

# 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

# 2017

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





# POROČILO O DELU

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

2017

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

Poročilo pripravila in uredila:  
Amalija Zdešar

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

Lektoriranje:  
Ksenija Žmavc

Oblikovanje:  
mag. Tjaša Žurga Žabkar

Računalniški prelom in tisk:  
Studio N, Ljubljana, februar 2018

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

## VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	5
RAZŠIRJENOST KAJENJA V SLOVENIJI IN PRISTOP K OBVLADOVANJU KAJENJA Helena Koprivnikar, dr. med.	7
ZAKAJ KADILCI NE ZMOREJO IN ZMOREJO NEHATI KADITI doc. dr. Maja Rus Makovec, dr. med.	14
KAJENJE V ZRCALU DRUŽBENE ETIKE prof. dr. Božidar Voljč, dr. med.	18
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI Amalija Zdešar	21
POROČILO O LETNEM SREČANJU ECL – EVROPSKE LIGE PROTI RAKU Katja Jarm, dr. med.	23
POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2017 Amalija Zdešar	27
POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2016/2017 Amalija Zdešar	30
POROČILO O PROGRAMU VZGOJE ZA NEKAJENJE V ŠOLSLEM LETU 2016/2017 Fani Čeh, učitelj svetnik	32
PLAKETE IN PRIZNANJA Amalija Zdešar	34
PROGRAM DELA ZVEZE ZA LETO 2018 dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.	36
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE	39
POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV	40
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO REGIJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Alenka Krenčič Zagode, dr. med.	40
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. ing., prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.	43
OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prof. dr. Andrej Coer, dr. med.	47
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Ksenija Noč, dipl. med. sestra	49
DRUŠTVO KO-RAK.SI pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.	52
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR Borut Ambrožič, mediator v zdravstvu, podpredsednik	57
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	60
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Nada Manojlovič, dipl. med. sestra, Neda Hudopisk, dr. med.	63
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE Branka Drk, Urška Kladnik, Maja Delopst Košmrlj	65



# POZDRAV PREDSEDNICE



Na svetu, v Evropi in tudi v Sloveniji so rakave bolezni iz leta v leto vse večji javnozdravstveni problem. Po podatkih Registra raka RS v Sloveniji zbolijo za rakom okrog 14.000 ljudi na leto, umre pa jih približno 6.000. Glede na hitrost naraščanja bolezni lahko pričakujemo, da bo v generaciji rojenih leta 2014 za rakom do 75. leta starosti zbolel eden od dveh moških in ena od treh žensk. Pri moških je zadnja leta najpogostejši rak prostate (ki je na tem mestu zamenjal pljučnega raka), pri ženskah pa rak dojke. Pet najpogostejših vrst raka pri nas – kožni rak (razen melanoma), rak debelega črevesa in danke, prostate, pljuč in dojke – obsega skoraj 60 % vseh novih primerov rakavih bolezni.

Na osnovi današnjega znanja ocenjujemo, da je z ukrepi primarne in sekundarne preventive mogoče zmanjšati incidenco raka za okoli 50 %. Potrjeno je, da na zbolevanje za rakom vpliva življenjski slog – npr. različne razvade, način prehranjevanja, telesna teža in telesna dejavnost. Ker pa k nastanku rakavih bolezni prispeva 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 posodobljen Evropski kodeks proti raku.

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. V tretjem desetletnem strateškem programu, ki smo ga sprejeli leta 2010, smo zapisali, da je **osnovno poslanstvo Zveze in regijskih društev za boj proti raku prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države**. Zavedamo se, da imamo skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami pomembno vlogo tudi pri udeleževanju **Državnega programa obvladovanja raka**, ki s celovitim pristopom in merljivimi cilji spremlja uspešnost in učinkovitost vseh prizadevanj za obvladovanje raka.

Z našo najpomembnejšo dejavnostjo, zdravstveno osveščati, izobraževati in opolnomočiti javnost, smo nadaljevali tudi v letu 2017. Vodilo našega dela so nasveti Evropskega kodeksa proti raku, zadnjič posodobljeni leta 2014. Vsako priporočilo Kodeksa ljudem pojasnjujemo z dodatnimi informacijami in razlagami, ki jih podajamo v pisnih gradivih, posebej izdelanih za različne ciljne skupine, in organiziramo dodatna izobraževanja. Osnovnošolci še vedno z veseljem sprejemajo naš vsedržavni program, ki med njimi že dolgo vrsto let spodbuja zdrav življenjski slog, predvsem življenje brez kajenja. 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 90 učencev, ki jih nagradimo z enodnevним izletom v zabavišni park Gardaland.

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 2017 smo že petindvajsetič priredili seminar v spomin dr. Dušana Reje; namenjen je bil strokovni obravnavi vseh vidikov kajenja in njegovega obvladovanja.

Natančneje je delo Zveze in regijskih društev za boj proti raku v letu 2017 prikazano v tem poročilu. Za sodelovanje in požrtvovalnost se najlepše zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem Zveze in regijskih društev.

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

Maja Primic Žakelj, *predsednica Zveze*



# RAZŠIRJENOST KAJENJA V SLOVENIJI IN PRISTOPI K OBVLADOVANJU KAJENJA

Helena Koprivnikar



**Povzetek.** Uporaba tobaka sodi globalno in v Sloveniji med vodilne preprečljive dejavnike tveganja številnih bolezni in prezgodnjih smrti. V Sloveniji vsako leto zaradi bolezni, povzročenih s tobakom, umre 3600 prebivalcev, kadi pa približno eden od štirih prebivalcev. Nekaj več kot petina nekadilcev je izpostavljenih tobačnemu dimu drugih. Večina začne kaditi, že ko so še otroci ali najstniki. Med 15-letniki vsaj enkrat na teden kadi približno eden od osmih. V zadnjem obdobju se razširjenost kajenja manjša med mladostniki, med odraslimi pa se ni spremenila. Poleg tobačnih izdelkov so se na trgu pred približno desetletjem pojavile še elektronske cigarete, ki prav tako vsebujejo zdravju škodljive snovi. Elektronska cigareta je najverjetneje koristna za kadilca, ki ne zmore opustiti kajenja tobaka, je pa hkrati znatna grožnja za javno zdravje, ker spodbuja vnovično družbeno sprejemanje kajenja in – pri mladih uporabnikih elektronskih cigaret – povratek k tobačnim izdelkom. Z uvedbo celovitih programov nadzora nad tobakom, zakonodajnih ukrepov in programov v raznih okoljih je mogoče pomembno zmanjšati razširjenost rabe tobaka in razsežnost njenih posledic.

## Uvod

Uporaba tobaka sodi globalno in tudi v Sloveniji med vodilne preprečljive dejavnike tveganja številnih bolezni in prezgodnjih smrti [1–4]. Vsako leto zaradi bolezni, povzročenih s tobakom, umre skoraj 3600 prebivalcev Slovenije, mnogi od njih prezgodaj [3]. V starostni skupini 30–44 let pripisujemo posledicam uporabe tobaka eno od sedem smrti, v starostni skupini 45–59 let pa eno od treh [3].

Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu, in to vse življenje. Dokazov, da je kajenje vzročno povezano s številnimi boleznimi, je več kot dovolj: povzroča raka (pljuč in dihalnih poti, ustne votline, glasilk, žrela, požiralnika, želodca, debelega črevesa in danke, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu, jajčnikov in krvnega raka – akutne mieloične levkemije) [1, 5–7], boleznih dihal (kronična obstruktivna pljučna bolezen, poslabšanje astme, pogostejši kašelj, večje izločanje sluzi, dispneja, pogostejše in resnejše okužbe dihal, prezgodnji in pospešeni upad pljučnih funkcij), bolezni srca in ožilja (koronarna srčna bolezen in srčni infarkt, možganska kap, ateroskleroza, anevrizma abdominalne aorte) ter druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, motnje imunskega sistema, revmatoidni artritis, siva mrena, starostna degeneracija rumene pege, nizka kostna gostota pri ženskah po menopavzi, zlomi kolka, parodontalna bolezen in splošno slabše zdravstveno stanje. Kajenje nosečnice je vzročno povezano z manjšo porodno težo otroka, prezgodnjim porodom, zmanjšanjem pljučnih funkcij novorojenčka, razcepljeno ustnico/nebom in nenadno smrtjo dojenčka [1, 7].

## RAZŠIRJENOST KAJENJA TOBAKA MED ODRASLIMI PREBIVALCI SLOVENIJE

Velika večina prebivalcev Slovenije je nekadilcev – kadi približno eden od štirih prebivalcev Slovenije, starih 15 let in več (Tabela 1). Odstotni delež kadilcev je pomembno večji med moškimi kot ženskami. Večina kadilcev kadi redno, vsak dan (78 %). Med letoma 2007 in 2014 se odstotni delež kadilcev ni pomembno spremenil [8, 9].

Delež kadilcev se torej razlikuje po spolu in starosti, razlikuje pa se tudi glede na socialnoekonomski položaj. Večji delež kadilcev je značilen za skupine z nižjim socialnoekonomskim položajem. Razlike glede na socialnoekonomski položaj so izrazitejšje med moškimi in v mlajših starostnih skupinah [9, 10].

Večina kadilcev kadi cigarete (96 % tovarniško izdelane, 9 % ročno zvite cigarete), okoli 1 % ali manj pa jih kadi/uporablja druge tobačne in povezane izdelke (cigare, pipe, cigarilosi, vodne pipe, brezdimni tobak in elektronska cigareta) [11]. Kadilci, ki kadijo cigarete vsak dan, jih povprečno pokadijo po 15 na dan: moški 17, kar je pomembno več kot ženske, katerih dnevno povprečje je 13 cigaret [9].

Glede na podatke Svetovne zdravstvene organizacije je Slovenija med državami

Evropske unije z manjšim deležem rednih kadilcev [12].

## RAZŠIRJENOST KAJENJA TOBAKA MED MLADOSTNIKI

Kaditi začnejo večinoma mladoletniki, torej otroci in najstniki: 63 % prebivalcev Slovenije, starih 35–44 let, ki so kadarkoli v življenju kadili, je prvič kadilo pred polnoletnostjo, 95 % pri 21 letih ali manj, in 99 % pri 25 letih ali manj [13]. Po 21. letu starosti torej začnejo kaditi le še redki, po 25. letu skorajda nihče več.

Raziskava "Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju" (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) med 11-, 13- in 15-letniki kaže, da se razširjenost kajenja v tem starostnem obdobju pomembno veča s starostjo, skupno in pri obeh spolih, najbolj pa med 13. in 15. letom starosti. Leta 2014 je vsaj enkrat na teden kadil približno eden od osem 15-letnikov (Slika 1), pri čemer ni bilo pomembnih razlik med dekletimi in fanti [14]. Tudi med mladostniki so neenakosti v kajenju glede na socialnoekonomski položaj [15].

V obdobju 2002–2014 se je razširjenost kajenja pomembno zmanjšala med vsemi mladostniki – v vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih. V Tabeli 2 so prikazane spremembe v obdobju 2002–2014 za 15-letne fante in dekleta skupaj [14].

Starostna skupina	Odstotni delež leta 2007	Odstotni delež leta 2014
15–29 let	30,1	28,2
30–44 let	32,6	30,5
45–59 let	27,3	30,2
60–74 let	10,7	14,0
75 let in več	5,7	4,1
Vse skupaj	24,9	24,2
Moški	28,2	27,5
Ženske	21,7	21,1

TABELA 1. ODSOTNI DELEŽI KADILCEV MED VSEMI PREBIVALCI SLOVENIJE PO STAROSTNIH SKUPINAH IN PO SPOLU V LETIH 2007 IN 2014  
VIR: ANKETA O ZDRAVJU IN ZDRAVSTVENEM VARSTVU (EHIS) 2007, 2014

Petnajstletniki večinoma kadijo cigarete (93 %), sledijo vodne pipe (12 %), cigare, cigarilosi in pipe (9 %), elektronske cigarete (4 %) in brezdimni tobak (3 %) [16].

Glede na podatke iz mednarodne raziskave "Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju" (HBSC) je Slovenija pri tedenskem kajenju med 15-letniki blizu povprečja držav, ki sodelujejo v raziskavi [17].

### IZPOSTAVLJENOST TOBAČNEMU DIMU

Varne ravni izpostavljenosti tobačnemu dimu ni! Kakršna koli izpostavljenost tobačnemu dimu je lahko zdravju škodljiva [18]. V Sloveniji je prepovedano kajenje tobaka, tobačnih izdelkov in uporaba povezanih izdelkov v zaprtih javnih in delovnih prostorih. Prepoved se učinkovito upošteva. Še vedno pa ni zanemarljivo, da so nekadilci izpostavljeni tobačnemu dimu v domačem okolju. V Sloveniji je v letu 2016 pasivno kadilo 22 % ali skoraj 304.000 prebivalcev, sicer nekadilcev, starih 25–74 let [19]. Pri tem so dojenčki in majhni otroci ena najbolj ranljivih in ogroženih skupin. Otroci so najpogosteje izpostavljeni tobačnemu dimu doma, v bivalnih prostorih in v zasebnih prevoznih sredstvih. V Sloveniji so leta 2016 člani družine kadili v stanovanju oziroma bivalnih prostorih v 12 % gospodinjstev, v katerih so živele tudi mladoletne osebe; v teh gospodinjstvih je pasivno kadilo 93.400 mladoletnih [19]. Skoraj 1 % ali 9.700 prebivalcev, starih 25–74 let, pa je v 2016 povedalo, da oni ali drugi družinski člani kadijo v avtomobilu, tudi ko je v njem otrok [19].

### ELEKTRONSKE CIGARETE

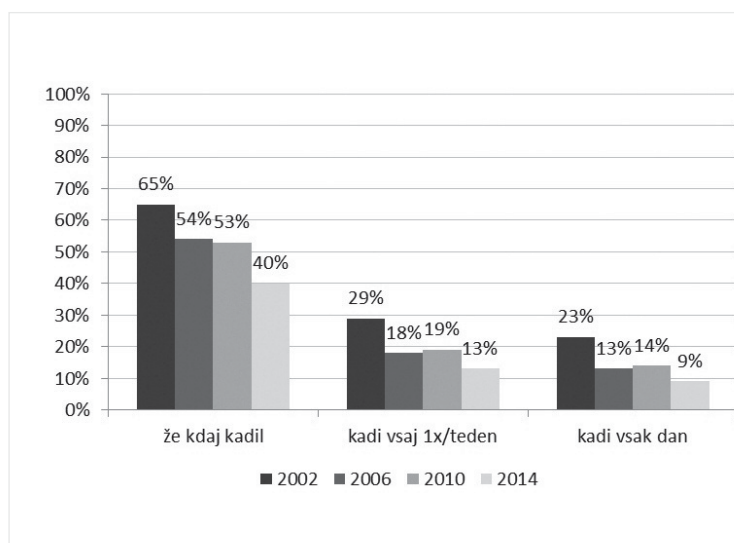
Elektronska cigareta je izdelek, ki uporabniku omogoča vdihavanje nikotina, arom in drugih snovi. S segrevanjem tekočine, ki je v elektronski cigareti, nastaja aerosol (viden kot fina meglica), ki ga uporabnik vdihuje [20].

Elektronska cigareta je novejši izdelek, ki je na trgu nekaj več kot 10 let. Že pred nekaj leti jih je bilo vsaj 470 različnih blagovnih znamk in okoli 7.700 različnih arom [21]. Trg elektronskih cigaret se zelo hitro spreminja. Elektronske cigarete so zasnovane in izdelane na vrsto načinov, ki opredeljujejo njihove značilnosti,

varnost in potencialno strupenost [20–23]. Zato nimajo enotnih karakteristik – vsebnosti raznih snovi, kakovosti in drugih značilnosti [20–23].

Elektronske cigarete vsebujejo zdravju škodljive snovi [20, 22, 24–30], a /ne/varnost njihove dolgoročne uporabe še ni znana; nikakor pa ni dopustno trditi, da so varne za zdravje [20, 22, 25–27]. Ena od glavnih sestavin tekočine in aerosola elektronskih cigaret je nikotin, ki uporabnika nedvomno lahko zasvoji in škoduje njegovemu zdravju. Med nosečnostjo lahko povzroči prezgodnji porod ali mrtvorojenosti ter je verjetno glavni posrednik škodljivih učinkov na razvoj pljuč pri še nerojenem otroku. Škoduje tudi razvoju možganov nerojenega, otroka in mladostnika, saj trajno oslabi kognitivne (miselne) sposobnosti. Zaužitje večje količine nikotina naenkrat je lahko vzrok zastrupitve in tudi smrti [20, 22, 26, 27, 31, 32].

Med ostalimi sestavinami tekočine elektronskih cigaret in aerosola so predvsem vlažilci in arome. Učinki dolgotrajnega vdihavanja vlažilcev ali arom na zdravje niso znani, pri kratkotrajni uporabi pa lahko dražijo oči in dihala, predvsem ljudi, ki so nanje občutljivi ali imajo kako bolezen dihal [20, 22, 25, 26, 33]. Poleg dražilnih in strupenih učinkov imajo



SLIKA 1. ODSOTNI DELEŽI KADILCEV MED 15-LETNIKI V SLOVENIJI V LETIH 2002, 2006, 2010 IN 2014.  
VIR: RAZISKAVA "Z ZDRAVJEM POVEZANO VEDENJE V ŠOLSLEM OBDOBJU" 2002, 2006, 2010 IN 2014.

nekateri snovi v tekočinah in aerosolu elektronskih cigaret tudi rakotvorni potencial [20, 22, 25–30]. Aerosol elektronskih cigaret – tako kot tobačni dim – vsebuje tudi različne čvrste delce, ki prav tako škodujejo zdravju [20, 22].

Koncentracija škodljivih snovi v aerosolu elektronskih cigaret je sicer večinoma res manjša kot v tobačnem dimu [20, 22, 25–30]. Treba pa je dodati, da so ravni škodljivih snovi v elektronskih cigaretah zelo različne in v nekaterih primerih celo presegajo ravni škodljivih snovi v tobačnem dimu [20, 22]. Najverjetneje pomeni uporaba povprečne elektronske cigarete manjšo izpostavljenost strupenim snovem kot kajenje običajne cigarete, vendar zmanjšanje tveganja za zdravje še ni znano [20, 22, 24]. Ne glede na morebitne manjše koncentracije škodljivih snovi v elektronskih cigaretah pa njihova dolgotrajna in ponavljajoča se raba pomeni prav tako izpostavljenost, zato tudi nizke ravni teh snovi nikakor ne zagotavljajo zaščite zdravja [26].

Pogosta so tudi poročila o poškodbah oziroma opeklinah zaradi eksplozij baterij v elektronskih cigaretah (predvsem med njihovim polnjenjem) ali požarov, povzročenih z okvarjenimi elektronskimi cigaretami [20, 34].

Škodljivim snovem v aerosolu elektronskih cigaret so v zaprtih prostorih izpostavljene tudi osebe v bližini uporabnika elektronske cigarete. O tem, kako izpostavljenost aerosolu elektronskih cigaret vpliva na zdravje oseb v okolici, je za zdaj na voljo sicer še malo podatkov, je pa utemeljeno domnevati, da škodljive snovi iz aerosola elektronskih cigaret ogrožajo zdravje izpostavljenih oseb [20, 22, 25, 35].

Pogosto elektronske cigarete uvrščajo med izdelke za pomoč pri opuščanju kajenja ali se tako oglašujejo, vendar pa po dosedanjih podatkih ni mogoče trditi, da so elektronske cigarete učinkovita pomoč pri opuščanju kajenja [22, 25, 36, 37].

Elektronskim cigaretam pripisujejo celo možnost, da manjšajo škodo zaradi siceršnjega kajenja tobaka, a to velja le za kadilca, ki drugače ne zmore opustiti kajenja [20, 22, 24], medtem ko nekdanjim kadilcem in tistim, ki niso nikoli kadili, elektronska

cigareta nedvomno ogroža zdravje [20, 22, 26]. Zaradi morebitne renormalizacije kajenja in – kot kažejo številne raziskave – tudi večje verjetnosti kasnejšega prehoda mladih uporabnikov elektronskih cigaret, ki sicer ne kadijo, na tobačne izdelke, pa je širša uporaba elektronskih cigaret lahko znatna grožnja javnemu zdravju [20, 22, 26].

### PRISTOPI K OBVLADOVANJU RAZŠIRJENOSTI IN POSLEDIC UPORABE TOBAKA

Zdravje slehernika in prebivalstva je mogoče zaščititi pred škodljivimi učinki tobaka z zakonodajnimi ukrepi in programi ter intervencijami, usmerjenimi v preprečevanje začetka in nadaljevanja kajenja pri otrocih, mladostnikih in mladih odraslih, v opuščanje kajenja in preprečevanje vnovičnega začetka kajenja med kadilci ter v preprečevanje izpostavljenosti tobačnemu dimu, še posebej otrok in nosečnici [38, 39].

Med učinkovite ukrepe za zmanjšanje razširjenosti kajenja in njegovih posledic (zakonodajni ukrepi, programi, intervencije) sodijo večanje obdavčitve in s tem cen tobačnih izdelkov, zaščita pred izpostavljenostjo tobačnemu dimu iz okolja (prepoved kajenja v zaprtih javnih in delovnih prostorih), prepoved oglaševanja, promocije in sponzorstev, ozaveščanje in obveščanje o škodljivosti in nevarnostih rabe tobaka (predvsem masovne medijske kampanje), zdravstvena opozorila na tobačnih izdelkih, pomoč pri opuščanju kajenja, nadzor nad vsebnostjo tobačnih izdelkov, nadzor nad embalažo in označevanjem tobačnih izdelkov, omejitve dostopa do tobačnih izdelkov za mlade, ukrepi proti nezakoniti trgovini s tobačnimi izdelki ter spremljanje obsega rabe tobaka in ukrepov nadzora nad tobakom. Pomembno je v ukrepe vključiti vse različne vrste tobačnih izdelkov pa tudi povezane izdelke, kot so elektronske cigarete in zeliščni izdelki za kajenje. Ukrepe nadzora nad tobakom odlikuje velika učinkovitost glede na stroške; so drugi najučinkovitejši način porabe javnih sredstev za izboljšanje zdravja, takoj za cepljenjem otrok [38, 39]. Najučinkovitejša komponenta celovitih programov nadzora nad tobakom je višanje njegovih cen z večanjem obdavčitve [38, 39]. Ta ukrep

ima tudi največji potencial zmanjševanja neenakosti v kajenju [40–42].

Številne raziskave in primeri dobrih praks iz raznih evropskih držav in sveta kažejo, da je mogoče ob uvedbi celovitih programov nadzora nad tobakom, s politikami in intervencijami, za katere je dokazano, da so učinkovite, z njihovim doslednim izvajanjem in ustrezno finančno podporo doseči pomembno zmanjšanje rabe tobaka. Najboljše učinke nadzora nad tobakom dosega kombinacija ukrepov in intervencij s popolnimi prepovedmi, ne delnimi. Pristopi, katerih vpliv je velik (ekonomski in zakonodajni), imajo na ravni populacije največje in dolgotrajne učinke. Ukrepi, katerih vpliv ima manjši obseg (izobraževalni programi in programi v zdravstvenem sistemu), pa so pomembnejši pri pomoči posameznikom, da se uprejo kajenju oziroma ga opustijo [38,39]. Pri zakonodajnih ukrepih je ključno, da se zagotovi strogo upoštevanje oziroma dosledno izvajanje. Marsikje so uvedli učinkovite ukrepe, niso pa zagotovili njihovega izvajanja, kar je hudo zmanjšalo pričakovane učinke [38, 39].

Programi in ukrepe za nadzor nad tobakom je treba usmerjati tako v otroke in mladostnike kot tudi v odrasle. Programi za odrasle in mladostnike se medsebojno ne izključujejo in lahko potekajo sočasno. Gre za komplementarne strategije. Z zmanjševanjem obsega kajenja med odraslimi se uspešneje zmanjšuje tudi kajenje med mladostniki [38, 39].

Pri mladostnikih je začetek rabe tobaka povezan s številnimi kompleksnimi, med seboj prepletajočimi se dejavniki. Med mladimi so zato najobetavnejši programi, ki vključujejo različne načine delovanja in različna vstopna mesta (šola, družina, zdravstveni sistem, druga mesta, kjer se mladi pogosto, dlje in v večjem številu zadržujejo in kjer je možen dostop do njih, za mlade odrasle tudi delovno okolje) [38, 39]. Ustrezni šolski in družinski programi ter programi v lokalnih skupnostih so dokazano lahko učinkoviti v preprečevanju kajenja med mladimi [43–45], za učinkovitost drugih programov in intervencij, npr. masovnih medijskih kampanj, ciljanih na mlade in na šolske politike, pa je zaenkrat na voljo še premalo dokazov [46, 47]. Za zmanjševanje kajenja med mladimi je pomembna tudi

krepitev varovalnih dejavnikov (tisti, ki zmanjšujejo verjetnost kajenja med mladimi), to pa so telesna dejavnost in šport, osebnostne veščine odklanjanja, veščine odločanja, zmožnost samoobvladovanja, zdravi življenjski slog in dobro duševno zdravje, kar kaže na potrebo po povezovanju z drugimi programi na področju spodbujanja zdravja in zdravega življenjskega sloga [38, 39].

Svetovna zdravstvena organizacija v globalnem akcijskem načrtu za preprečevanje in nadzor nenalezljivih bolezni za obdobje 2013–2020 poziva 30-odstotnemu zmanjšanju razširjenosti rabe tobaka pri prebivalcih, starih 15 let ali več. To bi pomembno prispevalo tudi k doseganju glavnega cilja akcijskega načrta, to je 25-odstotnega znižanja tveganja za prezgodnjo umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja, raka, sladkorne bolezni in kroničnih bolezni dihal, saj je tobak eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj teh bolezni [48]. Novi slovenski Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, ki je bil sprejet februarja 2017 je celovit in sodoben program ukrepov nadzora nad tobakom [49] in je pomembna osnova za doseganje ciljev iz Resolucije nacionalnega plana zdravstvenega varstva 2016–2025 "Skupaj za družbo zdravja", to je zmanjšanje porabe tobačnih izdelkov za 30 % in odstotnega deleža rednih kadilcev na 15 % do 2025 [50].

## LITERATURA

1. US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking – 50 years of progress: A report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2014.
2. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2015: A systematic analysis for the global burden of disease study 2015. *Lancet* 2016; 388 (10053): 1659–724.
3. World Health Organization. WHO global report: mortality attributable to tobacco. Ženeva: World Health Organization, 2012.
4. World Health Organization. The European Health Report 2005: Public health action for healthier children and populations. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2005.





5. International Agency for Cancer Research. Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Vol 100E: A Review of Human Carcinogens. Lyon: IARC, 2009.
6. International Agency for Cancer Research. IARC strengthens its findings on several carcinogenic personal habits and household exposures. Press release no. 196, 2 Nov 2009. Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu [http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2009/pdfs/pr196\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2009/pdfs/pr196_E.pdf)
7. US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2004.
8. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Razširjenost kajenja med prebivalci Slovenije, starimi 15 let ali več, v 2014. Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu <http://www.nijz.si/sl/nijz-predlaga-dodatne-ukrepe-za-vkljucitev-v-predlog-novega-profitobacnega-zakona>.
9. Nacionalni inštitut za javno zdravje (in preparation). Pridobljeno na internetnem naslovu <https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/>
10. Koprivnikar H, Zorko M, Drev A, Hovnik Keršmanc M, Kvaternik I, Macur M. Uporaba tobaka, alkohola in prepovedanih drog med prebivalci Slovenije ter neenakosti in kombinacije te uporabe. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.
11. Lavtar D, Drev A, Koprivnikar H, Zorko M, Rostohar K, Štokelj R. Uporaba prepovedanih drog, tobaka in alkohola v Sloveniji 2011–2012: Metodologija raziskave in izbrani statistični podatki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.
12. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic 2017. Report appendices. Appendix X: Comparable prevalence estimates of tobacco smoking, 2015. Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu [http://www.who.int/tobacco/global\\_report/en/](http://www.who.int/tobacco/global_report/en/)
13. Koprivnikar H, Korošec A. Age at smoking initiation in Slovenia. *Zdrav Var* 2015; 54 (4): 274–81.
14. Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V (editors). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.
15. Jeriček Klanšček H, Roškar S, Koprivnikar H, Pucelj V, Bajt M, Zupanič T (editors). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2011.
16. Koprivnikar H, Zupanic T1. The use of different tobacco and related products, with and without flavours, among 15-year-olds in Slovenia. *Zdrav Varst* 2017; 56 (2): 74–81.
17. Inchley J, Currie D, Young T, Samdal O, Torsheim T, Augustson L, et al (editors). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. Health policy for children and adolescents, no. 7. World Health Organization, 2016.
18. WHO Regional Office for Europe. Environmental tobacco smoke. Air quality guidelines. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2000.
19. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Raziskava "Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije" (CINDI), 2016 (gradivo v pripravi).
20. US Department of Health and Human Services. E-cigarette use among youth and young adults. A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2016.
21. Zhu SH, Sun JY, Bonnevie E, Cummins SE, Gamst A; Yin L, et al. Four hundred and sixty brands of e-cigarettes and counting: implications for product regulation. *Tob Control* 2014; 23 Suppl 3: iii3–9.
22. World Health Organization. Electronic nicotine delivery systems and electronic non-nicotine delivery systems (ENDS/ENNDS). Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu [http://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC\\_COP\\_7\\_11\\_EN.pdf](http://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_EN.pdf)
23. Brown CJ, Cheng JM. Electronic cigarettes: product characterisation and design considerations. *Tob Control* 2014; 23 (Suppl 2): ii4–10.
24. Chen J, Bullen C, Dirks K. A Comparative health risk assessment of electronic cigarettes and conventional cigarettes. *Int J Environ Res Public Health* 2017; 14 (4).
25. Grana R, Benowitz N, Glantz SA. E-cigarettes: a scientific review. *Circulation* 2014; 129 (19): 1972–86.
26. Pisinger C, Døssing M. A systematic review of health effects of electronic cigarettes. *Prev Med* 2014; 69: 248–60.
27. Cheng T. Chemical evaluation of electronic cigarettes. *Tob Control* 2014; 23 Suppl 2: ii11–7.
28. Kosmider L, Sobczak A, Prokopowicz A, Kurek J; Zaciera M; Knysak J, et al. Cherry-flavoured electronic cigarettes expose users to the inhalation irritant, benzaldehyde. *Thorax* 2016; 71 (4): 376–7.
29. Tierney PA, Karpinski CD, Brown JE, Luo W, Pankow JF. Flavour chemicals in electronic cigarette fluids. *Tob Control* 2016; 25 (e1): e10–5.
30. Herrington JS, Myers C. Electronic cigarette solutions and resultant aerosol profiles. *J Chromatogr A* 2015; 1418: 192–9.
31. Yuan M, Cross SJ, Loughlin SE, Leslie FM. Nicotine and the adolescent brain. *J Physiol* 2015; 593 (16): 3397–412.
32. Kim JW, Baum CR. Liquid Nicotine toxicity. *Pediatr Emerg Care* 2015; 31 (7): 517–21.
33. Kienhuis AS, Soeteman-Hernandez LG, Bos PM, Cremers HW, Klerx WN, Talhout R. Potential harmful health effects of inhaling nicotine-free shisha-pen

vapor: a chemical risk assessment of the main components propylene glycol and glycerol. *Tob Induc Dis* 2015; 13 (1): 15.

34.Rudy SF, Durmowicz EL. Electronic nicotine delivery systems: overheating, fires and explosions. *Tob Control* 2016 Mar 9. [Epub ahead of print]

35.Soule EK, Maloney SF, Spindle TR, Rudy AK, Hiller MM, Cobb CO. Electronic cigarette use and indoor air quality in a natural setting. *Tob Control* 2016 Feb 15. [Epub ahead of print]

36.Kalkhoran S, Glantz SA. E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Respir Med* 2016; 4 (2): 116–28.

37.Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Stead LF, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane DB Syst Rev* 2016; 9: CD010216.

38.Koprivnikar H. Zakonodajni ukrepi za nadaljnje zmanjševanje razširjenosti kajenja v Sloveniji – strokovne podlage. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013.

39.Nacionalni inštitut za javno zdravje. Slovenija brez tobaka – kdaj? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2015.

40.Hill S, Amos A, Clifford D, Platt S. Impact of tobacco control interventions on socioeconomic inequalities in smoking: review of the evidence. *Tob Control* 2014; 23 (e2): e89–97.

41.Brown T, Platt S, Amos A. Equity impact of population-level interventions and policies to reduce smoking in adults: a systematic review. *Drug Alcohol Depend* 2014; 138: 7–16.

42.Brown T, Platt S, Amos A. Equity impact of interventions and policies to reduce smoking in youth: Systematic review. *Tob Control* 2014; 23 (e2): e98–105.

43.Thomas RE, Baker PRA, Thomas BC, Lorenzetti DL. Family-based programmes for preventing smoking by children and adolescents. *Cochrane DB Syst Rev* 2015; 2: CD004493.

44.Thomas RE, McLellan J, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013; 4, CD001293.

45.Carson KV, Brinn MP, Labiszewski NA, Esterman AJ, Chang AB, Smith BJ. Community interventions for preventing smoking in young people. *Cochrane DB Syst Rev* 2011; 7: CD001291.

46.Carson KV, Ameer F, Sayehmiri K et al. Mass media interventions for preventing smoking in young people. *Cochrane DB Syst Rev* 2017; 6: CD001006

47.Coppo A, Galanti MR, Giordano L, Buscemi D, Bremberg S, Faggiano F. School policies for preventing smoking among young people. *Cochrane DB Syst Rev* 2014; 10: CD009990.

48.World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020.

Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1)

49.Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Ur L RS 2017; 93/07 in 9/17.

50.Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 Skupaj za družbo zdravja. Ur L RS 2016; 25/16.



# ZAKAJ KADILCI NE ZMOREJO IN ZMOREJO NEHATI KADITI

Maja Rus Makovec



## ALI JE KAJENJE SLABA NAVADA, KI JO JE MOGOČE OPUSTITI Z LAHKOTO

Neredko razumemo kajenje kot nezdravo ali slabo navado; kdor se je hoče znebiti, potrebuje le nekaj volje in discipline. Iz tega izhodišča je težko razumeti, zakaj se potem toliko ljudi ukvarja z mislijo, da bi bilo dobro, ko bi nehali kaditi, hkrati pa tega ne zmorejo uresničiti.

Nikotin je ena od psihotropnih snovi, ki človeka hudo zasvojijo, vendar se od drugih razlikuje po svoji posebni lastnosti, namreč da ne povzroči osebnostnih in vedenjskih sprememb, kot jih izzovejo druge droge. Kadilčevi način razmišljanja, čustvovanja, povezovanja z drugimi ljudmi, občutek za odgovornost in subtilnost razumevanja socialnih situacij ipd. ob obzirnosti do nekadilcev ostajajo intaktni. Za razliko od odvisnih od drugih kadilci torej ne potrebujejo specifičnega psihološkega ali psihiatričnega zdravljenja. Zato zelo pogosto spregledamo resnost njihove nevrobiološke odvisnosti. Pri zasvojenosti z nikotinom poleg biološke komponente sodelujejo tudi utrjenost ritualov in medosebnih odnosov, ki se povezujejo s kajenjem.

Kadilcem lahko ponudimo učinkovito podporo pri opuščanju kajenja z intervencijami v somatski medicini, če smo le informirani o nevrobiološki moči nikotinske zasvojljivosti na eni strani in sodobnih pogledih na motivacijske postopke na drugi strani. Želim vas seznaniti s temi temami. Če ima kadilec uvid v lastno zasvojenost, torej razume, da je zasvojen, to nikakor ne zagotavlja, da zmore svoje nezdravo vedenje tudi spremeniti. Nasprotno, ko se z nikotinom zasvojeni zave škodljivih posledic kajenja, se lahko paradokсно najhitreje, čeprav za krajši čas, potolaži ravno s kajenjem.

## KAKO UČINKUJE NIKOTIN V MOŽGANIH?

Kadilci so le redko socialni kadilci in so največkrat, kar v 90 %, zasvojeni. Pri alkoholu je ravno obratno, le približno 10 % užívalcev alkohola postane zasvojenih. En zavojček cigaret priskrbi približno 250 nikotinskih zadetkov dnevno. Nikotin zelo hitro sproži centralni učinek z mnogoterim ojačenjem nagrajevalnega vedenja. V možgane vstopi že 7–10 sekund po inhalaciji; po krvnem obtoku prispe v nadledvično žlezo, kjer spodbudi sproščanje adrenalina in s tem sproži sistemske učinke. V možganih deluje na (acetil)holinergične nikotinske receptorje ( $\alpha 4$ ,  $\beta 2$ ). Na ta način neposredno spodbudi aktivnost dopamina, izkazuje pa se tudi posredni učinek prek glutamata (kar omogoča izkušanje nagrade do ene ure). Aktivirani nikotinski receptorji spodbudijo aktivnost beta-endorfinov (ki lajšajo bolečino). Nižji odmerki nikotina omogočajo kognitivno stimulacijo. Nikotin se dobro pari z alkoholom, saj človeku medsebojno lajšata neprijetne učinke, ki jih povzročata. Tako kajenje ob pitju alkohola manjša vpliv alkohola na male možgane (manj je težav s koordinacijo gibov) in motnje spomina, ki jih proži alkohol. Nikotin je stimulator, daje pa vtis anksiolitičnosti, ki je lažen, saj v resnici blaži odtegnitveno



stanje. Nikotin torej povzroči hitro in močno odvisnost.

### OD NAVADE (KI JE ŽE SAMA DOKAJ UTRJENO AVTOMATIZIRANO VEDENJE!) DO ZASVOJENOSTI

Kako kadilec prestopi mejo med med socialnim kajenjem in navado ter odvisnostjo? Vedno je vpleteno mrežje povezav kortikobazalnih ganglijev z glutamatergično projekcijo (ekscitatorna) iz kortikalnih projekcij v bazalne ganglije z inhibicijskimi nevroni GABA. Bazalni gangliji zagotovijo, da kako vedenje postane avtomatično, če ga začnemo ponavljati: avtomatiziranost vedenja pomeni prihranek pri energiji in je zato evolucijsko spodbujano. V kontroli svojega vedenja (koliko svobodno izbiramo svoje vedenje in koliko je vedenje avtomatizirano) s 1. ciljem povezano akcijo (instrumentalno vedenje) in 2. navado. Prva oblika vedenja vsebuje pričakovanje nagrade, znižanje vrednosti nagrade ali averzivne/škodljive posledice zmanjšajo vedenjsko aktivnost. Tako na primer mlada ženska kadi, ker to počne v prijetni družbi ali pričakuje manjšo potrebo po hranjenju; če bo imela obleka vonj po cigaretnem dimu, jo bo to odvrnilo od kajenja. Ob rednem kajenju se najprej razvije navada. Na navade pa ne vpliva sprememba v nagradi (če ta postane manj privlačna) in to vedenje ni povezano z iskanjem izkušnje nagrade (na primer dober okus). Tako vonj po cigaretnem dimu ni več razlog, da mlada ženska ne bi kadila. Instrumentalno vedenje se preoblikuje v navado po daljšem rednem treningu tega vedenja. Pri instrumentalnem kajenju – recimo mu socialno kajenje – kadilec išče nagrado (učinek nikotina in okoliščine, ki so mu prijetne), vnos zmore omejevati in je povezan z določenim ciljem (na zabavi bom s prijatelji kadila na balkonu in se zabavala). Pri tvorbi navade pa se vedenje-kajenje ponavlja, tudi ko ni zavestne želje, ker vedenje iz navade spodbujajo pretekli in aktualni dražljaji. Navada postane rigidno vedenje, začne se oblikovati motnja v upravljanju limbičnega kortikostriatnega vezja, ki se stopnjuje do kompulzivnosti – do vedenja, ki vztraja navkljub negativnim posledicam ali prav zaradi njih. Kadilec jih poskuša prav s tem vedenjem pomiriti – ko me skrbijo zapleti kajenja, kadim, ker so se možgani

pružili, da nikotin pomaga uravnnavati razpoloženje.

Navada je torej predstopnja kompulzivnosti, kompulzivnost pa je del zasvojenosti. Kompulzivno vedenje je odporno na izzvenevanje. Zato ni ustrezno razumevanje odvisnosti kot le zelo utrjene navade, saj gre pri odvisnosti za nevroanatomsko in vedenjsko drugačno kvaliteto. V stanju zasvojenosti je odziv kadilca na s kajenjem povezane dražljaje povezan z močnim dvigom dopamina, ki ima motivacijsko-apetitno vlogo – kadilci doživljajo, kakor da jih zelo močno vleče k kajenju. Zmožnost prefrontalne možganske skorje, da bi pomirila hlepenje oziroma močan dvig dopamina v jedru *accumbens* z gabaergično projekcijo, je v zasvojenosti zmanjšana. Stanje zasvojenosti torej pomeni zelo močno avtomatizirano vedenje z nevrobiološko zmanjšano zmožnostjo za samopomiritev tega hlepenja.

Nikotin je uzurpiral tiste evolucijsko stare možganske povezave, ki so pomembne za doživljanje ugodja. Naravni sprožilci doživljanja ugodja so hrana, pijača, spolnost, prijateljsko in podporno vedenje, varno zatočišče. V stanju zasvojenosti je človek manj odziven na naravne dražljaje in ob odtegnitvi nikotina doživlja tako telesne kot duševno neprijetna stanja. Kadilci so ob rednem kajenju v možganih pridobili večje število nikotinskih acetilholinskih receptorjev; zvečano število teh receptorjev so raziskovalci zaznali še 4 tedne po prenehanju kajenja, do normalizacije pa je prišlo praviloma v 6–12 tednih. Tako je pričakovati, da se kadilci od enega do treh mesecev po prenehanju kajenja subjektivno slabo počutijo, saj doživljajo hlepenje (ang. *craving*), kar pomeni občutek siljenja h kajenju, ki ga morajo premagovati. Posebej neprijetne odtegnitvene simptome praviloma doživljajo v prvem tednu opustitve kajenja – od izrazite anksioznosti, nočnega prebujanja, slabšega razpoloženja, prehodnih blažjih kognitivnih motenj itd. V tem obdobju bi mnogi potrebovali teden dni bolniškega staleža. Okoli 15 % kadilcev pa ob prenehanju kajenja ne izkusi odtegnitve; to so tisti kadilci, ki pripovedujejo, da so se naenkrat brez težav odločili za prenehanje.



## PRILOŽNOSTI ZA SPODBUDO K OPUŠČANJU KAJENJA: OBISK SOMATSKEGA ZDRAVNIKA

Iz zgoraj naštetega je lažje razumeti, zakaj je za mnoge kadilce tako težko nehati kaditi. Pa vendar jih veliko zmore kajenje opustiti. Ljudje smo namreč zmožni močnih preobratov svojega vedenja. Kadilci potrebujejo predvsem spodbudo in smiselno motivacijo. Za preoblikovanje navade/zasvojenosti je treba na novo ustvariti stabilne nevronske povezave, torej se je treba v nov tip vedenja siliti in pri tem vztrajati. Za tako spremembo potrebujejo razlog, večino, kako se je lotiti, in dovolj energije, da načrt izpeljejo. Za energijo poskrbijo čustva: potrebna je torej le še ustrezná motivacija.

Ko zdravnik sprejme obisk pacienta, ima odlično priložnost, da ga povpraša po kajenju. Vsako leto obišče zdravnik 7 od 10 kadilcev. Zdravniki jim sicer pogosto svetujejo, naj nehajo kaditi, večina pa ne razloži, kako naj to storijo. Somatski zdravniki tudi pogosto ne vedo, kako naj se tega lotijo naj kadilce odločno soočijo z zdravstveno škodo ali naj raje o tem sploh ne govorijo, da ne bi bili ocenjeni kot vsiljivi.

Dilema pa sploh ni huda! Pacienta naj povpraša: Ali kadite? Če odgovori pritrdilno, naj zdravnik sledi eni od dveh poti, ki sta obe zelo preprosti, a učinkoviti (izbere naj tisto, ki je bližje njegovemu načinu komunikacije). Po prvi naj vpraša: Ali načrtujete, da bi nehali? McCullough je s sodelavci ugotovil, da samo ta preprosta komunikacija (ki uvede razmišljanje o dejanski spremembi vedenja) zveča delež kadilcev, ki načrtujejo opustitev kajenja s 25,5 % na 51 % [1]. Po drugi pa naj vpraša: Kako pomembno je, da bi opustili kajenje? Koliko ste pripravljeni, da vam bo uspelo? Koliko ste pripravljeni takoj opustiti kajenje? – Zdravnik po eni ali drugi poti podpre pacientove vedenjske namere k prenehanju kajenja, ne da bi ga k temu silil, hkrati pa mu nakaže, da mu povsem prepušča odločitev. Zadnji del ene in druge intervencije je, da pri ponovnih pregledih pacienta vpraša, kako mu gre. Nič hudega, če pove, da zapada v recidive. Večkrat ko kadilec poskusi opustiti kajenje, bolj gotovo mu bo to nekoč res uspelo.

## NISMO TIHO IN NE SILIMO: MOTIVACIJSKI INTERVJU

V pomoč pri ohranjanju tega načina komunikacije, usmerjene v spremembo vedenja oziroma opustitev kajenja, je dobro poznati osnovna načela motivacijskega intervjuja (MI). Opisala sta ga Miller in Rollnick (2002): gre za v klienta usmerjeno direktivno metodo za olajšanje intrinzične motivacije za spremembo z raziskovanjem in razreševanjem ambivalence. Direktivnost pomeni v tem primeru usmerjanje aktivnosti v neki fokus, ne pa siljenje ali ukazovanje. MI upošteva štiri osnovna načela, ki niso unikatna za MI, čeprav so kombinirana in poudarjena na nov način:

1. Izražanje empatije – zdravnik naj poskusi razumeti in sprejeti pacientov pogled brez moraliziranja.
2. Razvijanje ambivalence – zdravnik naj usmerja pacienta, da bo videl razliko med aktualnim in zaželenim vedenjem, pozitivne in negativne plati kajenja.
3. Z odpori pacienta do prenehanja kajenja naj se zdravnik ne spopada, ampak naj jih poskusi prepoznati in razumeti.
4. Spodbujanje samoučinkovitosti: zdravnik naj pacientu ne očita, da je bil neuspešen pri opuščanju kajenja, ampak naj poudari izjeme – obdobja, ko mu je uspelo, čeprav za kratko. Pogovarja naj se tudi o tem, kaj je bilo v obdobju, ko ni kadil ali pa je kadil manj, drugače kot sicer. Kadilec se je večinoma prej pripravljeno spremeniti in opustiti nezdravo vedenje, če ga k temu zdravnik ne sili, ampak mu pomaga razumeti njegove razloge za vzdrževanje kajenja in razloge za opuščanje vedenja, hkrati pa vzbuja zanimanje in upanje, da je sprememba možna.

## LITERATURA

1. Benowitz NL. Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment. *Am J Med* 2008; 121 (4 Suppl 1): S3–10.
2. Feretich AK, Khan Y, Wewers ME. Are physicians asking about tobacco use and assisting with cessation? Results from the 2001–2004 national ambulatory medical care survey (NAMCS). *Prev Med* 2006; 43 (6): 472–6.

3. Koob GF, Volkow N. Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology* 2010; 35 (11): 217–38.
4. McCullough A, Fisher M, Goldstein AO, Kramer KD, Ripley-Moffitt C. Smoking as a vital sign: prompts to ask and assess increase cessation counseling. *J Am Board Fam Med* 2009; 22 (6): 625–32.
5. Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002.
6. Stead LF, Bergson G, Lancaster T. Physician advice for smoking cessation. *Cochrane DB Syst Rev* 2008; 2: CD000165.
7. Tapper AR, McKinney SL, Nashmi R, Schwarz J, Deshpande P, Labarca C, et al. Nicotine activation of alpha4\* receptors: sufficient for reward, tolerance, and sensitization. *Science* 2004; 306 (5698): 1029–32.
8. Yin HH. From actions to habits. Neuroadaptations leading to dependence. *Alcohol Health Res World* 2008; 31 (4): 340–4.

# KAJENJE V ZRCALU DRUŽBENE ETIKE

Božidar Voljč



**Povzetek.** Ob načrtovanju in sprejemanju zakonodaje o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov, ki smo se ju v Sloveniji lotili s prvim zakonom leta 1996, v letih 2007 in 2017 pa so sledila z Evropsko direktivo usklajena dopolnila, je prav, da pomislimo na družbene in etične okoliščine, ki spremljajo njihovo uresničevanje. Vsaka protitobačna zakonodaja prinaša v družbeno kulturo odnosov, ne samo med kadilci in nekadilci, nekaj novega, kar je treba razumeti in sprejeti. Način uvajanja sprememb naj družbe ne razceplja na tiste, ki so za in tiste, ki so proti, ampak naj ene in druge povezuje v skupnem dobrem. Dosedanje družbene reakcije pri nas so pokazale, da tovrstna zakonodaja lahko z neprimernim načinom omejevanja prizadene tudi čustva in osebnostno dostojanstvo kadilcev. V okvirih celovitega prizadevanja po zmanjšanju kajenja v Sloveniji pa bi veljalo več skrbne pozornosti nameniti načinom, kako za nekajenje pridobiti nove mlade kadilce in noseče kadilke.

Leta 1996 smo na takratnem Ministrstvu za zdravstvo pripravili Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov, ki ga je Državni zbor še istega leta sprejel. Velike spremembe, ki jih je vnesel v kulturo odnosov med nekadilci in kadilci, so slednji takrat sprejeli z razumevanjem in strpnostjo. V javnosti kajenja do takrat ni nihče in nikjer omejeval. Kadilo se je v lokalih, uradih, vlakih in avtobusih, tudi v zdravstvenih ustanovah so bili z ogorki napolnjeni pepelniki, spominjam se profesorja, ki si je celo med predavanjem prižgal cigareto. Danes je težko s podatki oceniti, koliko je takratno kajenje vplivalo na razširjenost bolezni srca, ožilja in malignomov, koliko prezgodnjih smrti in izgubljenih let življenja je bilo povezanih z njim, vemo pa, da je bilo tega veliko.

Leta 2007 so zakon zaostri z nekaterimi dopolnili. Po nadaljnjih devet letih ga je bilo treba znova dopolniti v skladu z Evropsko direktivo o usklajevanju zakonov in predpisov o proizvodnji, oglaševanju in prodaji tobačnih izdelkov; potreba po dopolnitvi je temeljila na novih dokazih o škodljivosti rabe tobaka, na poudarjeni odgovornosti zanje pri sebi in drugih pa tudi na pojavu neškodljive elektronske cigarete. Ministrstvo za zdravje je v skladu z direktivo in smernicami Svetovne zdravstvene organizacije pripravilo predlog posodobljenega zakona, ki je uvedel številne spremembe. Sodeč po raziskavah javnega mnenja, ga podpira velika večina slovenske družbe. Kot nekdanji resorni minister in pobudnik prvega Zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov želim osvetliti nekaj etičnih okoliščin, ki so v naši družbi povezane s kajenjem in prizadevanji za njegovo zmanjšanje.

Kajenje sodi med tiste grožnje zdravju, ki jih je teoretično najlaže, v življenju pa zelo težko preprečiti, in ki slej ko prej ostaja poglavitni vzrok najbolj razširjenih bolezni in prezgodnjih

smrti. Vendar podatki o uničujočih posledicah očitno ne zmanjšujejo njegove priljubljenosti. Danes vsi, tudi kadilci, vemo, da vsakdo, ki kadil, zavestno škoduje samemu sebi. Z etičnega vidika je zato pomembno, kakšen odnos imamo nekadilci, zdravstveniki in zakonodajalec do zasvojenih s kajenjem.

Kajenje ni prepovedano, ni kaznivo in ni edina zdravju škodljiva razvada. Je demokratična, vsakomur dostopna možnost. A danes se pravice kadilcev končajo ob pravicah nekadilcev in nobenega razloga ni, da bi kadilce kakor koli obtožujoče obravnavali, dokler ne ogrožajo zdravja drugih. Nihče ni popoln in med nami se zlahka najde marsikaj, kar v primerjavi s kajenjem družbi in posameznikom povzroča veliko več škode. Zato je uresničevanje z zakonom predlaganih omejitvenih ukrepov vedno treba ločiti od dostojanstva kadilcev in z njim povezanih človekovih pravic. V resnici so žrtve kajenja in zakon naj jim pomaga, da ga bodo tisti, ki to želijo, lažje opustili. Prehuda zdravstvena gorečnost bi s kriminalizacijo kadilcev utegnila cilju zakona bolj škodovati kot koristiti. Vendar je ob tem opozorilo treba izpostaviti dvoje okoliščin, kjer je ob kajenju vrednoto zdravja tudi z etičnega stališča treba podpirati kar se da odločno.

Prvo je kajenje med otroki in mladoletniki, drugo pa kajenje v nosečnosti. Med mladimi je cigareta še vedno nekakšen simbol odraslosti, kot je bil med nami, ko smo bili v njihovih letih. Kadilcev pa je med mladimi danes več, še posebej med dekleti. Tobačna industrija nikoli ni imela etičnih zadržkov do kajenja med otroki, ohlapni družbeni odnos do njega pa se kaže v tem, da otroci kljub prepovedi lahko kupujejo cigarete. Prav je zato, da zakon uvaja licence za prodajna mesta, saj omogočajo učinkovit nadzor nad prodajo tobačnih izdelkov in ostrejšo sankcioniranje kršitev zakona. V nosečnosti pa kajenja ni mogoče sankcionirati, saj gre za odrasle osebe. Sem prepričan javni zdravstvenik, vendar nikakršen zdravstveni absolutist. A če vidim kaditi nosečnico, me prizadene pomisel, kako nikotin vpliva na razvijajoče se bitje v njej. Tu ni opozarjanja nikoli dovolj; da kajenje in nosečnost ne gresta skupaj, sodi danes v osnovno šolo zdravstvene pismenosti.

Dvojnost človeške narave, prepletanje dobrega z zlim in škode s koristjo se kaže tudi v etično razcepljenem odnosu družbe in politike do kajenja. Na eni strani rohnimo proti njegovi škodljivi uporabi, na drugi pa skrbimo, da je tobak mogoče kupiti za vsakim vogalom, s čimer vzdržujemo njegovo priljubljenost in dopuščamo nenehno pridobivanje novih žrtev med mladimi. Vendar ni nepomembno, da prodaja tobačnih izdelkov prinaša dohodek državnemu proračunu. Izračuni sicer vedno znova kažejo, da zdravljenje ljudi zaradi bolezni, povezanih s tobakom, stane družbo več, a za vsakega ministra za finance je zdravstveni denar predvsem odtekanje iz proračuna, kajenje pa omogoča njegovo vsakodnevno dotekanje, zdaj in tukaj. Denar sicer ne smrdi, pravijo, a kadilski denar je, četudi opran v proračunu, etično obremenjen z boleznijo in prezgodnjo smrtjo. V resnici je opran šele takrat, ko je namenjen tudi za zmanjševanje zdravstvenih posledic kadilskih navad. Vsak poklic in vsaka funkcija sta povezana z deontološko odgovornostjo, s tistim, kar je v kakem poklicu ali položaju lepo in prav. Zato je lepo in prav, da zakon uvaja posebno dajatev na tobačne izdelke, ki je nov vir za zdravljenje s tobakom povezanih bolezni, preprečevanje in opuščanje kajenja, krepitev zdravja in zdravih navad v slovenski družbi. Nova dajatev je povezana z višjo ceno tobačnih izdelkov, znano pa je, da je prav cena najmočnejši regulator njihove porabe, še posebej med mladimi, ki so v tobačni verigi najbolj občutljiva skupina.

Pričakujemo, da bo zakon v Sloveniji prispeval k izboljšanju javnega zdravja, in zmanjšanju primerov bolezni in smrti, povezanih s tobakom, zmanjšal kajenje med mladimi in zvečal opuščanje kadilskih navad. Vse to je povezano z manjšimi izdatki za zdravstveno varstvo, ne da bi bilo treba zmanjševati sedanje pravice iz zdravstvenega zavarovanja.

Živimo v času, ko je dobrobit kapitala pomembnejša od blagostanja in zdravja državljanov. Stotine zaposlenih je zaradi zavržne pogoltnosti posameznikov z družinami vred ostalo na cesti, velikih slovenskih podjetij, s katerimi smo se poosebljali, ni več. V tem, kar smo doživeli, ni ekonomske kulture in znanja, ljudje brez občutka odgovornosti so z bankami izgubili igro pokra za usodo številnih slovenskih družin in zaposlenost mladine. Kako

naj v okoliščinah, ki jih obremenjuje še nesposobnost politike, da bi nazorske razlike sprejemala kot demokratično podlago za razcvet socialno usklajene družbe, sprejmemo usmeritve na videz manj pomembnega zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov?

Raziskave javnega mnenja vedno znova potrjujejo, da je za slovensko družbo zdravje najvišja vrednota. Med drugim to pomeni, da je zdravje redko področje, ki nas ne razdvaja, ampak povezuje. To se je z večinsko podporo javnosti izkazalo ob sprejemanju obeh dosedanjih zakonov o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Tudi sedanji predlog zakona ni usmerjen proti kadilcem. Kdor hoče, bo kadil še naprej. Poleg skrbi za zdravje je njegovo bistvo še v socialni in zdravstveni kulturi, v bontonu med kadilci in nekadilci, kar vse prispeva k večji strpnosti in bivalni zrelosti vsake družbe.

Slovenska Vlada in poslanci Državnega zbora so zakon soglasno podprli, kar predlagatelj zakona zavezuje h kakovostnemu, strpnemu in kolikor mogoče uspešnemu uresničevanju.

# ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE

Amalija Zdešar

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

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

Organi Zveze so:

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

Predstavnike izvolijo člani Zveze za dobo 4 let.

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

- v izvršilni odbor:

predsednica  
dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.

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

sekretarka  
Amalija Zdešar

- v nadzorni odbor:

predsednica  
Zvonka Truden

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

- v vzgojno-izobraževalno komisijo:

predsednica  
prim. mag. Branislava Belović, dr. med

podpredsednica  
Fani Čeh, univ. dipl. org.

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

- v disciplinsko komisijo

predsednica  
Alenka Krenčič Zagode, dr. med.

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

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

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

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

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

I. Izobraževanje laične javnosti

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

III. Priprava in izdajanje strokovnih gradiv

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

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

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



# POROČILO O SKUPŠČINI EVROPSKE LIGE PROTI RAKU V KOPENGAHNU

Katja Jarm



Letno srečanje European Cancer League (ECL 2017) je potekalo v Kopenhagenu od 27. do 29. septembra, gostiteljica je bila Danska liga proti raku (Danish Cancer Society, DCS). V sredo sem se kot predstavnica slovenskih društev za boj proti raku udeležila delavnice o 12-ih priporočilih proti raku, v četrtek sem bila na letni konferenci, v petek pa sem prisostvovala na skupščini ECL kot namestnica dr. Maje Primic Žakelj, dr. med.

## DELAVNICA »EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU«

Delavnico o kodeksu proti raku je vodil David Ritchie. Udeležilo se je 30 predstavnikov iz 15-ih držav, med drugim tudi raziskovalka Carolina Espina z IARC-a, ki je bila članica znanstvene delovne skupine pri pripravi prenovljenega kodeksa leta 2014. Udeležence je najprej pozdravil Hans Storm iz danske lige, ki je bil tudi sicer ves teden srce in duša dogodkov srečanja. Na kratko je predstavil razvoj in nastanek priporočil proti raku in izpostavil dejstvo, da so glavni preprečljivi vzroki za raka 35 let po Dollu in Petu enaki (publikacija Blot, Tarone, JNCI 2015). Leta

1994 je bil kodeks še okoren, neprilagojen ciljni publiki in takratni strokovnjak za odnose z javnostmi je svetoval, da tak še ni primeren za javnost, saj je treba za splošno populacijo skrbno izbrati besede. Hans Storm je podvomil v pravilnost odločitve, da so v tretji različici kodeksa iz priporočil izvzeli nasvet, naj ljudje ob določenih znakih in simptomih obiščejo osebnega zdravnika – s tem so kodeksu odvzeli prednost neposredne povezave z družinskimi zdravniki. Opaža tudi, da javnost premalo pozna paket 12-ih priporočil, medtem ko posamezna priporočila dobro pozna. Witold Zatonski iz poljske zveze proti raku je z epidemiološkimi podatki o trendu raka pljuč in materničnega vratu orisal, da sta moč in vpliv vedenja populacije na incidenco raka zelo velika. Strokovnjak za politične vede Thomas Krogh iz danske lige je izpostavil, da je predpogoj za sodelovanje s političnimi odločevalci dokumentiranje, merjenje in vrednotenje zdravstvenih pojavov. V danski ligi imajo na področju vedenjske komunikacije trenutno dva glavna cilja: prihodnost brez tobaka – do leta 2030 naj bi bilo samo 5 % kadilcev med odraslimi in nobenega med mladimi – in polnozrnata živila – do 2021 naj bi Danec dnevno zaužil 75 g polnozrnatih živil. Skrbi pa ga dejstvo, da polovica članov danskega parlamenta kadi, vključno s predsednikom. Predavala sta tudi dva predstavnika za odnose z javnostmi pri DCS. Poudarila sta dejstvo, da je svet v zadnjih petnajstih letih spremenila digitalizacija. Osnova za komunikacijo z javnostmi je vedenje, kaj javnost želi poslušati, in to ji moramo posredovati. Najpomembnejši medij je slika (Image is about everybody and everything) in naša prihodnost ni več v (za)pisani besedi, temveč v govorjeni. Idealen medij za komunikacijo je torej video. Tudi povsem neprofesionalen video posnetek (narejen s pametnim telefonom npr.) je učinkovit, če je avtentičen. V informacije je potrebno vključiti običajne ljudi, pomembne

so njihove lastne izkušnje, obrazi, slike. Bolj učinkovito je, če novico/informacijo objavi posameznik kot pa organizacija, učinkovitejši je posamezni predstavnik organizacije. Predavatelja sta nato predstavila dansko kampanjo za sedmo priporočilo kodeksa, izogibanje močnemu soncu. Pri pripravi reklame so izhajali iz dejstev: Danska nima veliko sonca, Danci imajo radi počitnice na soncu, imajo svetlo kožo, uporabljajo solarije. Reklama prikazuje, kako politik/direktor nagovarja domačine držav (Tajska, Grčija, Španija, Italija), kamor Danci hodijo na poletne počitnice, in kjer nenavajeni sonca in zaščite pred njim dobijo sončne opekline kože, naj pomagajo Dancem s senco, klobukom, sončno kremo, naj uboge bledoličnike vendar pomagajo zaščititi pred soncem. Nekoliko komična, vendar učinkovita reklama, je doživela ogromen odziv tudi z dodajanjem novih in novih videov uporabnikov. Zelo priporočam, da si reklamo ogledate v aplikaciji YouTube, vtikajte Help a Dane!

Pri delu v manjših skupinah smo se pogovarjali o izkušnjah in praksah posameznih zvez proti raku. Zanimiva je bila pripomba, da je dvanajst z dokazi podprtih priporočil bolj namenjenih političnim odločevalcem v smislu, 'imamo trdne dokaze na 12-ih področjih, naj sedaj država ukrepa za njihovo uresničevanje'. Vendar se s tem ni strinjala predstavница z IARC-a. Bistvo priporočil je ravno v tem, da jih lahko vsak posameznik sam uresničuje, priporočila, na katera posameznik sam ne more vplivati (npr. onesnaženje zraka), pa so namenoma izpuščena.

Svoje aktivnosti osveščanja javnosti o kodeksu so nato predstavile Hrvaška, Poljska, Finska, Irska, sama pa sem predstavila delo Zveze v zadnjih dveh letih na tem področju. Izpostavila sem slovenski prevod kodeksa in oblikovanje nove zloženke, pripravo zloženke o cepljenju proti HPV, organizacijo Rejevega seminarja na temo prenovljenega kodeksa s strokovnjaki, ki so predstavili znanstvene dokaze posameznih priporočil, in ravno takrat potrjeni projekt *Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku*.

Dejavnosti na področju kodeksa v obdobju 2018-2021:

- delavnica Preoblikovanje v delovno skupino za preventivo,
- identifikacija merljivih učinkov kodeksa,
- povečanje obsega sheme mladih ambasadorjev kodeksa,
- vrednotenje pilota za testiranje učinka intervencije (z lanske delavnice),
- sodelovanje z European Partnership for Action Against Cancer (EPAAC) - Joint Action (vsebuje delovni paket o preventivi, kjer so izpostavljeni presejalni programi za raka in nadaljnji razvoj kodeksa).

## LETNA KONFERENCA ECL

Konference se je udeležilo okoli 80 članov različnih evropskih zvez proti raku in drugih organizacij. Konferenco je začel dr. Wild z IARC-a s predavanjem o novi iniciativi pri preprečevanju in komunikaciji bolezni - Evropski preventivi raka (Cancer Prevention Europe, CPE). To je združenje vodilnih organizacij na področju raziskav raka, katerih cilj je zmanjšati zboleznost in umrljivost za rakom s pomočjo primarne preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Znanost preprečevanja raka ima številna skupna izhodišča: biologijo raka, raziskovanje in evropske projekte na področju raka. Vemo, da je preventiva raka učinkovita, vendar potrebuje čas. Polovico vseh novih primerov raka bi lahko preprečili z implementacijo znanja o raku, ki ga že imamo. Večina vrst rakavih bolezni ima vzroke za nastanek v življenjskem slogu in okolju, za nekatere pa etiologije še ne poznamo (npr. za raka prostate). Pri proučevanju vzrokov za nastanek raka vedno bolj prehajamo iz molekularnih na socio-politične vzroke (vzroki vzrokov).

Zdravnica iz DCS je predstavila, kaj je do sedaj znano o preventivi nekaterih vrst raka z uživanjem polnozrnatih živil (whole grain story). Zrno je sestavljeno iz otroba (zunanja ovojnica, ki vsebuje vlaknine in vitamine), endosperma in klice. Vlaknine v žitnih zrnih, torej v polnozrnatih živilih, so povezane z zmanjšanjem tveganja raka debelega črevesa in danke. Za polnozrnatno prehrano so pomembni otrobi. Mehanizem take povezave je v proizvodnji butirata

(predstavlja hrano za kolonocite, sicer gredo celice v avtofagijo), znižanju pH-ja in hitrejšem prehodu hrane skozi prebavni trakt. Samo z intervjuji je težko izmeriti, koliko polnozrnatih živil zaužijemo dnevno, za te meritve je primeren biološki označevalec alkilresorcinol. Po izsledkih njihove raziskave naj bi 90 g polnozrnatih živil dnevno zmanjšalo tveganje raka debelega črevesa in danke za 17 %.

Predstavnica DCS, dr. Tjonneland, je predstavila izkušnje Danske s cepljenjem deklic proti HPV (humanem papiloma virusu). Incidenčna stopnja raka materničnega vratu je na Danskem najvišja med nordijskimi državami (10,2 / 100.000), kar pripisujejo spolnemu vedenju Dancev. Cepljenje proti HPV so uvedli leta 2009 za deklice v starosti 12 do 18 let. Novembra 2017 bodo začeli uporabljati 9-valentno cepivo Gardasil. Kmalu po uvedbi cepljenja so imeli veliko precepljenost, npr. pri deklicah, rojenih 2000, je bila 80-odstotna. Potem pa je leta 2015 zakročil dokumentarec 'The vaccinated girls', ki je izpostavljal hude in nejasne stranske izide tega cepljenja. To je imelo zelo negativen vpliv na mnenje množic, precepljenost je močno padla, med deklicami letnik 2003 je 32-odstotna, v letniku 2004 pa celo samo 22-odstotna. Od takrat naprej se DCS trudi s promocijo cepljenja, izvedli so raziskave javnega mnenja o cepljenju proti virusu HPV, začeli so kampanjo Stop HPV, pripravili so nekaj promocijskih videov, kjer posamezniki (zdravnica, bolnice) govorijo o svojih izkušnjah z rakom materničnega vratu (RMV). Danci se zavedajo, da bo incidenca RMV narasla in da imajo težko delo pri primerni preventivi tega raka s cepljenjem v t. i. postresničnostni družbi (post factual society).

Na konferenci je najbolj navdušila Avstralka, onkologinja dr. Bronwyn King, ustanoviteljica in generalna direktorica (CEA) Tobacco Free Portfolios. Pripovedovala nam je o osebni izkušnji, kako je zašla na področje družbe brez tobaka. Kot mlada zdravnica onkologinja je začela s kliničnim delom na onkološkem oddelku za pljučnega raka, kjer je večina njenih bolnikov umrla, in to v najbolj razviti državi sveta. Že to jo je zelo potrlo. Ko je nekaj let kasneje pregledovala finančno stanje svoje družine ob nakupu hiše, je ugotovila, da pokojninski skladi pravzaprav z njenim/našim denarjem investirajo v tobačne družbe, torej v dejavnost, ki je morila njene bolnike. Med

prvimi šestimi korporacijami, v katere je vlagal njen pokojninski sklad, je bilo kar pet tobačnih družb. Bila je zgrožena in to jo je vodilo k ustanovitvi Tobacco Free Portfolija, v katerem se trudijo za odpravo investicij pokojninskih in ostalih skladov v tobačno industrijo. Zahvaljujoč dr. Kingovi je trenutno v Avstraliji skoraj polovica pokojninskih skladov 'tobacco free'.

Tema tretjega dela konference je bila podpora bolnikom. Peter Genter je govoril o žilavosti bolnikov z rakom. Angleški izraz za to je resilience, v slovenščini pa še ni dokončno sprejetega izraza, govorimo pa o žilavosti, trdoživosti, vzdržljivosti. Žilavost bolnika z rakom je lastnost oz. kvaliteta osebe ali boljše kompleksen proces načina, kako se oseba spopada s svojo boleznijo, kako zmore prenašati vse napore, kako obvladuje fizične, socialne in psihične težave svoje bolezni. Vključuje kognitivne zmožnosti posameznika, vrednote, pozitivna čustva, nesebičnost, socialno mreženje, aktivno reševanje težav, vztrajanje. Žilavost bolnika ščiti pred negativnimi posledicami bolezni in zdravljenja. Naslednje predavanje je govorilo o učinku skupnosti (collective impact) - to je nov pristop reševanja večplastnih problemov, ki temelji na predanosti in skupnem naporu več različnih organizacij in sektorjev pri reševanju specifičnega družbenega problema.

## LETNA SKUPŠČINA

V petek, 29. septembra 2017, je potekala še skupščina upravnega odbora, kjer sem nadomeščala dr. Majo Primic Žakelj. Vodil jo je predsednik ECL, Sakari Karjalainen. Predstavniki vseh delovnih skupin so predstavili svoje delo v minulem obdobju; skupina za nadzor nad tobakom, delovna skupina za podporo bolnikom, skupina za dostop do zdravil in skupina MAC (poslanci evropskega parlamenta proti raku). Vitore je predstavil Evropsko konferenco o tobaku in zdravju, ki je potekala marca v Portu. Wendy Jared in Roisin Foster sta predstavili finančno poročilo. Julija je bila vložena vloga za subvencijo Evropske komisije za obdobje 2018-2021, ki bi predstavljala približno polovico sredstev za delovanje ECL. Če subvencije ECL ne bo prejela, bo zmanjšala nekatere aktivnosti (pogostitve, število srečanj, nadomestila za



člane odbora). Z volitvami smo potrdili dosedanje člane in nova člana (Riu Medeiros, Nicolas Philippou) v upravni odbor.

Naslednja letna konferenca ECL 2018 bo potekala v Berlinu.

www.protiraku.si

# 12 nasvetov proti raku

Evropski kodeks proti raku

*Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku*

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

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







# POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2017

Amalija Zdešar

Že v prvem poročilu o delu Zveze in regijskih društev za boj proti raku za leto 1992-1993, v katerem je bil objavljen prvi desetletni program boja proti raku »Slovenija 2000 in rak«, je bilo delo Zveze zasnovano na Evropskem kodeksu proti raku, ki je takrat obsegal deset priporočil. Snovalci programa Evropa proti raku (ki je potekal do leta 2003), so ga pripravili že leta 1986.

Zveza je na predlog slovenskih strokovnjakov oblikovala 7 priporočil (povzeto po Poročilu o delu Zveze 1992-1993):

- opustite kajenje;
- zmanjšajte odvečno telesno težo;
- stop pretiranemu sončenju;
- spoštujte predpise o varnosti pri delu;
- prisluhnite svojemu telesu;
- pregledujte si dojke vsak mesec;
- odločite se za redne ginekološke preglede.

Evropski kodeks proti raku so z novimi spoznanji prvič dopolnili leta 1995, nato 2003 in nazadnje 2014. Zdaj ga sestavlja 12 nasvetov, kako živeti, da bi kar najbolj zmanjšali individualno ogroženost z rakom in ob podpori države med prebivalstvom zmanjšali zbolewnost in umrljivost za rakom.

Dejavnosti v letu 2017 smo pričeli z osveščanjem ob svetovnem dnevu boja proti raku, 4. februarjem, ki ga organizira Mednarodna liga proti raku (UICC). Leta 2016 je ta organizacija začela 3-letno kampanjo z geslom »Z roko v roki proti raku«, s katerim še posebej poudarja, kako je za uspeh prizadevanj za obvladovanje raka na vseh ravneh, od preventive do zdravljenja, rehabilitacije in paliativnega zdravljenja, pomembno sodelovanje vladnega in nevladnega sektorja.

Tudi slovenski teden boja proti raku od 6. do 10. marca 2017 je potekal pod geslom »Z roko v roki proti raku«. Na področju preventive smo izpostavili 11. priporočilo Evropskega kodeksa proti raku, ki spodbuja cepljenje proti okužbam s humanim papilomskim virusom (HPV) in virusom hepatitisa B. Predvsem smo želeli spodbuditi starše, da dovolijo svojim hčerkam cepljenje proti HPV. Cepljenje je brezplačno in dokazano zmanjša ogroženost za raka materničnega vratu in nekatere druge okužbe. V ta namen smo pripravili zgibanke in plakate z naslovom ABC o HPV s prošnjo »Starši, dovolite, da se cepim«. Plakate smo poslali na vse slovenske osnovne šole, zgibanke pa razdelili vsem šolskim ambulantom.



SLAVNOSTNA SEJA

Medijsko odmevno dogajanje tega tedna smo pričeli z dobro obiskano novinarsko konferenco na Onkološkem inštitutu Ljubljana. V torek je bil dan odprtih vrat Onkološkega inštituta, na katerega smo povabili dijakinje in dijake Srednje šole za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana. V sredo smo imeli na Ministrstvu za zdravje RS tradicionalno slovesno sejo Zveze in regijskih društev. Na njej smo podelili sredstva, zbrana v novoletni

akciji, citološkemu laboratoriju Onkološkega inštituta Ljubljana. Našim podpornikom in zaslužnim članom smo podelili pisna priznanja in plakete za uspešno, prizadevno delo. Po seji smo na skupnem sestanku z regijskimi društvi sprejeli in potrdili zaključni račun Zveze, poročilo o delu za leto 2016 in program dela za leto 2017. Četrtek je bil namenjen predstavitev regijskih društev v okoljih, kjer delujejo. V petek pa so na Osnovni šoli Trnovo v Ljubljani pripravili prijeten zaključek z žrebanjem učenk in učencev 7. razredov osnovnih šol za nagradni izlet v Gardaland. Na zanimivi prireditvi, kakršno znajo pripraviti le mladi, so med vsemi učenkami in učenci, ki so vrnili vprašalnik o nekajenju, izžrebali 90 udeležencev izleta.

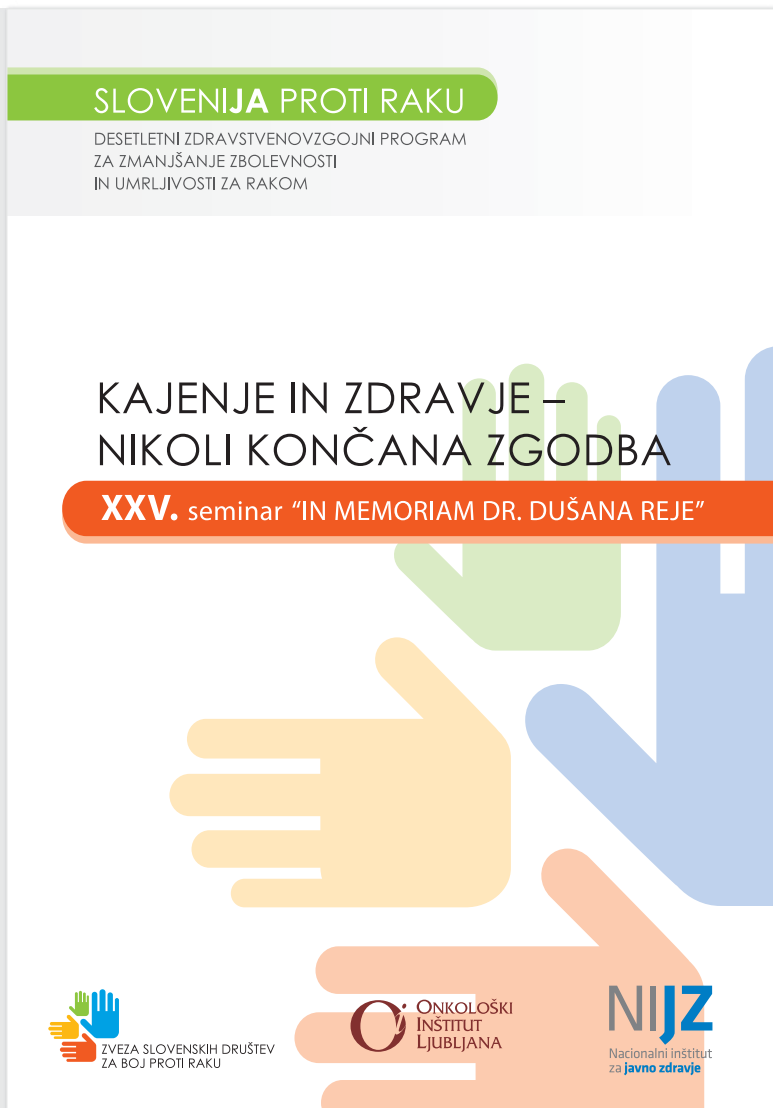
V tednu boja proti raku smo o dogajanju zabeležili 30 odmevnih medijskih objav na radiu, televiziji, v časopisih, revijah ter na spletu.

Aktivnosti podpisovanja »Slovesne obljube, da v šolskem letu ne bom prižgal/la cigarete«, smo zaključili maja z izletom. Program izvajamo že več kot 20 let za učenke in učence od 5. do 8. razreda na vseh osnovnih šolah po Sloveniji. Letos smo odšli na izlet v Gardaland 20. maja 2017. Vsi udeleženci so v sproščenem dogajanju res uživali in pozabili na to, da so njihove »igračke«, mobilniki in tablice ostali v avtobusu. Prav nihče jih ni pogrešal!

Tudi letos nam je pri organizaciji izleta in izvedbi šolske akcije pomagala Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, za kar se jim najlepše zahvaljujemo.

Šolsko akcijo podpisovanja Slovesne obljube smo pripravili tudi v šolskem letu 2017/2018. Začela se je novembra 2017 in odziv učenk in učencev iz vseh regij je zelo dober. V tednu boja proti raku 2018 pa nas spet čaka žrebanje potnikov za izlet v Gardaland.

V oktobru smo pripravili jubilejni XXV. seminar »In memoriam dr. Dušana Rejex z naslovom Kajenje in zdravje – nikoli končana zgodba. Ni naključje, da smo letošnje srečanje ponovno posvetili nekaterim pomembnim vidikom obvladovanja kajenja in zdravstvenim posledicam uživanja tobaka in tobačnih izdelkov. Kajenje je namreč najpomembnejši dejavnik tveganja za številne bolezni, tudi



NASLOVNICA XXV. SEMINARJA



rakave. Večanje bremena raka ogroža ne le kakovost življenja posameznikov, pač pa tudi vzdržnost zdravstvenih sistemov, zato je obvladovanju raka potrebno posvetiti vso pozornost. Dobro obiskan seminar smo pripravili s pomočjo uglednih strokovnjakov in njihova predavanja objavili v zborniku.

Predstavnica Izvršilnega odbora Zveze ga. Katja Jarm, dr. med., se je v začetku oktobra udeležila letnega srečanja Evropske lige proti raku (ECL) v Kopenhagnu, kjer je aktivno sodelovala na delavnici o Evropskem kodeksu proti raku.

V letu 2017 smo razdelili 53.745 enot naših vzgojnoizobraževalnih gradiv, 135 plakatov ABC o HPV, 58 plakatov z Evropskim kodeksom proti raku in 8 plakatov s shematskim prikazom posledic kajenja za različne organske sisteme (kadilski človek). V 20.000 izvodih smo ponatisnili zgibanko »Najpogostejši moški rak«, ki nam je v celoti pošla.

Na Zvezi smo pripravili 6 skupnih sestankov s predstavniki društev, na katerih smo prisluhnili strokovnim predavanjem in se dogovarjali za boljše skupno delovanje. Izvršilni odbor Zveze je imel v ožji sestavi 14 sestankov, ki so za nemoteno delovanje Zveze nujno potrebni.

V zadnjem letu je popolnoma prenehalo delovati Ljubljansko društvo za boj proti raku. Delovalo je v stavbi B Onkološkega inštituta Ljubljana, od koder smo ga morali na zahtevo inštituta izseliti. Vso dokumentacijo smo shranili v prostorih Zveze. Opravljamo tudi del njihovega poslanstva in se trudimo pridobiti nove sodelavce, da bi delovanje tega regijskega društva ponovno oživili.

**Pridobivanje sredstev za nemoteno delovanje Zveze je vse težje. V letu 2017 smo se prijavi na razpis Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in prejeli za leto 2018 še manj sredstev kot v preteklem letu.**

**Uspešni pa smo bili na razpisu Ministrstva za zdravje RS, kjer smo kandidirali s programom EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU: Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku. Za nemoteno delovanje tega res obsežnega programa, ki traja od 2017 do 2019, smo za**

**polovični delovni čas, zaposlili novo sodelavko. Program izvajamo skupaj z regijskimi društvi in je že v polnem teku.**

Tudi za leto 2018 imamo, kot vedno, še veliko zamisli in načrtov, za katere upamo, da jih bomo kljub težavam večinoma uresničili.

Prav vsem sodelavcem se zahvaljujemo za pomoč in dobro voljo, s katero premagujemo težave in uresničujemo zastavljene naloge.



# POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2016/2017

Amalija Zdešar

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

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

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



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

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

V noveletni akciji 2017/2018 smo ponovno zbirali sredstva za nabavo Ergonomskega svetlobnega mikroskopa za Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.

# VZGOJA ZA NEKAJENJE, POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2016/2017

Fani Čeh

Uspesnost napredne protitobačne zakonodaje v državi in letos sprejetega Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov podpirajo tudi aktivnosti našega programa **Vzgoja za nekajenje**. S programom, v katerem se Zveza slovenskih društev za boj proti raku povezuje z Zavodom za šolstvo in vsemi osnovnimi šolami, želimo

doseči, da bi se učenke in učenci na osnovi prepričljivih informacij in dokazanih spoznanj, ki jih dobijo pri pouku, zavestno odločali za nekajenje kot vrednoto in življenjsko prednost. Morda nas pripelje do velikega cilja, ki ga želimo doseči - generacije brez tobaka.

V šolskem letu 2016/2017 smo program izvedli po sprejetem in dogovorjenem načrtu. Izdajo zgibanke sta v tem šolskem letu omogočili Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Vzajemna zdravstvena zavarovalnica.

S prošnjo za sodelovanje smo se najprej obrnili na ravnatelje osnovnih šol; v novembru, mesecu preprečevanja odvisnosti, pa so gradiva za vodene aktivnosti dobile vse osnovne šole.

Gradivo za učitelje je vključevalo predloge za izvedbo tematske učne ure o nekajenju. Osnovni namen, ki smo si ga tudi v tem šolskem letu zastavili v prilogi za izvedbo učne ure, je bila pomoč učiteljem z navodili za trdnejšo motivacijo učenk in učencev pri odločitvi, da postanejo in ostanejo nekadilci.

V zgibanki Življenje je lepo - skrbim za svoje zdravje so vprašanja anketnega vprašalnika enaka kot v lanskem letu in se nanašajo na ugotavljanje znanja o dokazano škodljivih dejavnikih za zdravje. Do 28. februarja 2017 smo prejeli 17.190 odgovorov učenk in učencev osnovnih šol iz vseh slovenskih regij. Posebno bi izpostavila regijo Maribor, saj smo dobili odgovore iz vseh njihovih šol.

V tednu boja proti raku je bila v petek, 10. 3. 2017, na Osnovni šoli Trnovo v Ljubljani inovativna tematska prireditve, ki so jo po navodilih ge. ravnateljice Irene Kokovnik ter učiteljic mentorice samostojno izvedli učenci. Na prireditvi so izžrebali 90 nagrajencev iz enajstih območij naših regijskih društev za boj

Slovesna obljuba – učenci obljubili **NE** cigaretam

*S podpisom se zavežujem,  
da v šolskem letu 2016/17 ne  
bom prižgal/a cigarete.*



UDELEŽENCI IZLETA V GARDALAND

proti raku, ki so se v maju udeležili že tradicionalnega izleta v zabavišni park Gardaland.

Morda ob tem še odgovor na večkrat zastavljeno vprašanje, zakaj izberemo ravno ta zabavišni park. Organizacija in izvedba izleta postajata zaradi novih predpisov vedno zahtevnejši, vedno težji so dogovori s šolami za učitelje - spremljevalce, več je različnih vprašanj staršev. Sodobni pubertetni so še posebej ranljiva skupina, ki zahteva posebno pozornost, natančna obvestila in zagotovljeno varnost. Ko vsi vključeni dobijo ustna in pisna navodila ter jih seznanimo s preventivnimi ukrepi, ko jim povemo, da je park zavarovan in se zapre ob 18. uri, nimajo več pomislekov, da nam ne bi zaupali. Spremljevalci in organizatorji smo enotnega mnenja, da je zadovoljstvo otrok glavni razlog, da z organizacijo izleta nadaljujemo.

Kot zanimivost v odgovorih učenec in učencev na vprašanja iz vprašalnika bi izpostavila, da jih je veliko izpolnilo rubriko predlogi. Več med njimi jih poudarja, da bi se želeli pogovarjati s strokovnjaki in dobiti prave odgovore o posledicah kajenja. Predlagajo nam, da naredimo nekaj za dekleta, ki eksperimentirajo bolj kot fantje. Nadalje nam sporočajo, da moramo doseči, da bodo TV-hiše predvajale več oddaj o škodljivih učinkih tobačnega dima za telo mladostnika. Predlogi se ponovno nanašajo na pobudo, da v naslednjem šolskem letu peljemo kar vse učence šole na takšen izlet. Jaz pa se sprašujem, kako?

Napiši vsaj 3 predloge:

- *Grozne slike, na katerih bi prikazovalo ljudi, kateri kadijo.*
- *Jih opozoriti (predavanje o kajenju).*
- *Da jih ne bi prodajali toliko vrst.*

Kakršnekoli druge pripombe ali predlogi:

- *Zelo lepa nagrad, vsi smo uživali in smo se imeli fajn.*

PREDLOGI UČENCEV ZA ZMANJŠANJE KAJENJA

Na področju vzgoje in izobraževanja mladih nas čaka še veliko dela. Morda celo več, kot pred leti. Delamo z generacijami, ki so zelo veliko same, podhranjene medsebojnih pogovorov in prepolne nasvetov elektronskih medijev. Zato je še toliko bolj pomembno, da jim omogočamo druženje brez e-pomagal. Organizatorji pa se ne utrudimo ali odnehamo, ampak združimo moči in z upoštevanjem pobud mladih dopolnimo program in ga s skupnimi močmi izvajamo. Mladi morajo začutiti, da nam zanje ni vseeno, in da je zdravje vrednota. Predlagam, da v šolska gradiva 2017/2018 obvezno priložimo plakat »kadilskega človeka«. Mladi potrebujejo resnico, zato se moramo otresti predsodkov, da ne smejo videti uničujočih posledic, ki jih za zdravje pušča tobak. Sodobna šola potrebuje pomoč pri dokumentiranju dejanskih dokazov posledic uživanja in zlorabe tobaka. S preventivno pedagoško vzgojo jih je dokazano možno preprečevati.



NA IGRALA V GARDALANDU MORAMO POČAKATI LEPO V VRSTI



# PLAKETE IN PRIZNANJA

Amalija Zdešar

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

## ZLATO PLAKETO

44 POSAMEZNIKOM IN  
2 DELOVNIMA ORGANIZACIJAMA

## SREBRNO PLAKETO

49 POSAMEZNIKOM IN  
4 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## BRONASTO PLAKETO

88 POSAMEZNIKOM IN  
19 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## PISNA PRIZNANJA

39 POSAMEZNIKOM IN  
136 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.



PODELITEV ČASTNEGA ČLANSTVA  
PROF. DR. BORUTU ŠTABUCU, DR. MED.



Na slavnostni seji Zveze dne 8. marca 2017 so priznanja in plakete prejeli:

## Priznanja

Osnovna šola Brežice

Alenka Avguštin, strokovna sodelavka  
Javnega zavoda Socio Celje

Javni zavod Socio – Projektna pisarna Celje  
Zdravo mesto

Skupina za samopomoč pri Območnem  
združenju RK Murska Sobota

Tinka Mohar Hajnšek, dr. med

Radiološki inženirji Oddelka za teleradio-  
terapijo Onkološkega inštituta Ljubljana

Mediline d. o. o. Kamnik

## bronasto plaketo

TV Novo mesto d. o. o., Vaš kanal

Dolenjski list, Novo mesto

Cirila Sever, novinarka Murska Sobota

Nada Manojlović, dipl. med. sestra

Andreja Marin, računovodkinja

## Srebrno plaketo

Borut Ambrožič, univ. dipl. pravnik

Neda Hudopisk, dr. med.

Zdenka Uršnik

## Zlato plaketo

Nada Hudarín Zavolovšek

Prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med.



# PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2018

Maja Primic Žakelj

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 v osnovnih šolah, dijakov v srednjih šolah, 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.

## 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. 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 človeškimi papilomavirusi (HPV), s čimer prispeva k preprečevanju raka materničnega vratu. Precepljenost je v povprečju majhna, manjša od 50 %, pa tudi med regijami so precejšnje razlike. Po izkušnjah drugih držav je za zvečanje precepljenosti pomembna predvsem pravilna informiranost deklic in njihovih staršev.

Za učitelje, ki so dnevno v stiku z učenkami in njihovimi starši, smo v Zvezi že v letu 2011 pripravili in začeli izobraževanje, da lahko vodijo učne ure z učenci in laže in bolj prepričljivo spodbudijo starše, da se odločijo za cepljenje svojih hčera proti HPV. Izdali smo tudi zgibanko z naslovom ABC o HPV – abeceda o človeških papilomavirusih za deklice in njihove starše in plakat.

Tudi v letu 2018 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 NJEGOVEM ZGODNJEM ODKRIVANJU

Preventivni programi so najpomembnejši ukrep za zmanjšanje bremena raka, ki postaja ne samo pri nas, ampak tudi drugje v svetu vedno večji javnozdravstveni problem. Vsi naši programi so namenjeni spodbujanju prebivalstva, da se odloči za zdrav življenjski slog, za udeležbo v presejalnih programih DORA, ZORA in SVIT, ter seznanjanju s prvimi znaki bolezni. Cilj programa je zmanjšati zbolewnost in umrljivost za rakom za 15 %.

Najpomembnejši seznam ukrepov, ki naj bi ga prebivalstvo upoštevalo, da bi se zbolewnost 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 2018 pa bomo z novim projektom z naslovom *Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku* prispevali k preprečevanju oz. zgodnjem odkrivanju raka s promocijo Kodeksa med najširšim krogom prebivalstva in opredeljenimi ciljnimi skupinami, dvigom ravni poznavanja njegovih nasvetov in opolnomočenjem posameznikov za njihovo uresničevanje v vsakdanjem življenju.

Delujemo skozi vse leto, še posebej pa smo dejavni v Tednu boja proti raku, ki je vsako leto v prvem tednu meseca marca in je namenjen vsej slovenski javnosti.

V letu 2011 smo izdelali novo celostno podobo Zveze. Vsa leta vsebinsko in oblikovno posodabljammo svoje zdravstvenovzgojne tiskovine. Slednje imamo v načrtu tudi za leto 2018.

### **Projekt "Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku"**

Projekt *Evropski kodeks proti raku - priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku (2017-2019)* prispeva k preprečevanju oz. zgodnjem odkrivanju raka s promocijo Kodeksa med izbranimi skupinami prebivalstva. Ciljne skupine bomo poučili o nasvetih Kodeksa in razlogih zanje ter jih opolnomočili za to, da bodo te nasvete udeležili v vsakdanjem

življenju. Projekt vodi Zveza slovenskih društev za boj proti raku skupaj z regijskimi društvami v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana; finančno ga je podprlo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Med srednješolci bomo povečali prepoznavnost nasvetov Evropskega kodeksa proti raku, predvsem nameravamo vsa dekleta, ki niso bila cepljena proti HPV v okviru rednega programa v osnovni šoli spodbuditi, da izkoristijo možnost cepljenja pred zaključkom šolanja. Za širjenje znanja med vrstniki bomo v pilotnih šolah usposobili in opolnomočili »ambasadorje kodeksa«, ki bodo na svojih šolah poiskali inovativne načine za širjenje teh špriporočil. Pripravili bomo posebno spletno stran, pa tudi poseben profil na družabnem omrežju Facebook, namenjen mladim. Posebne aktivnosti, namenjene mladim, bomo pripravili v kampanjah v tradicionalnem Tednu boja proti raku prvi teden marca in v novembru, ko v državi poteka vrsta preventivnih dejavnosti. Pričakujemo, da bodo nove informacije dijaki prenesli tudi v svoje družine in spodbudili predvsem starše k udeležbi v presejalnih programih za raku. Povezali se bomo z Evropsko ligo proti raku, katere član smo in skupaj z njihovim vodstvom v tretjem letu programa organizirali srečanje mladih ambasadorjev Evropskega kodeksa iz vseh evropskih držav.

V sodelovanju z regijskimi društvami za boj proti raku bomo skupaj s strokovnjaki iz partnerskega Onkološkega inštituta Ljubljana usposobili njihove člane, da bodo nasvete Evropskega kodeksa prenesli v delovna okolja organizacij v okviru njihovih izobraževanj o zdravju delavcev.

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

Za obvladovanje rakavih bolezni je potrebna skrb države in velika osveščenost vsega prebivalstva. Pri osveščanju laične javnosti imajo pomembno vlogo vsi zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva in delavci v šolstvu.

V Zvezi si že vrsto let s pomočjo vrhunskih strokovnjakov prizadevamo dodatno izobraziti večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev in učiteljev zdravstvene vzgoje o možnostih primarne in sekundarne preventive raka, zato da to znanje predajajo laični javnosti. V ta namen bomo v letu 2018 pripravili že XXVI. Seminar »In memoriam dr. Dušana Rejca«, ki bo tradicionalno v mesecu oktobru. Izobraževalne seminarje bomo organizirali tudi za regijska društva za boj proti raku.

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

Zveza sodeluje z regijskimi društvi in vsemi nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju obvladovanja raka in promocije zdravja, saj se zavedamo, da lahko le skupaj dosežemo več. Naše sodelovanje želimo v letu 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 2018.

### **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 2018.



# NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

## **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

## **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, GSM: 031 218 997  
E-naslov: belovic.branislava.dr@siol.net

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

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA

## **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  
GSM: 041 906 707  
E-naslov: ddbnm@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, VMS  
Vodnikova 1, 3320 VELENJE  
GSM: 040 477 089  
E-naslov: bojprotiraku@gmail.com, drk.branka@gmail.com



# POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Za nami je 19 let druženja, torej mnogo let dela na področju preventive raka ...

Načrt dela našega društva je nadaljevanje že utečenega delovanja z delavnicami samopregledovanja dojk in mod, predstavljanjem preventivnih programov Svit, Dora in Zora, udeležbami na različnih dogodkih, kjer lahko predstavimo društvo, pa tudi tam, kjer članice izvršnega odbora pridobimo nova znanja.

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

Druženja so namenjena udeležencem, verjamemo pa, da na njih predstavljene

novosti najdejo pot tudi v njihove domove, dosežejo prijatelje ... in s tem je uspeh naših prizadevanj podvojen, potrójen.

Z evropskim kodeksom 12-ih priporočil proti raku in že tretjim 10-letnim programom Slovenija proti raku si ne prizadevamo le za preventivo proti raku, pač pa tudi proti drugim kroničnim boleznim, predvsem boleznim srca in ožilja, ki so najusodnejše.

V projekte učenja in spoznavanja zdravega načina življenja (zdravstvenovzgojne delavnice) je potrebno vključiti čim več ljudi, potrebno je izobraževati nosilce teh dejavnosti, ki morajo imeti podporo v občinskih in lokalnih skupnostih, v matičnih ustanovah in skrbeti za zdravo okolje. Še kako pomembno je sodelovanje z zdravniki na primarni ravni in iskanje ranljivih skupin, ki so odmaknjene od tovrstnih programov.

Čeprav je skrb za lastno zdravje dolžnost vsakega od nas, pa jo lahko udeležimo le v državi in družbi, ki podpira preventivne programe. Poudariti moramo, da smo v Sevnici na tem področju med prvimi v Sloveniji, saj smo od leta 2014 aktivno sodelovali v pilotnem projektu in postavili temelje zdravstvenovzgojnih centrov v Sloveniji, ki jih danes imenujemo »Centri za krepitev zdravja (CKZ)«.

20. 1. 2017 se je podpredsednica društva udeležila skupnega sestanka Zveze in društev za boj proti raku. Osrednja tema je bil humani papilomski virus (HPV) v predavanju Cepljenje proti virusu HPV. Predstavljeno je bilo dosedanje delo in načrti za izvajanje projekta cepljenja proti HPV. Ugotovljeno je bilo, da je potrebno pospeševati in širiti poznavanje dobroti cepljenja proti HPV - tako dečkov kot tudi deklic. Vse osnovne šole so prejele plakat ABC o HPV, tudi naše v Posavju, za kar je poskrbel Zavod za šolstvo RS.



JESENSKO SREČANJE

2. 3. 2017 je predsednica društva predavala v Koronarnem klubu Sevnica.

V tednu boja proti raku (6. 3.-10. 3. 2017) je Zveza slovenskih društev za boj proti raku pripravila novinarsko konferenco, dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana in slavnostno sejo, na kateri so podelili priznanja in plakete za prizadevno delo. Seje sta se udeležili predsednica in podpredsednica društva ter predstavnik prejemnikov priznanja z našega območja. Bronasto plaketo sta prejeli medijski hiši Vaš Kanal in Dolenjski list oz. novinar Martin Luzar, priznanje pa Osnovna šola Brežice oz. Darja Mandžuka.

17. 3. 2017 je v Termah Čatež potekalo redno spomladansko srečanje članov in podpornikov društva. Po uvodnih pozdravih smo prisluhnili predavanju dr. Urške Ivanuš, dr. med., z naslovom Cepljenje proti virusu HPV. Potem smo imeli volilno skupščino društva, kjer smo najprej predstavili in potrdili poročila o delu, finančno poročilo ter načrt dela in finančni načrt za leto 2017. Izvolili smo tudi organe društva za naslednja štiri leta. Dogodek so popestrile članice glasbene skupine Vilinke.

Društvo se je uspešno prijavilo na razpis za sofinanciranje programov zdravstvenega in socialnega varstva za leto 2017 v občinah Brežice in Sevnica. Sredi aprila je v Mladinskem centru potekal svečan podpis pogodb in dogodka se je udeležila članica odbora.

6. 9. 2017 je potekal sestanek na gradu Brežice o dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice, na katerem je sodelovala tudi tajnica društva.

19. 10. 2017 je bil v Ljubljani jubilejni 25. seminar »In memoriam dr. Dušana Rejek« z naslovom Kajenje in rak – nikoli končana zgodba. Udeležili sta se ga dve članici odbora. Ravnateljem in razrednikom osnovnih šol je bilo poslano pismo o nekajenju ter preventivni poudarki o zdravem življenjskem slogu in nekajenju za osnovnošolce od 5. do 8. razreda. Sedmošolci so izpolnjevali tudi vprašalnik o kajenju. Tisti, ki so podpisali slovesno zaobljubo, da v tekočem letu ne bodo začeli kaditi, so uvrščeni v žrebanje za izlet v Gardaland.

V rožnatem oktobru, mesecu ozaveščanja o raku dojke, smo z Zdravstvenim domom Radeče in Europo Donno sodelovali pri ovijanju parkovnih dreves v rožnate pletenine in predstavili učni model dojk. Prisotne je nagovorila podpredsednica društva. Dogodek smo ponovili tri dni kasneje v Sevnici, tokrat pod okriljem Zdravstvenega doma Sevnica.

Zavedamo se, da tako centri za krepitev zdravja kot društva (Zveza slovenskih društev za boj proti raku z regijskimi društvi, Društvo za srce in ožilje, Društvo diabetikov, Europa Donna) vsak na svoj način prispevamo k ozaveščanju prebivalcev proti raku, zato bi se morali pri delu v prihodnje še bolj povezovati.

26. 10. 2017 je v Mladinskem centru Brežice potekal Dan invalidov in bolnikov občine Brežice, ki se ga je udeležila članica našega društva in predstavila model za samopregledovanje dojk ter delila brošure.

24. novembra je v Termah Čatež potekalo redno jesensko srečanje članov našega društva, tokrat na temo boja proti kajenju. Predsednica društva je v uvodu povedala, da vsako leto v svetu zaradi kajenja umre



PREDAVATELJICA LUCIJA LIPIČNIK ROZMAN, MAG. FARM.

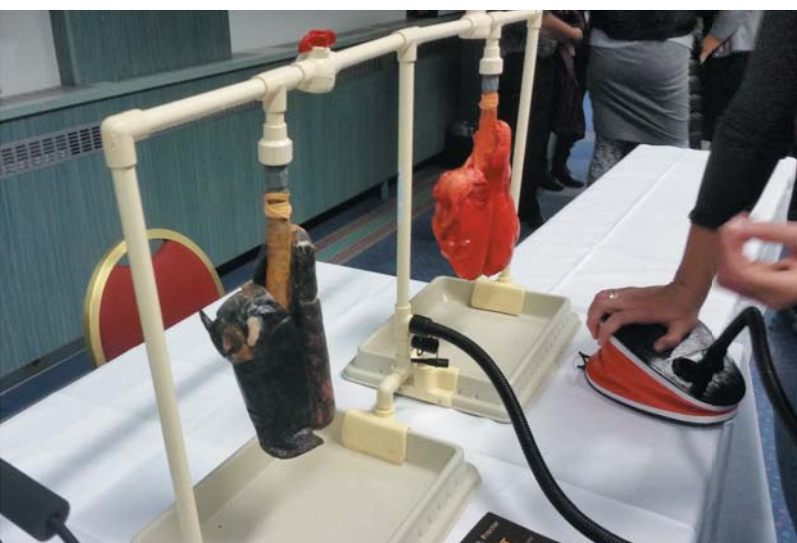
7 milijonov ljudi, nekaj 100 tisoč pa jih umre zaradi sekundarnih vplivov kajenja. Osrednji predavani sta pripravili Lucija Lipičnik Rozman, mag. farm., (naslov predavanja Slovenija brez tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov ter tvegane pitja alkohola - kdaj?) ter Mihaela Lovše, v. m. s., univ. dipl. org., (naslov predavanja Tobak in rak, kaj lahko naredimo v preventivi). Obe predavateljici sta predstavnici Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo, s katero je društvo v mesecu juniju podpisalo sporazum o sodelovanju pri informiranju širše javnosti o škodljivih vplivih tobaka in alkohola na zdravje. Sodelovali bomo v medijskih obveščanjih, pri programih za opuščanje kajenja mladostnikov, nosečnic in zaposlenih v podjetjih. Vladimira Tomšič, podpredsednica društva, je nato predstavila delavnico z naslovom Svetovanje za opuščanje kajenja, ki poteka v Centru za krepitev zdravja Sevnica. Gre za skupinska ali individualna srečanja s ciljem opustiti kajenje in spoznati prednosti, ki jih prinaša življenje brez cigarete (večje samospoštovanja in sposobnost samoodločanja, nadzorovanje želje po kajenju, poznavanje škodljivosti pasivnega kajenja, zavedanje o nevarnosti različnih družbenih pritiskov, poglobljanje motivacije udeležencev, da ostanejo nekadilci).

Diplomirana medicinska sestra iz sevniškega centra nam je predstavila pljuča kadilca in nekadilca, ki se bistveno razlikujejo po barvi in dihalni kapaciteti, saj se pljuča kadilca bistveno manj razpnejo in dovajajo manjšo količino potrebnega kisika. Strokovni posvet je popestrila vokalna skupina Arija iz Dobove, ob zakuski pa se je druženje v Termah nadaljevalo.

Vse leto smo izvajali delavnice samopregledovanja dojk. Začeli smo v Koprivnici s predstavitevijo za Aktiv kmečkih žena Koprivnica, nato v Podbočju za Društvo kmetič Podbočje, potem smo imeli delavnico v Nuklearni elektrarni Krško. Dvakrat smo pripravili delavnice na Osnovni šoli Brežice, enkrat v Društvu upokojencev Brežice ter v novembru še za Turistično društvo Koprivnica. Ponudba za delavnico je bila posredovana tudi predstavnici gasilske zveze Brežice, vendar do izvedbe ni prišlo.

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

Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,  
predsednica



MODEL ZDRAVIH IN BOLNIH (ČRNIH) PLJUČ



# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Na Celjskem več tisoč ljudi na dogodkih za preprečevanje raka

Spodbude posameznikom, da odgovorno poskrbijo zase in za svoje dobro počutje

**Iz prepleta aktivnosti, usmerjenih v preprečevanje raka, izstopa na Celjskem v letu 2017 obsežno zastavljeno informiranje o Programu Svit. Samo v aktivnosti za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki je bilo vključenih več tisoč ljudi. Program je dobil v regiji tri nove ambasadorje. Druga področja ozaveščanja so se nanašala predvsem na rak dojke in kožni rak, kjer smo izhajali iz Evropskega kodeksa proti raku. Tako smo v Društvu za boj proti raku regije Celje v sodelovanju s strokovnjaki Območne enote Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje in regijskih zdravstveno-vzgojnih centrov razširjali vsebine o zdravem življenjskem slogu, ki se povezujejo zlasti z nekajenjem, vzdrževanjem normalne telesne teže, vsakodnevno telesno dejavnostjo, urejeno prehrano, omejevanjem pitja alkoholnih pijač in zaščito pred soncem. Pomembno naravnost vidimo v spodbujanju posameznika, da odgovorno poskrbi zase in za svoje dobro vsakodnevno počutje, tudi za dobre medosebne odnose in duševno zdravje.**

Skupaj z zdravstveno-vzgojnimi centri v celjski regiji, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov, smo v letu 2017 **v različnih krajih in mestih v celjski zdravstveni regiji organizirali 29 celodnevnih promocij Programa Svit**, podprtih 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 6. do 12. marca 2017, pod geslom *Z roko v roki proti raku!* smo obeležili z različnimi promocijskimi aktivnostmi v Citycentru Celje, v Srednji zdravstveni šoli Celje in na sejmu Altermed v Celju. Dogodke smo organizirali v sodelovanju z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zdravstvenim domom Celje, Javnim zavodom (JZ) Socio – projektno pisarno Celje Zdravo mesto, Srednjo zdravstveno šolo Celje in Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Celje. Zdravstveni strokovnjaki smo v teh dneh na preventivnih dogodkih skušali ljudem približati informacije o raku in zgodnjem odkrivanju bolezni, pri preventivnem delovanju pa smo poudarili skrb za dobro počutje in zdrav način življenja. Promovirali smo temeljna priporočila, skladna z Evropskim kodeksom proti raku, ki se nanašajo na nekajenje, vzdrževanje normalne telesne teže, vsakodnevno telesno dejavnost, urejeno prehrano, omejevanje pitja alkoholnih pijač in zaščito pred soncem. Dogodki so bili usmerjeni v preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka, kot je na primer udeležba v presejalnem programu Svit. Na preventivnih stojnicah smo obiskovalce seznanjali s samopregledovanjem dojk in mod ter z zdravo prehrano in nekajenjem. Razdeljevali smo tudi zdravstvenovzgojna gradiva.

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

- **od 6. do 8. marca 2017** smo predstavili državni presejalni **Program Svit**, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Obiskovalce smo seznanjali s koristnimi priporočili za preprečevanje in pravočasno odkrivanje te oblike raka. V spremstvu strokovnjaka so se lahko sprehodili skozi napihljivi model debelega črevesa in ob nazorni razlagi spoznali delovanja debelega črevesa in morebitne bolezenske spremembe;

- **7. marca 2017** smo izvedli **podpis zaveze nove ambasadorke Programa Svit. Sonja Punčuh** je podpisala zavezo, da bo podpirala Program Svit in njegove cilje ter po svojih močeh pomagala širiti zavedanje o bremenu raka na debelem črevesu in danki;
- **9. marca 2017** smo informirali o zdravi prehrani, ponudili zdrave prigrizke in delili kuharske recepte;
- **10. marca 2017** smo izvedli prikaz samopregledovanja dojke in mod na učnih modelih.

V **Srednji zdravstveni šoli Celje** smo **7. marca 2017** izvedli predstavitev modela zdravih pljuč in pljuč kadilca, informativnega panoja *Moja pljuča - moja moč* z osveščanjem o škodljivih učinkih kajenja na zdravje in vzpodbujanjem opuščanja kajenja.

V dneh od **10. do 12. marca 2017** smo na sejmu **Altermed** v Celju predstavljali Program Svit z napihljivim modelom debelega črevesa.

Deveto leto zapored smo izvedli program **Rak dojke – problem sodobnega življenja**, ki ga že vrsto let podpira Mestna občina Celje.

S predavateljico Olgo Nezman, višjo medicinsko sestro, smo izvedli štiri štiriurna predavanja z delavnico. Ti dogodki so bili v letu 2017 namenjeni predvsem občankam in občanom Mestne občine Celje in članom nekaterih društev. Predavanja in delavnice o raku dojke smo izvedli v JZ Socio, večgeneracijskem centru Celje, v Osrednji knjižnici Celje, v Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske in Medobčinskem društvu delovnih invalidov Celje. Udeleženske in udeležence smo seznanili z osnovnimi informacijami o bolezni, dejavnikih tveganja, načinih odkrivanja in zdravljenja bolezni. Na učnem modelu smo prisotne učili samopregledovanja dojke in predstavili preventivni presejalni program Dora. Izobraževanj se je udeležilo 40 posameznikov, od tega 34 žensk in 6 moških. Odziv udeležencev vseh starosti je bil zelo pozitiven.

**Ob rožnatem oktobru**, svetovnem mesecu boja proti raku dojke, smo 24. oktobra skupaj s Slovenskim združenjem za boj proti raku dojke Europa Donna, Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter JZ Socio – projektno pisarno Celje Zdravo mesto izvedli preventivno akcijo pred trgovino Hofer na Mariborski cesti v Celju. S pomočjo učnega modela dojke smo obiskovalce stojnice informirali o pomenu in tehnikah samopregledovanja dojke.

V mesecu novembru smo se z Društvom priključili preventivni akciji za varnost v prometu, ki jo je organizirala Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, v sodelovanju z vrtci in osnovnimi šolami iz celjske regije in Policijsko upravo Celje. Skupaj so že tretje leto zapored sodelovali številni otroci, učitelji, policisti in vozniki. V aktivnosti **Otroci za varnost v prometu** je bilo v celjski regiji vključenih 922 otrok in 51 mentorjev iz 21 vrtcev in osnovnih šol. V preventivnih uličnih akcijah pa je sodelovalo pet osnovnih šol (OŠ Vitanje, OŠ Loka pri Žusmu, OŠ Dramlje, OŠ Gorica Velenje in OŠ Franja Malgaja Šentjur). Aktivnosti so se začele septembra, z likovnim in literarnim ustvarjanjem na temo alkohola in prometa. Otroci, stari od štiri do devet let, so v likovnih izdelkih orisali obrise svojih dlani in ob tem napisali ali narisali sporočila, s katerimi voznike pozivajo k treznosti. Tako so številni vozniki v času martinovega pred šolami prejeli otroške risbe z željo, da v prometu ni alkohola. Preventivne



TEDEN BOJA PROTI RAKU, SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE, 7. 4. 2017



ulične akcije potekajo tako, da policisti v izbrani prometni ulici ustavijo voznika, opravijo kontrolo dokumentov, potem pristopita otroka in vozniku podarita otroški izdelek (risbico s sporočilom) in zloženko o alkoholu ter mu zaželita srečno pot brez alkohola. Preventivna akcija *Otroci za varnost v prometu* spodbuja tudi odrasle za pogovor o stališčih do alkohola. Predvsem pa osmišlja sprejetje odločitve, da ne sedemo za volan, če smo pred tem pili alkohol ali užili kakšne druge psihoaktivne snovi. V akciji otroci izrazijo željo, da bi bili v prometu varni.

Konec novembra, 30. 11. 2017, smo izvedli **podpis zaveze dveh novih ambasadorjev Programa Svit. Ana in Milan Koren** sta na Mestni občini Velenje podpisala zavezo, da bosta podpirala Program Svit in njegove cilje. Dogodek smo organizirali v sodelovanju z Zdravstvenim domom Velenje, Društvom za boj proti raku Velenje in Mestno občino Velenje.

Tako v Društvu za boj proti raku regije Celje kot v naši krovni organizaciji, Zvezi društev za boj proti raku Slovenije, smo tudi v letu 2017 podpirali program **Varno s soncem**, ki je postal po letu 2007 dobro prepoznaven v vrtcih po vsej državi. Od leta 2010 smo z njim prisotni tudi v osnovnih šolah. Osnovni nosilec programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje, v njem sodelujejo tudi predstavniki Združenja slovenskih dermatovenerologov. V preteklem letu smo med pravili zaščite pred soncem posebno pozornost namenili izbiri primernih oblačil, pokrival in zaščiti oči, učence zadnje triade pa smo opozorili tudi na nevarnost UV sevanja iz umetnih virov (solarijev).

V letu 2017 smo zabeležili največje število prijavljenih v program do sedaj, sodelovalo je skoraj 45.000 predšolskih otrok in 25.000 šolarjev (skupaj več kot 70.000 otrok). V desetletnem obdobju izvajanja programa je sodelovalo že približno 407.000 predšolskih otrok in šolarjev. S preventivnimi vsebinami pa je bilo seznanjenih še precej več otrok, saj vrtci v program velikokrat prijavijo le nekaj oddelkov, v praksi pa seznanijo z vsebino programa in upoštevanjem zaščitnih ukrepov vse v vrtcu. Vizija programa *Varno s soncem* ostaja ves čas enaka: ciljno populacijo opozarjamo na škodljive posledice delovanja sončnih žarkov za zdravje in seznanjamo 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 ostaja spremeniti odnos prebivalcev Slovenije do izpostavljanja sončnim žarkom in z doslednim zaščitnim ravnanjem 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 je priznanje Zveze društev za boj proti raku in zahvalo za svoje delo prejela organizacija **Javni zavod Socio – projektna pisarna Celje Zdravo mesto**, ki že vrsto let podpira preventivne aktivnosti našega društva. Zavod, ki ga vodi **Suzi Kvas**, se z naklonjenostjo odziva na predloge društva, usmerjene v promocijo vsebin, ki pripomorejo k preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj ter širjenju zdravega življenjskega sloga. V sodelovanju z njimi že vrsto let izvajamo nekatere promocijske aktivnosti, občasno tudi v njihovih



PROJEKT OTROCI ZA VARNOST V PROMETU,  
NOVEMBER 2017



prostorih. Priznanje je prejela tudi **Alenka Avguštin**, strokovna sodelavka Javnega zavoda Socio, ki že vrsto let sodeluje pri izvajanju aktivnosti Društva za boj proti raku regije Celje. Vsako leto je dejavna pri promocijah v tednu boja proti raku in rožnatem oktobru. Kot strokovnjakinja z bogatimi izkušnjami delovanja za javno dobro in s svojim osebnim, toplim pristopom učinkovito deluje pri informiranju in osveščanju o zdravju ter preventivi na Celjskem.

Poročilo pripravila:

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



TEDEN BOJA PROTI RAKU,  
SEJEM ALTERMED, 10. DO 12. 3. 2017

# OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Vse leto 2017 smo tako s sredstvi javnega obveščanja kot tudi na raznih stojnicah ljudi ozaveščali o pomenu zgodnjega odkrivanja raka ter o tem, kaj lahko sami naredimo, da za rakom ne bi zboleli. Izkoristili smo vsako medijsko priložnost, da smo s članki in intervjuji spregovorili laični in strokovni zdravstveni javnosti, zlasti ob večjih dogodkih, ki smo jih organizirali. Osrednja prireditev Tedna boja proti raku je bilo strokovno srečanje z geslom »Z roko v roki proti raku«. Takšen je bil tudi naslov predavanja podpredsednice društva Jadranke Vrh Jermančič, dr. med. Na srečanje smo povabili predstojnika Oddelka za urologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, asist. Bojana Štrusa, dr. med, saj se zavedamo, da je rak prostate pri moških velik problem. Je najpogostejši rak pri moških, ne le v Sloveniji, pač pa tudi v naši obalni regiji. Na predavanju dr. Štrusa smo se lahko seznanili z novostmi, predvsem pa s številnimi dilemami o raku prostate, čemur je sledila obsežna in plodna razprava. Veselilo nas je, da smo na predavanje pritegnili tudi veliko moških poslušalcev.

Stalnica delovanja Obalnega društva za boj proti raku je osveščanje mladih s projektom Dijak dijaku proti raku. Projekt so številne obalne srednje šole vzele za svojega, v letu 2017 pa smo ga še razširili na Srednjo gozdarsko in lesarsko šolo Postojna. V njem poudarjamo pomen zgodnjega odkrivanja raka in spodbujamo samopregledovanje dojk pri dekletih in samopregledovanje mod pri fantih. Izobražujemo dijake edukatorje in njihove mentorje, ti pa nato med svojimi sošolci širijo znanje o raku in seznanjajo vrstnike s tem, kako pomembno je že zgodaj pridobiti navado samopregledovanja.

V rožnatem oktobru – mesecu boja proti raku dojk, smo v svojo sredino povabili prof. dr. Nikolo Bešiča, dr. med., iz Onkološkega inštituta v Ljubljani, ki je s svojim provokativnim

predavanjem z naslovom Rak dojke malo drugače vzbudil obilo zanimanja, pa tudi razmišljanja o raku dojk.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je konec leta 2017 vsa regijska društva povabila k sodelovanju pri projektu z naslovom Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku. Povabilu smo se z veseljem odzvali, saj je to edinstvena priložnost, da se društva za boj proti raku preko Zveze še tesneje povežemo. Izbrali smo tri organizacije, kjer bomo v letu 2018 promovirali kodeks dvanajstih priporočil proti raku.

Minila so štiri leta od zadnje skupščine Obalnega društva za boj proti raku, zato smo v mesecu marcu organizirali volilno skupščino društva. Glede na poročilo



ASIST. BOJAN ŠTRUS, DR. MED.,  
NA PREDAVANJU O RAKU PROSTATE 30. 3. 2017

predsednika društva prof. dr. Andreja Čora, dr. med., je Obalno društvo za boj proti raku v zadnjih štirih letih, pa tudi v letu 2017, naredilo veliko za ozaveščanje ljudi o raku. Vendar pa se vsa štiri leta soočamo s težavo, da je priliv mladih prostovoljcev, ki bi bili pripravljeni žrtvovati svoj čas za delo v

društvu, majhen. Hiter tempo življenja in predvsem številne poklicne obveznosti jim to onemogočajo, tako da v društvu aktivno dela zgolj nekaj posameznikov. To je tudi razlog, da je staro vodstvo Obalnega društva za boj proti raku pristalo na to, da svoje delovanje podaljša še za eno leto, s ključno nalogo, da k sodelovanju privabi nove, mlade, aktivne člane.

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



PROVOKATIVNO PREDAVANJE PROF. DR. NIKOLE BEŠIČA, DR. MED., JE VZPODBUDILO ZANIMIVO IN USPEŠNO RAZPRAVO



VOLILNA SKUPŠČINA OBALNEGA DRUŠTVA JE BILA PRILOŽNOST ZA REŠEN POGOVOR O TEŽAVAH DRUŠTVA, PA TUDI ZA PRIJETNO DRUŽENJE.



# GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2017 smo v Gorenjskem društvu za boj proti raku izvedli številne izobraževalne aktivnosti: predavanja, stojnice in dogodke.

V januarju smo zdravnikom in timom referenčnih ambulant v Zdravstvenem domu Škofja Loka predstavili novosti na področju preventive in odzivnosti v program Svít.

V tednu boja proti raku smo skupaj z Zdravstveno vzgojnim centrom (ZVC) Jesenice postavili stojnico z gradivom Zveze društev za boj proti raku, na učnem modelu predstavili samopregledovanje dojk in mod ter seznanjali s preventivnimi programi Dora, Zora in Svít.

V februarju smo v okviru programa Zdravje v občini predstavili presejalne programe županu, občinskim svetnikom in drugim občanom Škofje Loke. Isti mesec smo na sestanek povabili regijske ambasadorje Svíta. Pogovarjali smo se o aktivnostih obveščanja o Svitu, ki jih opravljajo sami, in tistih, pri katerih bomo sodelovali. Izvajalcem v zdravstveno-vzgojnih centrih smo posredovali novosti in aktualne podatke o odzivnosti v Program Svít. Za osveščenost o presejalnih programih in raku na debelem črevesu in danki (RDČD) ter pravilnem odvzemu vzorcev blata smo imeli v Centru slepih in slabovidnih Škofja Loka predavanje za zaposlene. Februarja smo sodelovali tudi v medijskih oddajah. Presejalne programe smo predstavili na Radiu Sora in Radiu Kranj.

Marca smo županu in občinskemu svetu občine Jezersko predstavili podatke o odzivnosti prebivalcev njihove občine v program Svít. Presejalne programe smo predstavili študentom 2. letnika Fakultete za zdravstvo Angele Boškin Jesenice. V tednu boja proti raku smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, Območna enota (NIJZ OE) Kranj pripravili stojnico in poslali sporočilo

direktorjem, glavnim sestram, kontaktnim osebam v zdravstvenih domovih in bolnišnicah ter vsem zdravstveno-vzgojnim centrom. V tem mesecu smo zaposlenim in laikom v Domu starejših občanov Jesenice predavali o presejalnih programih in RDČD. Tudi marca smo bili medijsko zelo aktivni. V tednu boja proti raku in mesecu boja proti raku debelega črevesa in danke smo poslali sporočila gorenjskim medijem. Pripravili smo članek o raku in presejalnih programih na Gorenjskem za upravni enoti Tržič in Jesenice ter ga objavili v tiskanih lokalnih medijih, članek o presejalnih programih na Gorenjskem pa na regijski spletni strani. O tej tematiki je bil predvajan tudi prispevek na Gorenjski televiziji. Na oglasni deski pri vhodu na NIJZ OE Kranj smo objavili informacije o presejalnih programih in RDČD.



JESENICE, DAN ZDRAVJA 2017

Na svetovni dan zdravja, 7. aprila, sta Zdravstveni dom Jesenice in Občina Jesenice priredili Dan zdravja 2017, na katerem smo v sodelovanju z NIJZ OE Kranj postavili stojnico s preventivnimi gradivi in prikazali sampregledovanje dojk in mod na učnih modelih.

V aprilu smo izvedli predavanje o presejalnih programih in raku debelega črevesa in danke v Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih za Gorenjsko. O enaki tematiki smo predavali tudi članom Društva upokojencev Kranj. Na regijski spletni strani NIJZ smo objavili prispevek Gorenjska in rak.

Maja smo v sodelovanju z ambasadorjem programa Svit predavali v Društvu upokojencev Jesenice. Prispevek z naslovom Program SVIT v Kranju je bil objavljen v krajevnem glasilu KS Zlato Polje.

V dogajanju ob evropskem tednu mobilnosti septembra 2017 smo sodelovali z Zdravstvenim domom Jesenice in Občino Jesenice pri osveščanju o presejalnih programih in promociji zdravega življenjskega sloga.



TEDEN MOBILNOSTI, JESENICE 2017

Prav tako smo septembra predstavili presejalne programe udeležencem preizkusa hoje na Jezerskem. O raku debelega črevesa in danke ter presejalnih programih smo predavali tudi zaposlenim v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano Kranj, Gorenjskih lekarnah in Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Območna enota Kranj, kjer so imeli tudi možnost tipati zatrdline na učnih modelih dojk in mod.

S stojnico in promocijskimi gradivi smo bili prisotni na teku gorenjskih bolnišnic, 29. 9. 2017.

V rožnatem oktobru smo skupaj z ZVC Jesenice ponovno sodelovali na stojnicah v Zdravstvenem domu Jesenice in se povezali z Europo Donno in Društvom onkoloških bolnikov pri predstavljanju modela za samopregledovanje dojk. Tokrat smo oktobra pripravili kar tri dogodke ter krajši prispevek o raku dojke na Radiu Triglav.

Oktobra smo imeli predavanje o presejalnih programih in RDČD za varovanje in uslužbenke Varne hiše.

V decembru 2017 smo pripravili zelo dobro obiskano delavnico Preventiva rakastih obolenj za organizacijo Karitas v župnišču Jesenice.

Aktivnosti za leto 2017 smo zaključili decembra s predavanjem članom Društva diabetikov Jesenice.

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

Tiskano gradivo Zveze društev za boj proti raku je na voljo v zdravstvenih organizacijah na Gorenjskem, pa tudi v osnovnih in srednjih šolah. Gradivo naročamo sproti in ga razdeljujemo na ključnih mestih za ozaveščanje prebivalstva.

Gorenjsko društvo za boj proti raku izvrstno sodeluje z NIJZ OE Kranj in Zdravstvenim



domom (ZD) Jesenice. Člani društva imamo redne telefonske stike, sestanke na sedežu društva v ZD Jesenice, delovanje društva pa poteka na celotnem območju med Kranjem in Jesenicami.

Ksenija Noč, dipl. m. s., sekretarka



SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA,  
31. 5. 2017

# DRUŠTVO ko-RAK.si

## Osnovni podatki

### Predsednik društva:

dr. Marko Vudrag, dr. med.

### Podpredsednica društva:

prim. Nataša Fikfak, dr. med.

### Število članov društva:

127 (december 2017)

## Prikaz dejavnosti in izvedenih aktivnosti v letu 2017

### 1. Predavanje za splošno javnost o raku kože, Renče, 17. 1. 2017

Specialistka dermatologije Vesna Tlaker Žunter je poslušalcem s poljudnim, laikom razumljivim predavanjem predstavila problematiko o naraščanju raka kože.

Udeležilo se ga je 18 ljudi.

### 2. Sporočilo za javnost ob Evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu, Rožna Dolina, 24. 1. 2017

V Društvu ko-RAK.si smo ob 11. Evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu pripravili in poslali sporočilo za medije.

### 3. Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevu »Dan brez cigarete«, Rožna Dolina, 30. 1. 2017

V torek, 31. januarja 2017, smo obeležili dan brez cigarete. V Društvu ko-RAK.si opozarjamo na škodljivost kajenja in spodbujamo kadice, da opustijo kajenje. Ob svetovni preventivni akciji dneva brez cigarete smo pripravili in poslali sporočilo za medije.

### 4. Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevu boja proti raku, Rožna Dolina, 4. 2. 2017

V Društvu ko-RAK.si opozarjamo prebivalstvo na vse večji javnozdravstveni problem raka, tudi z ozaveščanjem o priporočilih Evropskega kodeksa proti raku. Pripravili in poslali smo sporočilo za medije.

### 5. Sporočilo za javnost o simpoziju »Pljučni rak – kmalu kronična bolezen?«, Rožna Dolina, 10. 2. 2017

Ob pripravah na simpozij za strokovno javnost o sodobni onkološki obravnavi pljučnega raka, smo pripravili tudi sporočilo za medije.

### 6. Simpozij »Pljučni rak – kmalu kronična bolezen?«, Solkan, 14. 2. 2017

Najvidnejši slovenski strokovnjaki za zdravljenje pljučnega raka so predstavili nove (tudi bolj optimistične) poglede, predvsem pa nova spoznanja, o enem najbolj tveganih rakov glede preživetja, to je o raku pljuč.

Na simpoziju je bilo skupaj s predavatelji 100 udeležencev.

### 7. Sporočilo za javnost v tednu boja proti raku »Z roko v roki proti raku«, Nova Gorica, 3. 3. 2017

V Tednu boja proti raku smo medijem poslali sporočilo z letošnjim pomembnim geslom Z roko v roki proti raku. V sporočilu opozarjamo na pomen osveščanja in odzivanja ljudi na državne presejane programe: Svit, DORA in ZORA.

**8. Sporočilo za javnost ob mesecu boja proti raku debelega črevesa in danke,**  
Nova Gorica, 10. 3. 2017

Kot običajno je mesec marec posvečen tudi boju proti raku debelega črevesa in danke (RDČD). V zadnjih letih smo napredovali pri zgodnjem odkrivanju in ozdravljivosti RDČD tudi po zaslugi državnega presejalnega programa Svit za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb na debelem črevesu in danki. Za širše osveščanje smo poslali *sporočilo za medije*.

**9. Simpozij »Raki prebavil«,**  
Solkan, 15. 3. 2017

Društvo ko-RAK.si je v mesecu boja proti raku debelega črevesa in danke pripravilo simpozij za strokovno javnost, ki je bil posvečen raku prebavil. Poseben poudarek je bil na ugotavljanju in prepoznavanju bolezni, sistemskem zdravljenju, lajšanju neželenih učinkov zdravljenja, sistemskem podpornem zdravljenju in paliativni oskrbi pri rakih prebavil. Simpozija se je skupaj s predavatelji udeležilo 106 ljudi.

**10. Seja Regijskega sveta za javno zdravje (RSJZ),** Nova Gorica, 6. 4. 2017

Tokratna 11. seja RSJZ je bila posvečena depresiji, zato smo poslušali zanimivo predavanje Sanele Banović, dr. med., ki je na nekoliko drugačen način spregovorila o depresiji. Udeležencem smo predstavili tudi center za psihološko zdravje – Posvet in posredovali informacije, kam se ljudje lahko obrnejo v stiski. Doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., predsednik RSJZ, je zbranim poročal o delovanju presejalnega programa Svit in ambasadorju Programa Svit podelil listino o podpori.

**11. Svetovni dan zdravja,**  
Nova Gorica, 7. 4. 2017

Društvo se je s predstavitveno stojnico udeležilo dogodka, organiziranega ob svetovnem dnevu zdravja, ki je potekal v centru Nove Gorice. Na stojnici smo predstavili delovanje društva in delili promocijske materiale.

**12. Dan za spremembe 2017,**  
Nova Gorica, 8. 4. 2017

Na povabilo Ustanove Zdenke Gustinčič se je Društvo ko-RAK.si s kratkim, poljudnim predavanjem »Kako živeti z rakom« in z informacijsko točko, kjer so bila na voljo promocijska gradiva, udeležilo dogodka ob dnevu odprtih vrat Sr(e)čne hiše.

**13. Goriški dan prostovoljstva,**  
Nova Gorica, 16. 5. 2017

V okviru Nacionalnega tedna prostovoljstva se je Društvo ko-RAK.si predstavilo na Goriškem dnevu prostovoljstva. Na Bevkovem trgu smo predstavili delovanje našega društva in delili promocijsko gradivo za osveščenost in boj proti raku.

**14. Sporočilo za javnost »Svetovni dan sonca«,**  
Nova Gorica, 22. 5. 2017

Tudi letos obeležujemo svetovni dan sonca in mednarodni dan melanoma na isti dan, 28. maja. Povezana nista naključno, saj je izpostavljanje soncu glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnih rakov, poleg tega pa pospeši tudi staranje kože. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in Sloveniji zelo narašča in sodi med najpogostejše rake. V Društvu ko-RAK.si smo v teh dneh pripravili posebno akcijo osveščanja splošne javnosti in poslali *sporočilo za medije*.

**15. Brezplačni pregledi kožnih znamenj,**  
Nova Gorica, Miren – Kostanjevica,  
24. 5. 2017

Društvo ko-RAK.si je ob svetovnem dnevu boja proti melanomu ter svetovnem dnevu sonca že tradicionalno organiziralo brezplačne preglede kožnih znamenj v ambulanti v Novi Gorici in v ambulanti občine Miren - Kostanjevica. Zdravniške preglede sta opravili specialistki dermatologije in pregledali kožna znamenja 73-ih ljudi.

**16. Profitobačna kampanja z naslovom »Tobak je grožnja zdravju«,**  
Nova Gorica, 31. 5. 2017

Ob svetovnem dnevu brez tobaka je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z NIJZ OE Nova Gorica organiziralo *delavnico za dijake srednje zdravstvene šole*. V avditoriju se je zbralo približno 70 dijakov in profesorjev in poslušalo predavanja doc. dr. Marka Vudraga, gospe Petre Kravos iz NIJZ in Luke Šolmajerja, mag. farm. Predavanjem je sledila interaktivna delavnica, v kateri so se dijaki na učnem modelu pljuč seznanili, kako delujejo zdrava in kako bolna pljuča, pljuča kadilca.

**17. Novinarska konferenca o 5. goriškem teku in hoji za upanje,**  
Nova Gorica, 5. 9. 2017

Na Mestni občini Nova Gorica smo organizirali *konferenco za medije*, na kateri smo prisotnim na kratko podali informacije o letošnjem 5. goriškem teku in hoji za upanje ter predstavili vse organizacije, ki sodelujejo pri ustvarjanju tega *festivala zdravja*. Vsaka organizacija je na kratko predstavila svoje načrte in cilje, povezane z zdravjem, do konca leta 2017.

**18. »Goriški tek in hoja za upanje«,**  
Nova Gorica, 8. 9. 2017

Že peto leto zapored je Društvo ko-RAK.si skupaj z Olimpijskim komitejem Slovenije – regijsko pisarno Nova Gorica, Javnim zavodom za šport Nova Gorica, Športno zvezo Nova Gorica, Mestno občino Nova Gorica, občinskimi enotami Civilne zaščite in Rdečega križa, združenjem Europa Donna, Društvom diabetikov Nova Gorica, ŠD Mark Šempeter ter ostalimi sodelavci organiziralo dobrodelno športno prireditev »5. goriški tek in hoja za upanje«. Letošnji *festival zdravja* je bil namenjen gibanju, veselemu druženju ter posredovanju javnega sporočila o pomenu boja proti raku ter zdravem življenjskem slogu. Dogajanje je potekalo na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Tekачi 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 je bil pester spremljevalni kulturno-športni program, kjer so se predstavila številna športna in interesna društva, ki promovirajo zdravje, potekale so različne meritve. Na dogodku sta se predstavila tudi Civilna zaščita in Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Nova Gorica z vajami in demonstracijo nudenja prve medicinske pomoči. »*Goriškega teka in hoje za upanje*« se je v sončnem vremenu udeležilo približno 300 ljudi.

**19. Program telesne vadbe »VADI RAD«,**  
Nova Gorica, 22. 9. 2017

V septembru smo pričeli z jesenskim ciklom *programa VADI RAD – Vadba in rak dojke*.

**20. Dnevi odprtih vrat Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca,**  
Šempeter, 26. 9. 2017

Društvo ko-RAK.si se je na povabilo direktorice bolnišnice in podpredsednice društva prim. Nataše Fikfak, dr. med., udeležilo dnevov odprtih vrat bolnišnice. To je celotedenski dogodek, v katerem se predstavijo oddelki in službe šempeterske bolnišnice, in k sodelovanju je bilo letos povabljen tudi naše društvo, ki se je povabilu z veseljem odzvalo. Obiskovalcem bolnišnice smo se predstavili in jih seznanili z različnimi informacijami o delovanju društva, delili promocijske brošure in izdelke.

**21. Simpozij »Vensko popuščanje«,**  
Solkan, 26. 9. 2017

Na strokovnem srečanju so štirje odlični zdravniki z zanimivimi predavanji predstavili vzrok, nastanek in razvoj bolezn (patogenezo) in stopnje kroničnega venskega popuščanja. Spregovorili so tudi o diagnostičnih preiskavah, kdaj in kam napotiti bolnike z različnimi oblikami kroničnega venskega popuščanja, o kompresijski terapiji, golenski razjedi, sodobnih oblogah, endovenskem ter kirurškem zdravljenju. Simpozija se je skupaj s predavatelji udeležilo 100 poslušalcev.

**22. Rožnate pletenine v rožnatem oktobru 2017**, Nova Gorica, 4. 10. 2017

V dejavnost Europe Donne, Slovenskega združenja za boj proti raku dojk, sta bila povabljeni tudi Društvo ko-RAK.si in Mestna občina Nova Gorica. Gre za simbolično ovijanje drevesnih debel v pletenine rožnatih barv, ki mimoidoče v rožnatem oktobru opozarjajo na pomen osveščanja o raku dojk. K sodelovanju smo povabili tudi druga lokalna društva in posameznike, tako da je pri dogodku z rožnatimi pleteninami v Novi Gorici sodelovalo približno 65 ljudi. Ovili smo drevesa na Bevkovem trgu v Novi Gorici in drevo pred Splošno bolnišnico Šempeter.

**23. Festival nevladnih organizacij Goriške regije**, Podbrdo, 7. 10. 2017

Predstavniki društva smo se je udeležili 8. festivala nevladnih organizacij Goriške regije. Na festivalu smo delili promocijsko gradivo in informacije o delovanju ter programih društva.

**24. Sporočilo za javnost in donacija**, Šempeter pri Novi Gorici, 20. 10. 2017

V rožnatem oktobru je društvo z zbranimi prostovoljnimi sredstvi Teka in hoje za upanje – odvrzimo tabuje (2016) ter 5. goriškega teka in hoje za upanje (2017) podarilo infuzijsko črpalko, namenjeno anesteziologom porodniškega oddelka Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca za lajšanje obporodnih bolečin.

**25. Predstavitve Projekta EVA (edukacija, vadba, analiza)**, Ljubljana, 23. 10. 2017 in Nova Gorica, 24. 10. 2017

Z javnim razpisom Ministrstva za zdravje o sofinanciranju programov varovanja in krepitev zdravja v letih 2017, 2018 in 2019 je Društvo ko-RAK.si skupaj s partnerji dobilo projekt oz. finančna sredstva za nadaljevanje in nadgradnjo programa brezplačne telesne vadbe za bolnice z rakom dojk. Program smo želeli predstaviti širši javnosti, zato smo organizirali dva predstavitvena dogodka, v Ljubljani in v Novi Gorici. V Ljubljani je bilo 10 udeleženk, v Novi Gorici pa 31.

**26. Začetek delovanja INFO točke v Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca**, Šempeter, 6. 11. 2017

Po dogovoru z vodstvom bolnišnice društvo vsak teden nudi nasvete in pomoč na INFO točki tudi v prostorih regijske bolnišnice v Šempetru.

**27. Sporočilo za javnost »Sladkorna bolezen – pomen integrirane oskrbe pri obvladovanju sladkorne bolezni«**, Rožna Dolina, 13. 11. 2017

Ljudi s sladkorno boleznijo (diabetesom) moramo čim bolj zgodaj prepoznati in poskrbeti za njihovo stalno izobraževanje ter zdravljenje. Da bomo pri tem uspešni, je potrebno nenehno ozaveščanje družbe ter tesno sodelovanje različnih posameznikov in institucij. Ob dnevu sladkorne bolezni smo pripravili in poslali sporočilo za medije.

**28. Sporočilo za javnost »Rak trebušne slinavke«**, Rožna Dolina, 14. 11. 2017

Letos smo 16. novembra obeležili svetovni dan raka trebušne slinavke, bolezni, ki je širši javnosti skorajda neznana. Svetovni dan je priložnost, da na glas spregovorimo o raku trebušne slinavke, opozorimo na to nevarno vrsto raka in jo »postavimo na zemljevid«, zato smo v društvu pripravili in poslali sporočilo za javnost medijem.

**29. Simpozij »Briški izzivi« - simpozij o moškem zdravju (movember)**, Nova Gorica, 22. 11. 2017

Letošnje »Briške izzive« smo posvetili celostnemu pregledu težav, ki pestijo zdravje moških. Na celodnevem simpoziju so predavatelji spregovorili o vprašanih ter problemih srčno-žilnih bolezni, urologije, onkologije, duševnega in tudi spolnega zdravja.

Udeležencev na simpoziju je bilo skupaj s predavatelji 67.

**30. Predavanje za splošno javnost**, Nova Gorica, 30. 11. 2017

Predsednik društva je za prebivalce Mestne občine Nova Gorica pripravil

zanimivo predavanje na temo zdravega življenjskega sloga. Udeležilo se je 18 poslušalcev.

**31. Seja Regijskega sveta za javno zdravje (RSJZ), Nova Gorica, 12. 12. 2017**

RSJZ, ki je trenutno neformalno telo, načrtujemo v prihodnje vzpostaviti tudi formalno, kot posvetovalno telo za odločevalce. Na 12. seji so člani razpravljali o perečih zdravstveno-socialnih problemih, s katerimi se dnevno soočajo prebivalci. Spregovorili smo o pristopu skupnosti k obvladovanju kroničnih in drugih bolezni populacije, pregledali stanje odzivnosti v presejalnih programih za odkrivanje raka in načrtali prihodnje aktivnosti.

**32. Predavanje za splošno javnost, Opatje Selo, 13. 12. 2017**

Predsednik društva je za prebivalce Občine Miren – Kostanjevica pripravil predavanje na temo zdravega življenjskega sloga. Predavanja se je udeležilo 15 poslušalcev.

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

Člani IO Društva ko-RAK.si se redno (najmanj enkrat mesečno) sestajamo na operativnih sestankih. Na sestankih Izvršnega odbora našega društva pregledamo opravljene dejavnosti in naredimo načrt novih aktivnosti v naslednjem kratkoročnem obdobju. V letu 2017 je bilo sedem rednih, ena izredna in tri dopisne seje IO. Društvo je v letu 2017 organiziralo in izvedlo volilni občni zbor dne 21. 3. 2017.

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



# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR

**D**ruštvo za boj proti raku Štajerske-Maribor je prostovoljno humanitarno združenje, ki podpira boj proti raku in deluje za dobrobit vseh občanov, ne glede na to, ali so njegovi člani ali ne. Deluje v javnem interesu na področju zdravja ter po strokovnih smernicah in sodeluje z vsemi, ki se kakorkoli ukvarjajo s to boleznijo ali se zanjo zanimajo.

Tudi v letu 2017 smo nadaljevali z zdravstveno vzgojo prebivalstva Mestne občine Maribor in širše regije za zmanjšanje ogroženosti in zbolevnosti za rakom. V mesecu januarju smo v sodelovanju s partnerjem, društvom Bodifit, v projektu **Bodi-preventivno-fit** izvedli zadnjo vadbno delavnico. Pri izvajanju programa smo uporabili kombinirano, sestavljeno metodo dela. Prvi del je obsegal teoretično predstavitev priporočil strokovnjakinje s področja preventive proti rakavim obolenjem, Vere Feguš, dr. med., specialistke splošne medicine. Strokovna priporočila se nanašajo na zdrav življenjski slog in sporočajo ljudem, da si lahko z ustrežno telesno dejavnostjo izboljšajo zdravje in se izognejo nekaterim rakom. V drugem delu pa smo izvedli vadbene delavnice pod vodstvom Tine Ferlinc, dr. med., FZS inštruktorice pilatesa in vaditeljice skupinske vadbe ter članice upravnega odbora našega društva. Številne raziskave kažejo na povezavo med telesno dejavnostjo in zmanjšano pojavnostjo raka prostate, pljuč in endometrijskega raka maternice. Projekt sledi določilom Evropskega kodeksa proti raku, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog in nas opozarjajo, kaj lahko sami naredimo za izboljšanje svojega zdravja in se tako izognemo nekaterim vrstam rakov.

V letu 2017 smo ponovno izvedli program **Po nasvet v svet zdravja 2017** z namenom spodbujanja osveščenosti, seznanjenosti, varovanja, krepiteve, izobraževanja in ohranjanja zdravja, da bi dosegli naslednje cilje:

- opustitev kajenja in izogibanje pasivnemu kajenju,
- vzdrževanje primerne telesne teže,
- povečanje telesne dejavnosti,
- zdravo prehranjevanje,
- omejevanje pitja alkoholnih pijač,
- izogibanje čezmernemu sončenju,
- osveščanje o cepljenju proti virusu HPV,
- zaščita pred okužbami, ki lahko povzročajo raka,
- redno udeleževanje v presejalnih pregledih programov Zora, Dora in Svit ter posledično zmanjšanje možnosti za nastanek raka.

V tedenski svetovalnici ponujamo vsem, ki to želijo, možnost individualnega svetovanja. Svetovanje je posamezniku opora pri reševanju osebnih stisk in težkih soočanj; svetovancu pomaga pri boljšem razumevanju



VERA FEGUŠ, DR. MED. SPEC,  
PREDSEDNICA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR  
IN UDELEŽENKE PROJEKTA »BODI – PREVENTIVNO – FIT«

lastnih težav ter pri preizkušanju novih načinov reševanja problemov. Osebno svetovanje je vodila Vera Feguš, dr. med. spec. splošne med., po predhodni telefonski najavi v času uradnih ur društva, vsako sredo od 10. do 12. ure, v prostorih društva na Partizanski cesti 12 v Mariboru. S programom sledimo ciljem neprofitnih programov za krepitev zdravja prebivalstva na območju Mestne občine Maribor, ki spodbujajo različne dejavnosti na področju javnega zdravja. Čeprav niso financirani kot redna dejavnost javnih zdravstvenih služb, se skladno s programom in finančnim načrtom zdravstvenega področja sofinancirajo iz javnih sredstev. S pravimi ukrepi lahko ljudi usmerimo k dejanjem oziroma spremembi načina življenja, s katerimi se lahko izognejo razvoju bolezni, ki je včasih tudi dedna. Tako bi lahko do leta 2025 zmanjšali število obolenj za 25 odstotkov.

Letos smo že tretjič izvedli **Umetniško-terapevtsko delavnico izdelovanja nakita 2017**. V širšem smislu gre za spodbujanje poznavanja, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja vsakogar. V ožjem smislu pa program omogoča skupini žensk, ki so se soočile z diagnozo rak osebno ali v svoji družini, da v umetniško-terapevtskih delavnicah z neposrednimi medsebojnimi stiki

izmenjujejo izkušnje, informacije o nastanku rakave bolezni in rešujejo težave s pomočjo ustvarjanja. Delavnice so opora pri reševanju osebnih stisk ali problemov; udeleženkam pomagajo pri boljšem razumevanju osebnih težav, pri spoznanju, da s svojimi težavami niso same ali edine ter pri preizkušanju novih načinov reševanja le-teh. Ciljna skupina so ženske, ki so doživele diagnozo rak in so po razpoložljivih podatkih še posebej prepuščene same sebi, zlasti po zaključku zdravljenja. Umetniško-terapevtske delavnice je mentorsko vodila diplomirana oblikovalka nakita, umetnica Nataša Grandovec. V letu 2017 je Društvo za boj proti raku Štajerske-Maribor s programom Umetniško-terapevtske delavnice kandidiralo na razpisu Štajerske gospodarske zbornice za **priznanje GZS za inovacije**, namenjeno vsakoletnim inovativnim dosežkom v Sloveniji oz. podravski regiji. Veliko ljudi ostane po rehabilitaciji brez podaljšane pomoči oz. moralne podpore v domačem okolju. Prav zato je pomembno spodbujati pozitivno doživljanje pri spremembah na poti osebne preobrazbe in rasti, ki jih ponujajo **umetniško-terapevtske delavnice oblikovanja in izdelave emajliranega nakita**. Polno življenje je zavedanje lastnega obstanka in moči izražanja, odkrivanja in razumevanja lastnih in tujih idej, predvsem pa vloge, ki jo želimo zavzeti v družbi. Gre za humano storitveno inovacijo, ki se odziva na potrebe družbe in ustvarja sodelovalne, povezovalne družbene odnose, kar je razpisna komisija nagradila z bronastim priznanjem. Avtorji inovacije so: Borut Ambrožič, idejni vodja in koordinator projekta; Nataša Grandovec, Bachelor of Fine Arts, izvajalka delavnic; Vera Feguš, dr. med. spec., mentorica delavnic; Tina Ferlinc, dr. med., specialistka pedopsihatrije, mentorica delavnic in mag. Matija Varl, predavatelj za predmetno področje specialne didaktike na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru.

V letu 2017 smo sodelovali z različnimi nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju osveščenosti o zdravju in obvladovanja raka. Kot sodelujoči partner smo vključeni v projekt Zveze - Slovenske unije pacientov (Zveza SUP) z naslovom **mala KNJIGA – VELIKA vsebina**. Konvencija o otrokovih pravicah zavezuje države, da otroke ščitijo ter v prvi vrsti upoštevajo njihove koristi. Temelji na spoštovanju



VERA FEGUŠ, DR. MED. SPEC., PREDSEDNICA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR IN BORUT AMBROŽIČ, PREJEMNIK PRIZNANJA ZVEZE DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

dostojanstva vseh otrok, ne glede na raso, barvo, spol, jezik, veroizpoved itd. Skupna knjižica bo vsebovala besedilo Konvencije o otrokovih pravicah, ki se med drugim nanaša tudi na zdravje. Na otvoritvi likovne razstave v mesecu decembru smo si ogledali, kako mladi v likovni govorici vidijo odnos in spreminjanje mesta Maribor, kaj jim pomeni prijazno mesto, kako ga ustvariti in opozoriti na stvari, zaradi katerih ni prijazno ... Na razstavi otroških likovnih izdelkov na Pedagoški fakulteti v Mariboru je bilo razstavljenih 88 del, ki so tudi sestavni del e-knjižice, in eno najlepših med njimi krasi naslovnico malega žepnega vodnika otrokovih pravic, nastalega v programu **mala KNJIGA – VELIKA vsebina**.

Poročilo pripravil:

Borut Ambrožič, mediator v zdravstvu,  
*podpredsednik*

# POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2017 smo nadaljevali in krepili sodelovanje z javnimi strokovnimi ustanovami, različnimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi v lokalnih skupnostih. Prav partnerstva in smiselna povezovanja z aktivnostmi drugih deležnikov so pomagala k sinergističnim učinkom in odmevnosti našega delovanja.

## **Promocija zdravega načina življenja**

V ospredju aktivnosti društva je informiranje in ozaveščanje prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter zdravem življenjskem slogu. Tudi v letu 2017 smo izvajali dejavnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu, predvsem v javnih ustanovah. Pomagali smo vzpostavljati celostni pristop pri spodbujanju zdravja

zaposlenih, izvajali delavnice in predavanja na temo zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni ter poskrbeli za zdravstvenovzgojna gradiva.

Članica Pomurskega društva za boj proti raku je tudi stalna članica delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota. Ta organizacija je za program promocije zdravja na delovnem mestu prejela državno priznanje za najboljšo prakso med negospodarskimi in gospodarskimi družbami Republike Slovenije v letu 2016/2017. Prejela je tudi priznanje za primer dobre prakse v EU med več kot 30 evropskimi projekti, ki ga podeljuje European Agency for Safety and Health at Work.

V letu 2017 smo izvajali delavnice in predavanja o zdravem življenjskem slogu za učence, dijake in njihove starše.

Imeli smo delavnico na temo zdrave prehrane in meritve dejavnikov tveganja v UKC Maribor za bolnike Oddelka za psihiatrijo.

Sodelovali smo tudi na številnih drugih regijskih in lokalnih dogodkih, kjer smo razdeljevali zdravstvenovzgojna gradiva (zloženske, knjižice receptov, tiskana gradiva ...). Kot vsako leto smo v letu 2017 opravljali individualna svetovanja, predvsem s področja zdravega življenjskega sloga.

Velik del aktivnosti društva poteka z mediji. Za nacionalni verski časopis, ki sodi med najbolj brane tehnike, pripravljamo mesečne priloge o zdravi prehrani. Za Pomurski madžarski radio pripravljamo mesečne oddaje o zdravi prehrani, o njej pišemo mesečne prispevke za časopis madžarske narodne manjšine. Oddajo z nasveti in priporočili o zdravi prehrani imamo vsak drugi teden na SBS Radio Avstralija in je namenjena našim izseljencem. Priložnostno pripravljamo



PODELITEV PRIZNANJA ZA NAJBOLJŠI PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELU 2016/2017 – PREDSTAVNIKI IN ČLANI DELOVNE SKUPINE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELU POLICIJSKE UPRAVE MURSKA SOBOTA (MED NJIMI ČLANICA POMURSKEGA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU)



prispevke o zdravem načinu življenja za lokalne medije. Skrbimo tudi za obveščanje na spletni strani društva.

### **Javnozdravstvene aktivnosti**

Tudi letos smo v osnovnih šolah Pomurja podprli akcijo podpisovanja slovesne obljube o nekajenju.

Pomursko društvo za boj proti raku in Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota sta v pripravila že tradicionalne zdravstvenovzgojne dejavnosti na temo spodbujanja nekajenja med mladostniki. Fotografski natečaj z naslovom *Lepši je svet brez cigaret* in razstava izjemno domiselnih izdelkov učencev ter tradicionalna prireditev *Dišiš mi po pomladi* so pritegnili veliko pozornosti. Dogodka so se udeležili učenci, starši, pedagoški delavci in drugi prebivalci lokalnega okolja.

V letu 2017 smo bili pobudniki, soorganizatorji in izvajalci seminarjev, posvetov in tematskih strokovnih srečanj s področja javnega zdravja v Pomurju. Za izboljšanje prehrane osnovnošolcev je Pomursko društvo, skupaj z Aktivom ravnateljev UE Gornja Radgona, organiziralo in izvedlo seminarja na temo *Šolska prehrana v vsakdanji praksi – Načela zdrave prehrane v vsakdanji šolski prehrani*. Seminarja sta bila namenjena kuharicam in kuharjem ter vodjem šolske prehrane. Na prvem seminarju smo skupaj s kuharskim osebjem OŠ Gornja Radgona izvedli delavnico priprave zdravih jedi. Tema drugega seminarja je bilo e-načrtovanje šolskih obrokov, kjer se nam je kot soorganizator pridružil Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Oba seminarja sta bila prav zaradi obravnavanih vsebin in praktičnega dela zelo uspešna.

Skupaj s Pomursko gospodarsko zbornico, Znanstvenoraziskovalnim centrom SAZU in Rdečim križem Slovenije - Območnim združenjem Murska Sobota smo organizirali in izvedli posvet *Promocija zdravja na delu v vsakdanji praksi*.

Pomursko društvo za boj proti raku in NIJZ OE Murska Sobota sta izvedla raziskavo o ozaveščenosti prebivalcev Pomurja o ambroziji. Rezultate smo skupaj predstavili na strokovnem posvetu z mednarodno

udeležbo v Lendavi pod naslovom *Ambrozija - kje smo danes?*

### **Naši projekti**

V letu 2017 smo bili vključeni v štiri projekte. Na razpisu Mestne občine Murska Sobota smo pridobili sredstva za izvajanje projekta *»Za več zdravja v Mestni občini Murska Sobota«*, katerega cilj je večja obveščenost prebivalcev in več znanja o tem, kako krepiti in varovati zdravje. Poudarek je na zdravem načinu življenja prebivalstva ter večji pristojnosti izbranih delovnih organizacij za krepitev in varovanje zdravja zaposlenih. V okviru projekta smo med drugim razvili trajna zdravstvenovzgojna gradiva, ki so na voljo tudi po zaključku projekta.

Pomursko društvo je partner v dveh projektih, pridobljenih na razpisu Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, nosilec pa RKS Območno združenje Murska Sobota. Glavni namen projekta *Lahko jem - od prehranskih smernic do jedi na krožniku kroničnih bolnikov* je prispevati k opolnomočenju bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in s tem učinkovitejšemu zdravljenju in zmanjšanju zapletov teh bolezni. Osrednji del projekta je izdelava priročnikov za zdravo pripravo



UDELEŽENCI SEMINARJA ŠOLSKA PREHRANA V VSAKDANJI PRAKSI

jedi pri visokem krvnem tlaku, visokem holesterolu/trigliceridih, sladkorni bolezni ter debelosti. Priročniki vsebujejo nasvete in kuharske recepte ter dopolnjujejo gradiva NIJZ za prehransko svetovanje bolnikom s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v referenčnih ambulantah.

V projekt *Zdrav način življenja za vse* smo vključeni RKS Območno združenje Murska Sobota, Pomursko društvo za boj proti raku in Občina Razkrižje. Z njim želimo prispevati k bolj zdravemu načinu življenja ruralnega prebivalstva na inovativen način in z novimi pristopi.

Pomursko društvo za boj proti raku je dejavno vključeno tudi v projekt *Evropski kodeks proti raku: priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku*, katerega nosilec je Zveza slovenskih društev za boj proti raku v partnerstvu z Onkološkim inštitutom Ljubljana.

#### Druge aktivnosti

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

Na 5. mednarodnem kongresu nutricionistov v Zagrebu na Hrvaškem smo sodelovali s prispevkom »Prehranske navade Romov v Pomurju«, ki je nastal z raziskavo življenjskega sloga Romov. Prispevek je bil deležen velikega zanimanja in pozornosti mednarodnih strokovnjakov in se uvrstil med pet najboljših znanstvenih raziskav ter dobil priznanje.

Prejemnika priznanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku s Pomurja sta gospa Cirila Sever, novinarka TV Slovenije, ki je prejela bronasto plaketo, in Skupina za samopomoč pri Območnem združenju Rdečega križa Slovenije OE Murska Sobota, ki je prejela pisno priznanje.

#### Pridobivanje finančnih sredstev

Finančna sredstva smo v letu 2017 pridobivali iz članarin in prostovoljnih prispevkov ter Mestne občine Murska Sobota za izvajanje projekta.

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



PRIZNANJE S 5. MEDNARODNEGA KONGRESA NUTRICIONISTOV



PREJEMNICE PRIZNANJA: GA. CIRILA SEVER, NOVINARKA RTV SLOVENIJE TER GA. ANICA BENKOVIČ IN GA. CVETKA MEOLIC ZA RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE MURSKA SOBOTA



# KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

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

**Koroško društvo za boj proti raku je bilo ustanovljeno z namenom, da izobražuje ljudi, zmanjša strah pred rakavimi boleznimi, zmanjša pojavnost bolezni ter z zgodnjim odkrivanjem poveča ozdravitev. Naše delovanje se nadaljuje tudi s psihološko pomočjo tistim, ki so že zboleli.**

Ljudi **motiviramo za zdrav način življenja** z organizirano različnih predavanj, predstavljamo se na stojnicah, pripravljamo in delimo različne zdravstvenovzgojne knjižice, brošure. **Učimo preventivno spoznavati in odkrivati spremembe**, ki kažejo na sum ali raka v zgodnjem stanju bolezni. S tem namenom izvajamo učenje samopregledovanja dojk in mod na specialnih učnih modelih in nudimo individualne preglede dojk. V Sloveniji obstajajo preventivni presejalni programi, ki omogočajo odkriti zgodnje, še ne tipne ali vidne znake rakave bolezni. Kljub temu pa ne gre spregledati dejstva, da se ljudje pogosto bojimo sprememb, ki jih opazimo pri sebi, in velikokrat prepozno poiščemo strokovno pomoč. Spodbujamo vse, da se redno udeležujejo preventivnih presejalnih programov. Ponujamo tudi psihološka svetovanja bolnikom in njihovim svojcem (po urniku).

**Vse naše aktivnosti, ki smo jih izvajali v tem letu, vodijo k ciljem osveščanja in detabuizacije rakavih bolezni.**

Naše najpogostejše dejavnosti potekajo tam, kjer smo ljudem s svojimi sporočili najbližje: pri zdravstveni vzgoji v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, materinskih šolah, na roditeljskih

sestankih, v podjetjih, lokalnih skupnostih, na stojnicah v trgovskih centrih, na različnih praznikih lokalnih skupnosti in mnogih prireditvah. V obliki poljudnih predavanj, z osebnimi svetovanji, delavnicami in vsebinami zdravstvenovzgojnih gradiv poskušamo nagovoriti različne skupine ljudi v vseh starostnih skupinah. Tudi letos smo poglobljali sodelovanje med različnimi nevladnimi organizacijami (NVO), ki delujejo na področju varovanja javnega zdravja.

V letošnjem letu bi radi izpostavili dve naši dejavnosti: primer **dobre prakse v Libeličah** in **obeleževanje rožnatega oktobra**.

**Primer dobre prakse** je vsekakor druženje žensk v Libeličah, kjer se pomočjo dr. Ivce Podzavnik, dr. med., in gospe Anice Pšeničnik že dolga leta v prijetnem druženju uči samopregledovanja dojk veliko število žensk iz bližnje in daljne okolice (180 slušateljic).

Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, že tretje leto v oktobru z rožnatimi pleteninami za mesec dni ovije drevesa v ljubljanskem parku Zvezda in številnih drugih slovenskih mestih, ki mimoidoče opozarjajo na pomen osveščenosti o raku dojk.

Ob finančni podpori naše občine smo se aktivnostim Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Območne enote Ravne na Koroškem in Koroškega medgeneracijskega centra na Ravnah pridružili tudi člani Koroškega društva za boj proti raku.

Drevesa v Grajskem in Mestnem parku pri našem Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem smo 28. 9. 2017 ovili z unikatnimi trakovi iz rožnatega blaga in pletenimi dodatki. Unikatne umetnine so kar klicale mimoidoče, da se ustavijo in pogledajo, kaj se dogaja. Dvanajst dreves smo opremili

tudi z informativnimi žepki, v katerih so bila zdravstvenovzgojna gradiva in rožnate pentlje, namenjene mimoidočim za **osveščanje o raku dojk**.

Rožnate dekoracije smo odstranili 2. 11. 2017 in že razmišljamo, kako bomo aktivnosti izpeljali prihodnje leto.

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

Za Koroško društvo za boj proti raku pripravili:

Nada Manojlovič in Neda Hudopisk, dr med., *predsednica*



OSVEŠČANJE O RAKU DOJK

# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Število rakavih obolenj v svetu in tudi v Sloveniji narašča. Z razvojem medicine na področju onkološkega zdravljenja se razvija tudi zavedanje o pomenu preprečevanja raka. V mnogih pogledih postaja to bolezen, ki se jo da preprečiti. Raziskave kažejo, da približno polovica vseh rakavih obolenj nastane zaradi dejavnikov tveganja, na katere je mogoče vplivati. Prav tako velja, da je z dobrimi presejalnimi programi možno odkriti vsaj polovico rakov v zelo zgodnji fazi, ko bolezen še ni razsejana. Ključno pri preventivi teh obolenj je ozaveščanje posameznikov o dejavnih tveganja za razvoj bolezni. V programu našega društva namenjamo pozornost zlasti tistim dejavnikom, na katere je mogoče vplivati, z željo, da posameznikom pomagamo spoznati in zmanjšati tveganja. Pri svojem delu sledimo dvanajstim načelom Evropskega kodeksa za preprečevanje raka in priporočila širimo po vsej Šaleški dolini in širši okolici.

Na predavanjih predstavljamo različne strokovne teme in spoznanja na razumljiv in zanimiv način ter jih delimo s poslušalci. K sodelovanju povabimo strokovnjake z raznovrstnih področij. Vsebinsko sledimo novostim na področjih različnih kroničnih obolenj, predvsem pa poudarjamo pomen preventive in ozaveščenosti o dvanajstih načelih proti raku.

#### Pripravili smo naslednja strokovna predavanja:

- Alergije, 14. 3. 2017 v Vili Bianca;
- Vpliv težkih kovin na zdravje, 7. 3. 2017 v Krajevni skupnosti Kronovo;
- Vpliv težkih kovin, 13. 3. 2017 v Paki pri Velenju;
- Ah, ta pozabljenost (kot posledica zdravljenja rakavih obolenj), 4. 4. 2017 na Levem bregu;
- Rak, kako se spopasti z njim, 10. 11. 2017 v Društvu Kbc (Mercator - zlati kotiček);

- Ajurveda, pomoč ali zmeda, 17. 11. 2017 v Knjižnici Velenje;
- Rak dojke, 17. 10. 2017 v prostorih društva Zeliščarke Šmartno ob Paki;
- Sladkorna bolezen, 19. 12. 2017 v Mladinskem centru Šmartno ob Paki.

Rakavo obolenje vedno globoko poseže v osebnost človeka, prebudi notranji strah in kljub vse uspešnejšemu zdravljenju okrepi zavedanje minljivosti. Močno okrni tudi socialno življenje, saj ljudje v boju z boleznijo velikokrat nehote opustijo socialne stike, s tem pa je zagotovo prizadeto tudi njihovo duševno zdravje. Za zmanjševanje in premagovanje socialne izključenosti smo organizirali filmski abonma z druženjem do trikrat mesečno ter tedenske strokovne klepete za izmenjavo izkušenj med bolniki ali svojci oz. vsemi, ki želijo izvedeti o bolezni več.

Na delavnicah ljudem na praktičen način približamo načela Evropskega kodeksa proti raku, kot so: spodbujanje udeležbe v presejalnih programih, izogibanje soncu in drugim ionizirajočim sevanjem, poudarjanje pomena zdrave prehrane in opuščanja nezdravih razvad. V manjših skupinah učimo praktične veščine, ki pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj, zlasti samopregledovanje dojk, mod in kože. S tem spodbujamo in krepimo tudi kognitivne funkcije in ročne spretnosti.

#### Priredili smo naslednje delavnice:

- Samopregledovanje dojk in mod, enkrat mesečno od januarja do decembra (razen julija, avgusta in septembra);
- Urjenje spomina, enkrat tedensko od januarja do decembra (razen julija, avgusta ter septembra);

- Ročne spretnosti, enkrat tedensko od januarja do decembra;
- Učenje tujega jezika za preprečevanje demence kot posledice zdravljenja rakavih obolenj (angleščina in nemščina), enkrat tedensko od januarja do decembra;
- Sončkov tek z delavnico o samopregledovanju dojk in mod na OŠ Šmartno ob Paki, 13. 5. 2017;
- Delavnica o samopregledovanju dojk in mod na Šoli za storitvene dejavnosti Velenje, 18. 5. 2017.

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

Letos so potekale naslednje telovadbe in telesne aktivnosti:

- Vaje za lepši izgled in nasmeh (obrazna joga), enkrat tedensko od januarja do julija;

- Razgibavanje, enkrat tedensko od januarja do julija (razen julija, avgusta ter septembra);
- Vaje za dobro in zdravo počutje, enkrat tedensko od januarja do julija (razen julija, avgusta ter septembra);
- Vaje za zdravo telo, enkrat tedensko do julija.

S svojimi dejavnostmi je društvo vpeto tudi v širše dogajanje izven Šaleške doline. Sodelujemo z drugimi društvi in članom omogočamo daljše aktivnosti, šole zdravja, ki krepijo preventivno zdravega načina življenja in socialno druženje. Sodelujemo v državnih presejalnih programih in širimo njihovo prepoznavnost. Za vse smo dosegljivi tudi v oddajah različnih medijev.

Ostale dejavnosti, ki smo jih organizirali:

- Šola zdravja v Šmarjeških Toplicah, od 29. 1. 2017 do 5. 2. 2017;
- Šola zdravja Talaso Strunjan, od 2. 9. 2017 do 9. 9. 2017;
- Ponovoletna zabava v Vili Bianca, 26. 1. 2017;
- Ob tednu boja proti raku smo se na stojnici predstavili v Šmartnem ob Paki, 11. 3. 2017.
- Na prireditvi **Velenje - mesto zdravja** smo se predstavili s stojnico in skupaj z Zdravstvenim domom Velenje za vse dijake Šole za storitvene dejavnosti organizirali preizkus hoje na 2 km ter razdelili zdravstvenovzgojno gradivo (7. 4. 2017).
- GIO vaje, 19. 4. 2017, na spomladanskem strokovno-športnem druženju pri Ribiški koči na Velenjskem jezeru;
- GIO vaje, 24. 5. 2017, na spomladanskem strokovno-športnem druženju v Zdravstvenem domu Velenje;
- Strokovni izlet z vlakom v Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva Slovenije, Žalec, 4. 10. 2017;



VSISMO IZ DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE



- V rožnatem oktobru smo v sodelovanju s Šolskim centrom Velenje na stojnici predstavili presejalne programe in mimoidoče izobraževali za samopregledovanje dojk in mod, delili roza pentlje in predstavljali zdravo hrano (19. 10. 2017).

- 26. 10. 2017 smo v rožnatem oktobru organizirali delavnice o samopregledovanju dojk in mod ter predstavili društvo na promenadi Velenje. Z nami so sodelovali Zdravstveni dom Velenje, ki je izvajal meritve telesne sestave ter merjenje krvnega tlaka, Mestna občina Velenje, šolarji in ambasadorji zdravja. Učenci z Osnovne šole Gorica Velenje so predstavili zdravo hrano in razgibavanje pri učnih urah, ki so ga uvedli kot minuto za zdravje. Šola za storitvene dejavnosti Velenje je pripravila plesno točko, rožnati sladoled ter roza pentlje.

- 30. novembra sta Velenjčana **Ana in Milan Koren** v protokolarni sobi Mestne občine Velenje podpisala listino o podpori programu Sviti in tako postala nova ambasadorja. Vloga ambasadorja je podpiranje ozaveščenosti o pomenu presejalnega programa Sviti in širjenje seznanjenosti z rakom debelega črevesa in danke. Ambasador spodbuja redne udeležbe ljudi v presejalnih programih, skrbi za lastno zdravje in promovira aktivnosti za preprečevanje bolezni.

- 30. 11. 2017 smo predstavili program Sviti in postavili velik učni model debelega črevesja, po katerem so se obiskovalci lahko sprehodili, si ga ogledali ter spoznali spremembe, ki se dogajajo v njem. Dogodek je potekal v nakupovalnem centru Mercator.

- Dnevno smo dosegljivi na telefonu za vse, ki se znajdejo v stiski in se želijo pogovoriti, dobiti informacije ali poiskati stik s tistimi, ki imajo podobne težave.

- Na spletni strani [www.velenje.com](http://www.velenje.com), v rubriki strokovnjak, društvo za boj proti raku odgovarja na vprašanja, ki jih bolniki ne upajo zastaviti zdravnikom ali pa ne dobijo odgovora, ki bi ga razumeli.

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



DIJAKINJE IN DIJAKI SREDNJEŠOLSKEGA CENTRA VELENJE

- Na spletnem omrežju Facebook se družimo s tistimi, ki jim je ta spletna povezava všeč. Približamo se zlasti mladim, jih izobražujemo in pripravljamo na to, da je že v mladosti treba misliti na starost.

### **Naši članci sta prejeli državni priznanji**

#### **Zlati znak je prejela ga. Nada Hudarin Zavolovšek.**

Gospa Nada je ena od pobudnic in ustanoviteljic Društva za boj proti raku Velenje leta 1990 in vse od takrat aktivna članica v organih društva.

#### **Srebrni znak je prejela ga. Zdenka Uršnik.**

Gospa Zdenka je dolgoletna članica društva, ki aktivno sodeluje v organih društva, skrbi za medijsko prepoznavnost ter vodi delavnice za telesno aktivnost.

V društvu se lahko pohvalimo, da nam vsa leta uspeva izpeljati načrtovani program, da je društvo našlo svoje mesto med prebivalci, ki jim je zdravje vrednota in si želijo tovrstna izobraževanja ter druženja.

Skupna srečanja so vedno zanimiva, poučna ter zabavna. Naši člani in njihovi prijatelji se z veseljem udeležujejo naših aktivnosti, ki jih vsako leto dopolnjujemo in nadgrajujemo. Počaščeni smo, da se nam vsako leto pridruži nekaj novih članov, ki s seboj prinesejo nove želje in sveže predloge.

Pripravljeni smo prisluhniti vsaki težavi, želji, predlogu ...

Pripravile:

Branka Drk, Urška Kladnik in Maja Delopst Košmrlj



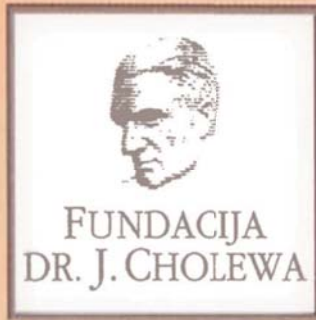
PREJEMNICA ZLATE PLAKETE ZVEZE  
GA. NADA HUDARIN ZAVOLOVŠEK (V SREDINI)



*“Človek v sebi nosi tisočere obraze, like in izkušnje.  
Sestavljeni smo iz bog ve česa vse.  
Vsak človek, ki pride mimo, ti pusti pečat, ki ostaja v tebi!”*

*Jernej Šugman, igralec, v enem zadnjih intervjujev 2017*





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



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



**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica