodelovalo 72 učencev iz 12 pomurskih osnovnih šol. Gostiteljica tokratne prireditve je bila OŠ Stročja vas. Na ogled je bila postavljena razstava izdelkov z natečaja, zdravstvenovzgojnih tiskanih gradiv ter razstava z naslovom »Živimo zdravo«. Prireditve so se udeležili učenci, starši, pedagoški delavci in drugi deležniki iz lokalnega okolja.

Projekti

V letu 2016 smo v partnerstvu z Rdečim križem, Območno združenje Murska Sobota, nadaljevali projekt »Da, zdravju«, ki ga financira Ministrstvo za zdravje RS. S projektom želimo prispevati k večji ozaveščenosti prebivalstva o tveganju kroničnih nenalezljivih bolezni; spodbujamo zdravi način življenja in udeležbo v državnih programih za obvladovanje raka v lokalnih ruralnih skupnostih in na območju celotne Slovenije. Projekt na inovativen način komunicira s ciljnim prebivalstvom, in to prek interaktivne potujoče razstave, avtorskega časopisa »Novine Živimo zdravo« ter spremljajoče aktivnosti, v katere so obiskovalci vključeni aktivno (meritve nevarnostnih dejavnikov, prikazi priprave zdravih jedi ...).

V okviru tega projekta smo pripravili še eno številko časopisa »Novine Živimo zdravo« v nakladi 5.000 izvodov. Z namenom, da čim širšemu občinstvu predstavimo zdravi način življenja, smo natisnili dva kompleta eksponatov za razstavo. Tako so eksponati na voljo tako na državni (prek Zveze slovenskih društev za boj proti raku) kot regijski ravni. Dodatne komplete razstavnih eksponatov so dala natisniti tudi posamezna območna združenja RKS in zdravstveni domovi. Ocenjujemo, da si je razstavo ogledalo okrog 8.000 ljudi.

Obe številki časopisa »Novine Živimo zdravo« sta dostopni na internetni strani Pomurskega društva za boj proti raku (<http://rak-ms.si/pages/publikacije.php>) in na intranetnih straneh posameznih delovnih



NAGRAJENI LIKOVNI IZDELEK

organizacij kot spremljajoče gradivo za potrebe promocije zdravja na delovnem mestu.

Druge aktivnosti

Sodelovali smo pri izvedbi seminarja iz socialne medicine, higiene, epidemiologije in zdravstvene ekonomike za pripravnike zdravnikov in zobozdravnikov v organizaciji NIJZ.

Projekt »Da, zdravju« smo predstavili na dveh pomembnih kongresih, na 6. kongresu Sekcije za preventivno medicino v Portorožu in na 4. mednarodnem kongresu nutricionistov v Zadru (Hrvaška). Še posebej na slednjem je bil projekt, zlasti pa interaktivna potujoča razstava, deležen velikega zanimanja in pozornosti strokovnjakov iz več držav, ki so zaznali in pohvalili inovativni pristop k promociji zdravja.

Zagotavljanje sredstev za delovanje

Finančna sredstva smo v letu 2016 pridobivali iz članarin in prostovoljnih prispevkov, za projekt pa od Ministrstva za zdravje RS.

prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.,
predsednica



INTERAKTIVNA POTUJOČA RAZSTAVA
(POKRAJINSKA IN ŠTUDIJSKA KNJIŽNICA M. SOBOTA)



DOBITNIKI PRIZNANJ ZVEZE SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
ZA LETO 2015: GOSPA ZDENKA TKALEC, VZGOJITELJICA, IN
GLEDALIŠKA SKUPINA GLEDALIŠČA KU-KUC

DRUŠTVO ko-RAK.si

Osnovni podatki

- Pobuda (Regijskega odbora za javno zdravje) za obuditev delovanja Društva: november 2012
- Uradni Občni zbor ob ponovni vzpostavitvi delovanja društva: junij 2013
- Predsednik Društva: doc. dr. Marko Vudrag, dr. med.
- Podpredsednica Društva: prim. Nataša Fikfak, dr. med.
- Število članov društva: 106 (november 2016)

Faktografski prikaz dela v letu 2016

1. **Novinarska konferenca in donacija**, Šempeter pri Gorici, 28. 1. 2016
Ob mednarodnem tednu raka materničnega vratu (RMV) je Društvo v sodelovanju z vodstvom SB »Dr. Franc Derganc« Nova Gorica organiziralo v prostorih bolnišnice novinarsko konferenco, katere tema je bil drugi najpogostejši ženski rak (RMV) v starosti do 45, predvsem o tem, kako ga je mogoče preprečiti. Na konferenci so sodelovali: prim. Nataša Fikfak, dr. med., direktorica SB »Dr. F. Derganc« Nova Gorica, prim. Neda Bizjak, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, predstojnica ginekološko-porodniške službe SB, Nataša Nanut Brovč, pomočnica ravnatelja OŠ Ivana Roba, Šempeter pri Gorici, Alenka Podgornik, bolnica z RMV, in doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., predsednik Društva ko-RAK.si. Novinarje in druge udeležence smo seznanili tudi z dejavnostmi, ki jih v Društvu ko-RAK.si načrtujemo za leto 2016. Druženje smo izkoristili tudi za prijetno vsakoletno priložnost in Onkološkemu oddelku SB »Dr. F. Derganc« Nova Gorica predali donacijo, finančna sredstva, zbrana na dobrodelnem »Teku in hoji za upanje 2015«.

2. **9. seja Regijskega sveta za javno zdravje**, Rožna Dolina, 4. 2. 2016

Ob Svetovnem dnevu boja proti raku je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z NIJZ OE Nova Gorica pripravilo problemsko konferenco s poudarkom na državnih preventivnih presejalnih programih za raka v regiji, aktivnostih in vlogi deležnikov (predstavniki RSJZ iz vseh trinajst občin Severne Primorske regije), ob Tednu boja proti raku materničnega vratu in pomenu preventivnega cepljenja proti HPV. Prevetrili smo kazalnike zdravja v regiji z vidika neenakosti – profil zdravja v občinah in izmenjali mnenja ter izkušnje na področju zdravja, krepiteve sodelovanja različnih resorjev ter sodelovanje vladnih in nevladnih organizacij v regiji. Eden od izzivov Društva je aktivno sodelovanje v projektu AHA.si, programu aktivnega in zdravega staranja ter implementacija tega na lokalno raven. Kroničnih bolezni je vse več z večanjem starosti. Naša regijska strategija za zmanjševanje neenakosti v zdravju s krepitvijo zdravja je priložnost za aktivni pristop na tem področju z upoštevanjem štirih stebrov, ki jih JZ zagovarja v javnosti: solidarnost, dostopnost, kakovost in učinkovitost. Zdravje ne more in ne sme postati tržno blago, prav tako je treba vzpostaviti sodelovanje vseh deležnikov v družbi, v aktivnosti za boljše zdravje in blaženje posledic kroničnih bolezni.

3. **Predavanja o humanih papilomavirusih (HPV)**, Vipava, 12. 2. 2016

Na pobudo Društva upokojencev Vipava je Društvo ko-RAK.si organiziralo in izvedlo predavanje o HPV v Vipavi za splošno javnost. Predavatelj je bil predsednik društva dr. Marko Vudrag. Predavanja se je udeležilo 40 ljudi.

4. **Sporočilo za javnost ob Tednu boja proti raku**, Rožna Dolina, 7.3.2016

Ob letošnjem Tednu boja proti raku, ki je namenjen ozaveščanju ljudi o zdravem življenju in udeležbi v organiziranih presejalnih programih ZORA, DORA in Svit (nacionalni presejalni programi za odkrivanje in preprečevanje raka na materničnem vratu, dojkah in debelem črevesu ter danki), je Društvo ko-RAK.si pripravilo sporočilo za javnost za medije. Posebna pozornost je bila namenjena Evropskemu kodeksu za boj proti raku.

5. **Ustanovitev Goriške podružnice HOSPIC**, Rožna Dolina, 9.3.2016

Slovensko društvo HOSPIC je s podporo Društva ko-RAK.si ustanovilo Goriško podružnico. Ob tem dogodku je bila tudi novinarska konferenca. Ustanovne seje se je udeležilo ob 50 ustanovnih članih Hospica tudi predstavništvo Društva ko-RAK.si, ki je izrazilo podporo in sodelovanje.

6. **Problemska konferenca in simpozij »Sodobna obravnava raka debelega črevesa in danke (RDČD)«, Zemono, 10. 3. 2016**

V Tednu boja proti raku je Društvo ko-RAK.si posebno pozornost posvetilo prav raku debelega črevesa in danke – kolorektalnemu raku, ki je med najpogostejšimi oblikami raka. Pri moških je že na prvem mestu, pri ženskah pa na drugem. Število novih primerov nenehno narašča. Na simpoziju so strokovnjaki razgrnili problematiko in najnovejša strokovna dognanja na področju RDČD. Udeležba na simpoziju, skupaj s predavatelji: 100 udeležencev.

7. **Konferenca za medije in Sporočilo za javnost – diabetes**, Rožna Dolina, 29.3.2016

Svetovni dan zdravja 2016 je bil posvečen diabetesu, zato smo kot uvod v večdnevno kampanjo, posvečeno diabetesu, pripravili sporočilo za javnost in organizirali tiskovno konferenco s petimi povabljenimi predavatelji. V tem času so se odvijali številni dogodki na različnih lokacijah (promocijske in informativne stojnice ter drugi promocijski dogodki).

8. **Problemska konferenca o diabetesu**, Nova Gorica, 31.3.2016

Doc. dr. Marko Vudrag je za splošno javnost pripravil problemsko konferenco o diabetesu, na kateri so sodelovali trije predavatelji. Bolezen se kaže kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, kar je posledica nepravilnosti v izločanju ali delovanju inzulina. Končni učinki bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved vrste telesnih organov. Po podatkih iz leta 2014 živi na svetu 387 milijonov ljudi s sladkorno boleznijo.

Epidemija zajema vse več in vse mlajše ljudi. Svetovni programi preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni pojmujejo diabetes kot bolezen življenjskega stila s štirimi družbenimi dejavniki za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni: revščino, izobrazbo, zaposlenostjo in družbeno neenakostjo.

Problemske konference s predavanji se je udeležilo 35 poslušalcev.

9. **Program telesne vadbe »VADI RAD«**,

Nova Gorica, april–julij 2016

Društvo je organiziralo 12-tedenski program strukturirane telesne vadbe za bolnice z rakom dojke – »VADI RAD«. Pod



vodstvom diplomantke kineziologije je bila vadba v času Od 4. 4. 2016 2–3-krat tedensko na prostem, v dvorani ali v fitnesu. Udeleženkam so tudi izmerili parametre telesne zmogljivosti.

10. **Zaključni dogodek ob »Svetovnem dnevu zdravja«,** Rožna Dolina, 7.4.2016
Zaključni dogodek ob »Svetovnem dnevu zdravja«, ki je bil posvečen diabetesu, je bil seminar v organizaciji našega društva s štirimi predavanji o sladkorni bolezni. Udeležba: 70 ljudi.
11. **Predavanje za člane društva in splošno javnost »Pravice onkoloških bolnikov«,** Rožna Dolina, 19.4.2016
Društvo je organiziralo predavanje/pogovor z Zastopnikom pacientovih pravic za območje Nova Gorica, g. Klemnom Šuligojem, o pravicah bolnikov.
12. **Predavanje za starše z naslovom »Okužba s HPV (humani papilomavirusi) in kako jo lahko preprečimo«,** Šempeter, 20.4.2016
Predavateljica Alenka Zavrtanik Čelan, dr. med., spec. Ginekologije in porodništva, ter doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., sta

v OŠ Ivana Roba v Šempetru starešem predavala o problematiki okužbe s HPV ter o možnostih njenega preprečevanja.

13. **Predavanje o cepljenju proti HPV za splošno javnost z naslovom »Odprava mitov in stereotipov«,** Deskle, 21.4.2016
Dr. Marko Vudrag je za splošno javnost pripravil zanimivo predavanje o okužbi s HPV. Biloe je v Kulturnem domu Deskle, organiziralo ga je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z Občino Kanal.
14. **Sporočilo za javnost, tiskovna konferenca in »Dan odprtih vrat« ob Svetovnem dnevu boja proti melanomu in kožnemu raku,** Nova Gorica, 31.5.2016
Ob Svetovnem dnevu Sonca (prireditve smo imenovali *melanoma day*) smo organizirali »Dan odprtih vrat INFO točke Društva« in konferenco za sredstva obveščanja, kjer smo novinarjem podali aktualne podatke o melanomu in raku kože na Goriškem in v Sloveniji, pripravili pa smo tudi »sporočilo za javnost. Na konferenci sta sodelovali dve specialistki dermatologinji, tiskovno konferenco pa je moderiral dr. Marko Vudrag. Tiskovna konferenca je bila organizirana v prostorih INFO točke Društva, kliping pa je zajeten.
15. **Pregledi kožnih znamenj,** Nova Gorica in Šempeter, 31.5.2016
Društvo ko-RAK.si je ob Svetovnem dnevu boja proti melanomu ter Svetovnem dnevu Sonca že tradicionalno organiziralo brezplačne preglede kožnih znamenj v dveh ambulantah (dve specialistki dermatologije). Pregledanih je bilo 77 ljudi.
16. **Predavanje za člane društva in splošno javnost »Za najboljšo prihodnost«,** Rožna Dolina, 2.6.2016
Društvo je organiziralo predavanje o zdravi prehrani ter zdravem življenjskem slogu kot zaščitnih dejavnikih pred pojavom različnih bolezni (rak) z vključenimi specifikacijami za to bolezensko stanje. Predavala je diplomirana dietetičarka.
17. **Predavanje za člane društva in splošno javnost »Čustva in telo«,** Rožna Dolina, 28.6.2016
Diplomirana biopsihologinja je udeležencem predavanja predstavila



prepletanje čustvenega in telesnega aspekta delovanja človeka.

18. **Sporočilo za javnost »Rožnati oktober«**, Rožna Dolina, 29.8.2016
Sporočilo lokalnim medijem o prihajajočih jesenskih dogodkih in aktivnostih Društva.
19. **Sporočilo za javnost ob Svetovnem dnevu limfoma**, Rožna Dolina, 15.9.2016
15. september je Svetovni dan malignega limfoma, oblike krvnega raka, za katerim vsako leto v Sloveniji na novo zbolijo okoli 450 ljudi. Ob tej priložnosti je bilo medijem podano sporočilo, ki ga je Društvo ko-RAK.si pripravilo v sodelovanju s Splošno bolnišnico »dr. Franc Derganc« Nova Gorica.
20. **Ustanovitev združenja »ONKO NET«**, Grad Dobrovo, Goriška Brda, 15. 9. 2016
Društvo ko-RAK.si je skupaj z nekaterimi slovenskimi društvi pristopilo kot ustanovni član ter kot enakopraven/enakovreden član v združenje slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET.
21. **»Briški izzivi« - Simpozij »limfom«**, Grad Dobrovo, Goriška Brda, 15.9.2016
Na tokratnih, že tretjih »Briških izzivih« so predavatelji predstavili temeljna vedenja o limfomih, sodobno in celostno obravnavo limfomov v Sloveniji ter obravnavo bolnikov z limfomom. Skupaj s predavatelji: 80 udeležencev.
22. **Razstava fotografij »Lep je dan«**, Nova Gorica, 26.9.2016
Društvo je pripravilo razstavo fotografij bolnic in ozdravljenk z diagnozo rak dojke z naslovom »LEP JE DAN« kot nekakšen uvod v »rožnati oktober« – mesec boja proti raku dojke. Estetske fotografije so bile en teden postavljene na ogled v avli Mestne občine Nova Gorica.
23. **Sporočilo za javnost »Regijski svet za javno zdravje« ter Okrogla miza »DORA na Goriškem«**, Rožna Dolina, 12.10.2016
Medijem je bilo poslano sporočilo za javnost o temi, ki bo obravnavana na seji Regijskega sveta za javno zdravje, v zvezi s začetkom delovanja državnega presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojke – DORA – na Goriškem.

24. **10. seja Regijskega sveta za javno zdravje**, Rožna Dolina, 12.10.2016
Ob Svetovnem mesecu boja proti raku dojke, »rožnatem oktobru«, je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z NIJZ OE Nova Gorica pripravilo sejo Regijskega sveta za javno zdravje (RSJZ), na kateri je bilo sprejeto poročilo o stanju na področju državnih preventivnih presejalnih programov za raka v regiji (programi ZORA, Svit in DORA). Dogovorjeno je bilo, da bodo vsi člani RSJZ prejeli dokumentacijo »Profil Zdravja v občinah« in da bodo zbirali povratne informacije iz občin na gradivo Okolje, promet in zdravje, informacija o projektu Profil zdravja v občini in odzivih občin na publikacijo Okolje, promet in zdravje. Obravnavana je bila slaba precepljenost proti HPV v regiji. Opozoril je na velik problem prepozno odkritega raka dojke ter raka debelega črevesa in danke – kljub presejalnim programom ter na prepozno odkritega invazivnega raka pljuč z zelo slabim preživetjem bolnikov. Predsednik je RSJZ seznanil z vključitvijo Društva ko-RAK.si v Združenje organizacij bolnikov z rakom ONKO.NET, katere želijo delovati v celotni državi pri zagovorništvu, opolnomočenju vseh



kroničnih bolnikov, ne samo bolnikov z rakom, tudi v okviru CNVOS - krovne mreže slovenskih nevladnih organizacij. Predsednik je spregovoril tudi o prihajajočih aktivnostih v oktobru, mesecu boja proti raku dojk. Predstavnik RSJZ je povabil na regijsko okroglo mizo "Dobrobit državnega presejalnega programa za raka dojk za Goriško", kjer so delovanje in uspehe programa DORA predstavili slovenski strokovnjaki ženskam, zainteresirani splošni javnosti in novinarjem, ter na 4. dobrodelni »Tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«.

25. Okrogla miza o raku dojk, Nova Gorica, 12.10.2016

Da bi zmanjšali breme raka dojk, je potekalo v regiji več prireditev. Prav tiste dni je na Goriškem začel delovati program DORA – državni presejalni program za zgodnje odkritje raka dojk. Na okrogli mizi, ki je bila organizirana v veliki dvorani novogoriške občine, so najvidnejši slovenski strokovnjaki za DORO množici goriških žensk pojasnili potrebo po zgodnjem odkrivanju raka in odgovorili na druga vprašanja o mamografiji in programu DORA. Udeležba na okrogli mizi: 40 poslušalcev.

26. Program telesne vadbe »VADI RAD«, Nova Gorica, 18.10.2016

V oktobru smo začeli jesenski cikel programa »VADI RAD« – Vadba in rak dojk. To je vodena telesna dejavnost za bolnice z rakom dojk. S tem programom želimo doseči pozitivne učinke in tako povečati možnosti kakovostnega preživetja žensk, zbolelih za rakom dojk, zmanjšati telesne in duševne posledice bolezni, zdravljenja ter naučiti bolnice novih vzorcev vedenja. v 12-tedenskem programu so vadbe dvakrat tedensko pod vodstvom in nadzorom diplomirane kineziologinje.

27. Novinarska konferenca, Nova Gorica, 20.10.2016

Na tiskovni konferenci, ki je potekala na Mestni občini Nova Gorica, je bila predstavljena dobrodelna prireditev »4. tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«. Predstavljeno je bilo tudi sodelovanje Mestne občine Nova Gorica na področju javnega zdravja in preventive.

28. »Tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«, Nova Gorica, 22.10.2016

Že četrto leto zapored je Društvo ko-RAK.si z Mestno občino Nova Gorica, občinskimi enotami Civilne zaščite in Rdečega križa, združenjem Europa Donna, Društvom diabetikov Nova Gorica, ŠD Mark Šempeter ter ostalimi partnerji organiziralo dobrodelno športno prireditev »Tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«. Letošnji festival zdravja je bil namenjen gibanju, veselemu druženju ter posredovanju javnega sporočila o pomenu boja proti raku dojk in raku prostate ter zdravem življenjskem slogu. Prireditev je bila pred Mestno občino Nova Gorica. Tekači in pohodniki so imeli na voljo štiri različno dolge proge – dve tekaški (7 in 15 km) in dve pohodni (3 in 7 km). Na prireditvenem prostoru pred Mestno občino je bil pester spremljevalni kulturno športni program, potekale so različne meritve, udeležencem je bilo prikazano pravilno samopregledovanje dojk z učnimi modeli. Predstavila sta se tudi Civilna zaščita in Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Nova Gorica – z vajami in demonstracijo nudenja prve



medicinske pomoči. Prireditev je spremljal in povezoval Radio Robin. Dogajanje so popestrili tudi različni ponudniki lokalnih pridelkov in izdelkov domače obrti ter predstavitve delovanj raznih društev in nevladnih organizacij. »Teko in hoje za upanje« se je ob sončnem vremenu udeležilo približno 500 ljudi.

29. **Sporočilo za javnost »Začel se je MOVEMBER«**, Rožna Dolina, 3.11.2016
Začenja se vsakoletni Mesec moškega zdravja, kjer svarimo in pozivamo moške v boj proti raku prostate, najpogostejšemu moškemu raku na Goriškem in v Sloveniji. Zaradi raka na prostati namreč po nepotrebnem umre preveč Slovencev, skoraj 400 letno, blizu 1400 letno jih zboli.

30. **2. regijsko srečanje »Izzivi staranja« v Goriški regiji - »Dolgotrajna oskrba – izziv prihodnosti«**, Miren, 10.11.2016
Delovno srečanje je bilo namenjeno iskanju možnosti, kako v lokalni skupnosti skozi skupnostni pristop in program integrirane preventive izboljšati dostopnost dolgotrajne oskrbe in zadostiti vedno večjim potrebam starostnikov, kroničnih bolnikov in invalidov. Ob tem smo se seznanili s Profilom zdravja v občini in s programi in storitvami oskrbe v lokalni skupnosti. Vsi udeleženci so bili povabljeni k izmenjavi mnenj in iskanju rešitev.

31. **Predavanje za splošno javnost z naslovom »Kako živeti z rakom«**, Kanal, 8.12.2016
Doc. dr. Marko Vudrag je za splošno javnost Občine Kanal ob Soči pripravil predavanje, s katerim je poslušalcem podal splošne informacije o raku, bolezni modernega sveta, obvladovanju bolezni, načinih zdravljenja in rehabilitaciji ter o preventivi in presejalnih programih, ki so organizirani v Sloveniji. Udeležba: 20 ljudi

doc. dr. Marko Vudrag, dr.med, predsednik



DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Tudi v letu 2016 smo s pomočjo sodelavcev uresničili naloge, ki smo si jih zadali v programu. Pomagali so nam zunanji predavatelji, nekatere naloge pa smo opravili v sodelovanju z drugimi nevladnimi organizacijami in ustanovami. Predavanja in projekti, namenjeni zdravstveni vzgoji in izobraževanju, so še vedno v ospredju delovanja našega društva. O svojih dejavnostih sprotno obveščamo javnost v lokalnih sredstvih obveščanja.:

- V mednarodnem tednu boja proti raku smo 7. marca v sodelovanju z dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto pred Šolskim centrom Novo mesto na modelu dojke predstavili postopek samopregledovanja dojk, razdelili zdravstveno vzgojno-izobraževalno gradivo in mlade obiskovalce opozorili na nevarnosti kajenja.

- 31. marca smo organizirali predavanje za dijake Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto na temo »Rak in mladi«, predavateljice Anice Kurent, dr. med. Predavanja so se udeležili dijaki tretjega letnika.

- 21. aprila smo imeli predavanja za dijake drugega in tretjega letnika Srednje ekonomske šole Novo mesto, in sicer »Uravnotežena prehrana – pomembna je prehrana v celoti« – predavateljice dr. Irene Sedej, univ. dipl. inž. živilstva, in »Dejstvo o raku – spoznajmo resnico« predavateljice Anice Kurent, dr. med.

- Od 19. do 23. septembra smo v avli ŠC Novo mesto, Zdravstvene in kemijske šole postavili na ogled razstavo »Zdrava prehrana« avtorice prim. mag. Branislave Belovič, dr. med. Razstavo so lepo sprejeli tako dijaki kot profesorji.

- 20. septembra smo organizirali predavanje za dijake prvih in drugih letnikov zdravstvene, farmacevtske, kozmetične in kemijske »Zdrava prehrana za zdravo mladost«. Predavateljica je bila prim. mag. Branislava Belovič, dr. med. Predavanja se je udeležilo okrog 190 dijakov.

Dijakom Zdravstvene šole smo podelili 100 publikacij » Lahko jem pri visokem krvnem tlaku« avtorice prim. mag. Branislave Belovič, dr. med.

- V »rožnatem oktobru« smo pred Splošno bolnišnico Novo mesto in Zdravstvenim domom Novo mesto mimoidočim delili izobraževalno gradivo in rožnato pentljo.

- Svoje poslanstvo smo predstavili tudi zunaj naše občine: marca v občini Črnomelj in oktobra v občini Metlika, in sicer s predavanjem »Rak dojk in samopregledovanje dojk« predavateljice Tinke Mohar Hajnšek, dr. med.

Anica Kurent, dr. med., predsednica



KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Koroško 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. Ustanovljeno je bilo z namenom, da izobražuje ljudi, zmanjša strah pred rakom, prispeva k zmanjšanju pojavnosti rakavih bolezni in s poučevanjem o zgodnjem odkrivanju izboljša uspeh zdravljenja. Društvo daje tudi psihološko pomoč tistim bolnikom, ki tako pomoč želijo.

Ljudi spodbujamo k zdravemu načinu življenja – organiziramo razna predavanja, informiramo in poučujemo obiskovalce naše stojnice, ki jo postavljamo ob raznih priložnostih, pripravljamo in delimo zdravstveno vzgojno tiskano gradivo. Ljudi učimo spoznavati in odkrivati spremembe, ki so morda znaki raka v zgodnjem stanju. V ta namen poučujemo samopregledovanje dojk in mod na modelih in vabimo ženske na individualne strokovne preglede dojk. V Sloveniji je več preventivnih presejalnih programov, ki odkrivajo prve, še neočitne znake bolezni. Ker se ljudje bojimo, da so spremembe res znak rakave bolezni, velikokrat prepozno poiščemo strokovno pomoč. Zato spodbujamo ljudi k udeležbi v teh programih. Bolniki in njihovi svojci v društvu lahko dobijo tudi psihološko pomoč (po urniku).

Vsa naša dejavnost je bila tudi v letu 2016 usmerjena k doseganju opisanih ciljev.

Izpostavljamo promocijske aktivnosti našega društva, s katerimi želimo zvečati prepoznavnost društva in dela, ki ga opravljamo.

Želimo se kar najbolj približati ljudem. Zato prispevamo k zdravstveni vzgoji v vrtcih, šolah, materinskih šolah, na roditeljskih

sestankih, v podjetjih, v lokalnih skupnostih, v prebivalstvu nasploh na stojnicah v trgovskih centrih ob raznih praznikih lokalnih skupnosti in prireditvah. S predavanji, individualnim svetovanjem, delavnicami, zdravstvenovzgojnim gradivom poskušamo doseči čim večje število ljudi vseh starostnih skupin.

Tudi v letu 2016 smo poglobljali sodelovanje med sorodnimi nevladnimi organizacijami, ki delujemo na področju varovanja zdravja.

Praznovali smo tudi svoj 20. rojstni dan. Že samo ime »Praznujmo življenje« pove, da smo se imeli lepo. Plesali smo, peli in igrali. Vsem vam želimo, da se veselite življenja vsak dan posebej, da živite zdravo, kar hkrati pomeni, da se tudi dobro opazujete



in da greste k zdravniku, če bi v svojem telesu opazili kakšne spremembe, da se udeležujete presejalnih programov, tako da bi dovolj zgodaj odkrili bolezen, če bi se vas že lotila.

Z veseljem smo vam na voljo za pomoč!

Lahko nam pišete na kabr.ravne@hotmail.com ali obiščete našo spletno stran www.koroskaprotiraku.si.

Nada Manojlović in Neda Hudopisk, dr. med.



PRAZNOVANJE 20. ROJSTNEGA DNE DRUŠTVA

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Leto 2016 je bilo za Društvo za boj proti raku Velenje 26. leto delovanja. Na širšem področju Šaleške doline in njeni okolici v vseh teh letih s svojim delom razbijamo tabuje o raku. Zato smo tudi v preteklem letu nazorno in širokemu krogu ljudi razumljivo predstavljali razširjenost rakavih bolezni v današnjem času, pomembnost preprečevanja in zgodnjega odkrivanja te bolezni, zdravljenja, rehabilitacije in preprečevanja njenih posledic. S programom »Z roko v roki – korak pred rakom« smo z različnimi dejavnostmi širili svoje znanje med različnimi starostnimi skupinami – od otrok v osnovnih šolah pa vse do starostnikov. Poudarjali smo predvsem pomembnost zdravega načina življenja, ki je osnovo vodilo v boju proti tej bolezni. Zavedamo se, da za naše zdravje ni pomembno samo poznavanje bolezni in načinov, kako zmanjšati nevarnost, da bi zboleli, pač pa tudi aktivno delo, kot je zadostno telesno gibanje in "razgibavanje" možganov. Zato smo v svoj program vključili tudi športne in miselne aktivnosti. V letu 2016 je 13 prostovoljcev opravilo 2590 prostovoljnih ur.

Ena od osnovnih aktivnosti našega društva so strokovna predavanja, ki smo jih tudi v preteklem letu pripravljali v sodelovanju strokovnjaki raznih področij:

- Sonja Bercko Eisenreich: Hrana in naše kognitivne sposobnosti. 25. 1. 2016 ob 19.19 uri, Knjižnica Velenje
- Urška Kladnik: Srčni infarkt. 20. 2. 2016 ob 17. uri, MC Šmartno ob Paki
- Lado Planko: Kaj je Asea. 23. 2. 2016 ob 19. uri, (Knjižnica Velenje)
- IwonaE wa Kosi, dr. med., specialistka nevrologije: TeleKap (sistem, ki omogoča

zdravljenje možganske kapi na daljavo). 11. 5. 2016 ob 18. uri, v sodelovanju s Koronarnim društvom Velenje, sejna soba MOV,

- Urška Bandalo, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in Niki Jakol, univ. dipl. psih.: Kako se spopasti s tesnobo, anksioznostjo, stresom in podpora pri spoprijemanju s temi težavami. 26. 5. 2016 ob 19. uri, Knjižnica Velenje
- Branka Drk: Ah, ta pozabljivost. 4. 11. 2016 ob 17. uri, KS Trnava
- Urška Kladnik, dr. med.: Alergije. 8. 11. 2016 ob 16. uri, KS Konovo



SLIKA 1. PREDAVANJE »KAKO SE SPOPASTI Z ANKSIOZNOSTJO, TESNOBO IN STRESOM«

- Urška Bandalo in Nia Jakop: Spoznajte mišice, na katere niste pozorni – »bistvo je očem nevidno«. 23. 11. 2016 ob 18. uri, Knjižnic Velenje.

V delavnicah člane aktivno učimo veščin – samopregledovanja, ročnih spretnosti,

oživljanja in urjenja mentalnih spretnosti. Kot novost smo v preteklem letu za preprečevanje upadanja spomina ter koncentracije uvedli tedensko učenje tujega jezika za člane društva.

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta in septembra: 2-krat mesečno delavnica »Samopregledovanje dojk in mod«

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra: 1-krat tedensko delavnica »Urjenje spomina«

- Od januarja do junija – 1-krat tedensko delavnica: »Ročne spretnosti«

- Od novembra 2016 dalje – 1-krat tedensko: učenje tujega jezika (angleščina in nemščina)

- 21. 3. 2016 ob 8.30: »Samopregledovanje dojk, mod in kože«, Visoka šola za varstvo okolja Velenje

- 22. 4. 2016 ob 9.00: »Oživljanje z uporabo defibrilatorja«, Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki

- 15. 10. 2016 ob 9.00: Samopregledovanje dojk in mod«, v sklopu »rožnatega oktobra« v Šmartnem ob Paki.



SLIKA 2. DELAVNICA ROČNIH SPRETNOSTI



SLIKA 3. OBRAZNA JOGA

Telovadba

Ker je redna telesna dejavnost ena od osnov zdravega življenjskega sloga, imamo v programu društva tudi telesne dejavnosti, pri katerih člani aktivno sodelujejo:

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra: 1-krat tedensko Vaje za lepši videz in nasmeh (»obrazna joga« pod vodstvom Andje Damjanović)

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra: 1-krat tedensko Razgibavanje – telovadba (pod vodstvom fizioterapevte Svjetlane Pejkunović)

- Od januarja do decembra – razen julija, avgusta ter septembra: 1-krat tedensko Vaje za dobro in zdravo počutje (pod vodstvom Zdenke Uršnik)

- Od oktobra 2016: 1-krat tedensko Vaje za zdravo telo (pod vodstvom Antonije Hojnik).

Šole zdravja

Člane društva smo tudi v letu 2016 dvakrat odpeljali na tedensko šolo zdravja, v Šmarješke toplice in Strunjan. Tam jim omogočimo pridobivanje strokovnega znanja s predavanji, aktivnega sodelovanja v raznih športnih aktivnostih in izlete:

- Šola zdravja v Šmarjeških toplicah – 31. 1. 2016 do 7. 2. 2016
- Šola zdravja Talaso Strunjan - 28. 8. 2016 do 6. 9. 2015.

Ostale dejavnosti

- 21. 1. 2016 ob 16.30: Ponovoletna zabava v Vili Bianci
- 5. 4. 2016 od 9. 19. do 12. ure: Skeniranje antioksidantov v telesu (v prostorih društva)
- Filmski abonma z druženjem za socialno izključenost : 2–3-krat mesečno
- 15.10.2016 od 9.00 do 11. ure: Rožnati oktober – osveščanje o pomenu samopregledovanja dojk na stojnici v Šmartnem ob Paki.
- 21. 10. 2016 od 10. do 12. ure: Rožnati oktober v Velenju – predstavitev pomena samopregledovanja dojk in aktivnosti društva na stojnici od pri Centru Nova Velenje (v sodelovanju z Mestno občino Velenje, Zdravstvenim domom Velenje, Univerzo za 3. življenjsko obdobje, Inštitutom Interga, Osnovno šolo Gorica Velenje in Šolo za storitvene dejavnosti Velenje)
- 7. 4. 2016 od 9. do 12. ure: prireditev »Velenje – mesto zdravja«, predstavitev na stojnici na promenadi Velenje.
- S Šolskim centrom Velenje, Šolo za storitvene dejavnosti, smo skupaj z ZD Velenje izvedli za 450 dijakov – test hoje na 2km in merjenje indeksa telesne mase ter zmogljivosti ter jih seznanili s 12 priporočil proti raku
- 10.3. 2016: V sodelovanju z Zdravstvenim domom Velenje in NIJZ: predstavitev programa SVIT v Knjižnici Velenje ob 17. uri; prikaz debelega črevesa (z velikim modelom, skozi katerega se lahko sprehodite in si ogledate ter spoznate spremembe na črevesu) od 12. do 17. ure Nakupovalnem centru Velenjka.
- 5. 10. 2016 od 15. do 17. ure: Jesenski piknik – test hoje na 2km in merjenje indeksa telesne mase ter zmogljivosti. Družabno strokovno srečanje v Ribiški koči
- 22. 11. 2016 od 16. do 18. ure: Nakupovalni center Velenjka – stojnica ob »Movemburu«, mesecu boja proti raku prostate
- 24 ur na dan smo dosegljivi na telefonu za tiste, ki se znajdejo v stiski in si želijo s kom pogovoriti, ali dobiti kakšno informacijo
- Na spletni strani velenje.com v rubriki STROKOVNJAK ODGOVARJA odgovarjamo na vprašanja tistih, ki si ne upajo vprašati zdravnika ali ne dobijo odgovora, ki bi ga razumeli



SLIKA 4. ŠOLA ZDRAVJA ŠMARJEŠKE TOPLICE

- Na spletni strani www.bojprotiraku.si vse obveščamo o svojih aktivnostih, novicah, projektih in pokažemo povzetke z galerijo
- Na spletu Facebook se družimo s tistimi, ki jim je stran všeč. Na ta način želimo izobraževati tudi mlade, ter jih pripraviti, da morajo v mladosti misliti na starost.

Priznanja

- 9. 3. 2016, Ministrstvo za zdravje: podelitev priznanj za dolgoletno prostovoljsko delo sta prejeli: srebrno plaketo Sonja Turk –in posebno priznanje Andja Damjanović.

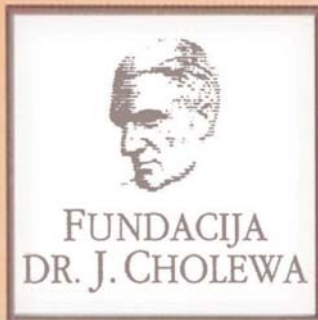
V letu 2016 smo z delovanjem društva zelo zadovoljni. Dosegli smo svoj cilj, z velikim veseljem načrtujemo delo tudi v letu 2017. Še naprej želimo osveščati posameznike o zdravem načinu življenja kot osnovnem vodilu pri ohranjanju zdravja, predvsem pa želimo ljudi opozarjati, da morajo znati prisluhniti svojemu telesu.

Urška Kladnik, Maja Delopst Košmrlj in
Branka Drk, *predsednica*

*“Po vsakem človeku,
ki vstopi in tudi izstopi
iz tvojega življenja,
nekaj ostane...”*

prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.





*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



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica