

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENO VZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM



ZBORNİK

Zveze in društev
za boj proti raku Slovenije

leto 2009

**PREDSEDNIK
REPUBLIKE SLOVENIJE**

ODLIKUJE

*Prezoro slovenskih društev
za boj proti raku*

**S ČASTNIM ZNAKOM SVOBODE
REPUBLIKE SLOVENIJE**



*za izjemne kasluge in petindvajsetletna
prispevanja v boju proti raku ter za drugo
humano dejavnost na tem področju*

UKAZ ŠT.
V LJUBLJANI,

996-07-70/96
7. 3. 1996



PREDSEDNIK
Milan Kučan



**ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV
IN REGIJSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
leto 2009**

NUK - ISSN - 1318 - 4881

Naklada: 2.000 izvodov
Poročilo sta pripravili in uredili: Amalija Zdešar, Mira Klemenčič
Odgovorni urednik: prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.
Lektoriranje in tehnično urejanje: Tone Žakelj
Tisk: Studio N, Ljubljana, marec 2010
Izdajo je finančno omogočila fundacija FIHO

PREDSEDNIKOVO SPOROČILO

Zveza slovenskih društev za boj proti raku ob sodelovanju z drugimi nevladnimi in vladnimi organizacijami v Sloveniji vodi in izvaja organiziran program primarne preventive s ciljem zmanjšati umrljivost za rakom za več kot 30 %

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med. 5

RAK V SLOVENIJI

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med. 7

SVETOVNA DEKLARACIJA O RAKU IN EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med. 12

NALEZLJIVE BOLEZNI DANES

Prof. dr. Franc Strle, dr. med. 14

OKUŽBE IN RAK

Prof. dr. Alojz Ihan, dr. med. 17

ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI 20

RAZMISLEK O ZVEZI SLOVENSkih DRUŠTEV IN O REGIJSKIH DRUŠTVIH ZA BOJ PROTI RAKU

Vera Feguš, dr. med. 22

POROČILO O DELU IN POSLOVANJU ZVEZE V LETU 2009

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., Amalija Zdešar 24

PROGRAM VZGOJE ZA NEKAJENJE – GARDALAND 2009

Fani Čeh, univ. dipl. org. zdr. 27

POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2008/09

Amalija Zdešar 29

PLAKETE IN PRIZNANJA

Amalija Zdešar 30

PROGRAM DELA ZA LETO 2010

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med. 32

NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV34

POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Za naše skupno zdravje. Ne umrimo zaradi sramu!

Alenka Krenčič-Zagode, dr. med. 35

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Rak dojke – problem sodobnega življenja

Tatjana Škornik-Tovornik, dipl. san. inž., prim. doc. dr. Ivan Eržen, dr. med. 37

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KOPER Rak, prehitimo ga! Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med.	39
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KRANJ Naše osnovno poslanstvo je delo z ljudmi Nataša Drol-Pelko, prof. zdr. vzgoje, Branimir Čeh, dr. med.,	43
LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Delujemo kljub težavam Vesna Sgerm-Robič, dr. med.	45
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE – MARIBOR Uspešno nadaljujemo delo društva Vera Feguš, dr. med.	46
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA V ospredju je bilo osveščanje o pomenu zdravega načina življenja Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	47
DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Uresničili smo vse, kar smo si zastavili za leto 2009 Anica Berginc-Dolenšek, dr. med.	49
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Vse članice prenašamo znanje po svojih zmožnostih v lokalna okolja Nada Kadiš in sodelavke	51
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE Zdravo živim in se brez cigarete veselim Janja Rednjak, Branka Drk	54

PREDSEDNIKOVO SPOROČILO

Zveza slovenskih društev za boj proti raku ob sodelovanju z drugimi nevladnimi in vladnimi organizacijami v Sloveniji vodi in izvaja organiziran program primarne preventive s ciljem zmanjšati umrljivost za rakom za več kot 30 %.

Rak postaja vse večji zdravstveni, socialni, psihološki in ekonomski problem. Čeprav smo v zadnjih letih dosegli velik napredek v razumevanju raka, pa žal še vedno preveč ljudi meni, da je neozdravljiva bolezen, da jo spremljata bolečina in nemoč, da za njo zbolevalo stari in da je ni mogoče preprečiti ali uspešno ozdraviti. Res je, da je primerov raka iz leta v leto vedno več, vendar se zaradi napredka v diagnostiki in zdravljenju hkrati še bolj veča delež ozdravljenih bolnikov. Čeprav je človek z rakom nekaj bolj ogrožen, če ima sorodnika, ki je že zbolel za njim, pa rak običajno ni dedna bolezen in jo je zato mogoče uspešno preprečevati; samo s primarno preventivo, to je z upoštevanjem 11 priporočil *Evropskega kodeksa proti raku* je mogoče umrljivost za rakom zmanjšati za 30–50 %.



Podobno kot v drugih evropskih državah je v Sloveniji rak na drugem mestu med vzroki smrti. Leta 2005 je bila incidenca raka pri obeh spolih pri nas manjša, umrljivost pri moških nekoliko večja, pri ženskah pa manjša kot v državah Evropske zveze. Od leta 1950, ko smo v Sloveniji začeli zbirati in obdelovati podatke o incidenci raka in o preživetju bolnikov z rakom, se je njegova incidenca zvečala za sedemkrat, samo v zadnjih 10 letih za 40 % med moškimi in za 35 % med ženskami. Več kot polovico zvečane incidence je mogoče pripisati staranju prebivalstva. Tako je bilo leta 2005 med zbolelimi za rakom 44% bolnikov starih 50–69 let in 43 % starejših od 70 let. Glede na podatke Registra raka za Slovenijo je mogoče predvideti, da bo od rojenih leta 2005 za rakom do 75. leta starosti zbolel eden od dveh moških in skoraj ena od treh žensk.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku in 11 regijskih društev izvaja organiziran program primarne preventive in sodeluje na več ravneh s programi sekundarne preventive raka. Naše delo temelji na desetletnem proram, ki smo ga po letu 1991 ponovno sprejeli leta 2000, da bi zmanjšali zbolevnost in umrljivost za rakom v Sloveniji. Desetletni program, ki se letos končuje, temelji na 11 priporočilih Evropske lige proti raku, predvsem na opuščanju škodljivih razvad in na zgodnjem odkrivanju raka. Zveza in posamezna regijska društva organiziramo predavanja za laično in strokovno javnost, predvsem družinske zdravnike in predavatelje zdravstvene vzgoje. Izdajamo zgibanke, knjižice o preprečevanju, zgodnjem odkrivanju, presejanju, zdravljenju raka. Prizadevamo si širiti informacijo o raku v dnevnikih, časopisih, po radiu in televiziji. Prepričani smo, da je protikadilski zakon v Sloveniji uspešen tudi zaradi našega stalnega opozarjanja javnosti o škodljivosti kajenja in zaradi stalnega osveščanja mladih o pomenu nekajenja.

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku si bomo še naprej prizadevali, da bomo koristen sogovornik številnim strokovnim in laičnim organizacijam in Ministrstvu za zdravje ter da bomo uspešni pri osveščanju prebivalstva o vlogi nevarnostnih dejavnikov in o pomenu zgodnjega odkrivanja raka, v skupnem cilju, da se okrepi zdravje vseh prebivalcev Slovenije.

V letnem poročilu predstavljamo delo vseh regijskih društev, novosti in naše zmage ter poraze na področju primarne in sekundarne preventive raka. Obenem se želimo zahvaliti prijateljem iz Mednarodne zveze za boj proti raku (UICC), Evropske lige za boj proti raku (ECL), Fundaciji invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) za pomoč in sodelovanje, predvsem pa vam, številnim sodelavcem in prijateljem v Zvezi in regionalnih društvih, za vaše požrtvovalno delo. Vabim vas, da ostanemo povezani še naprej in se še z večjo zavzetostjo kot doslej lotimo dela na našem novem, že tretjem desetletnem programu *Slovenija in rak 2010–2019*.

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., *predsednik*

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.



Povzetek

Slovensko društvo za boj proti raku, kasneje Zveza društev, je bilo ustanovljeno 1970. leta z namenom osveščati slovensko javnost o raku, predvsem o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni. Zveza slovenskih društev za boj proti raku skupaj z drugimi nevladnimi in vladnimi organizacijami vodi in izvaja organizirani program primarne preventive in sodeluje na več ravneh s programi sekundarne preventive raka. Samo s primarno preventivo, to je z upoštevanjem 11 dobrih nasvetov *Evropskega kodeksa proti raku* lahko zmanjšamo umrljivost za rakom za 30 % do 50 %.

Maja 2009 je delovna skupina, ki jo je imenovalo Ministrstvo za zdravje, pripravila osnutek državnega programa *Obvladovanje raka v Sloveniji* z namenom zmanjšati incidenco in umrljivost za rakom. V skupini sodelujejo številni strokovnjaki z Onkološkega inštituta, Ministrstva za zdravje, nekateri drugi specialisti, nekateri predstavniki civilne družbe, ne pa predstavniki Zveze slovenskih društev za boj proti raku, ki že dve desetletji izvaja primarno preventivo v Sloveniji in že več kot dve desetletji deluje v prostorih Onkološkega inštituta.

Rak postaja vse večji problem tako z zdravstvenega, s socialnega, psihološkega in z ekonomskega vidika. Do leta 2013 bo kot vzrok umrljivosti prehitel bolezni srca in ožilja. Bolnike z rakom obravnavajo v vseh slovenskih bolnišnicah. Ob dobri diagnostiki in standardnem operacijskem zdravljenju številni bolniki predvsem zaradi premajhnih prostorskih in kadrovskega zmogljivosti na Onkološkem inštitutu niso deležni najboljšega sistemskega zdravljenja in zdravljenja z obsevanjem.

Zboleznost in umrljivost za rakom se lahko zmanjšata, če je ob dobri osveščenosti prebivalstva o raku zagotovljeno dobro sodelovanje med vsemi tremi zdravstvenimi ravni in če strategija obvladovanja raka v Sloveniji upošteva strokovne, kadrovske, prostorske in finančne možnosti.

UVOD

Rak je skupno ime za več kot 200 malignih bolezni, ki so po svetu in v Sloveniji različno pogoste. Lahko vznikne v vseh tkivih in organih človeškega organizma. Pojavlja se v vseh starostih, najpogosteje po 50. letu starosti. Po podatkih IARC (*International Agency on Research in Cancer*) je leta 2002 za rakom na novo zbolelo 10,9 milijona ljudi (53 % moških in 47 % žensk), 5,1 milijona v razvitih deželah in 5,8 milijona v manj razvitih deželah sveta. Po incidenci so po svetu najpogostejši: rak pljuč, debelega črevesa in danke, želodca, jeter, dojke, kože in prostate. Polovica primerov raka je posledica načina življenja in vpliva okolja. Ocenjujejo, da je v revnih deželah četrtnina vseh primerov raka posledica kroničnih okužb in polovica posledica kajenja cigaret. V deželah blagostanja so najpogostejši dejavniki za raka kajenje cigaret, čezmerno uživanje alkohola, neuravnotežena, kalorično prebogata hrana in premajhna telesna dejavnost (1).

Po podatkih Statističnega urada R Slovenije je bilo v Sloveniji leta 2005 2.114.000 prebivalcev. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je tega leta za rakom zbolelo 10.720 ljudi, 5.455 moških in 5.265 žensk. Zaradi raka je leta 2005 umrlo 5.119 bolnikov, 2.814 moških in 2.305 žensk. Podobno kot v drugih evropskih državah je v Sloveniji rak na drugem mestu med vzroki smrti (2).

Leta 2005 je bila ocenjena incidenca raka pri obeh spolih nižja od ocenjenega povprečja Evropske zveze, umrljivost pri moških je bila nekoliko nad, pri ženskah pa pod povprečjem Evropske zveze. Incidenca raka se je od leta 1950, ko smo v Sloveniji pričeli zbirati in obdelovati podatke o incidenci raka in o preživetju bolnikov z rakom, sedemkratno povečala. Samo v zadnjih 10 letih se je zvečala za 40 % med moškimi in za 35 % med ženskami. Od tega je več kot polovica zvečane incidence na račun staranja prebivalstva. Tako je bilo leta 2005 med zbolelimi za rakom 44 % bolnikov starih 50–69 let in 43 % bolnikov starejših od 70 let.

Glede na podatke Registra raka za Slovenijo je mogoče predvideti, da bo od rojenih leta 2005 za rakom do 75. leta starosti zbolel vsak drugi moški in skoraj vsaka tretja ženska. Leta 2005 so bila najpogostejša mesta raka v Sloveniji; rak debelega črevesa in danke, rak pljuč, rak dojke, rak kože. Pri moških so bili najpogostejši rak prostate (15,7 % vseh ugotovljenih primerov raka pri moških), rak pljuč (15,5 %), rak kože (14,2 %), rak debelega črevesa in danke (12,5 %) in rak na področju glave in vratu (6,1 %). Pri ženskah je bil leta 2005 najpogostejši rak dojke (20,6 % vseh primerov raka, ugotovljenih pri ženskah), rak kože (15,8 %), rak debelega črevesa in danke (10,1 %), rak materničnega vratu (6,2 %) in rak pljuč (5,8 %) (2).

* Ponatis prispevka iz Bilt-ekon organ inform zdrav 2009; 25 (4): 125–30.

Glede na povprečne letne opazovane vrednosti incidence strokovnjaki Registra raka za Slovenijo ocenjujejo, da bo leta 2013 na novo zbolelo več kot 14.000 ljudi. Obenem ocenjujejo, da bo rak kot vzrok umrljivosti v kratkem prehitel bolezni srca in ožilja, čeprav se relativno 5-letno preživetje slovenskih bolnikov z rakom v zadnjih letih izboljšuje. Leta 2005 je bilo relativno 5-letno preživetje pri moških 51-odstotno, pri ženskah 65-odstotno. Velika razlika v preživetju med spoloma je posledica tega, da ženske zbole vajo za prognostično ugodnejšim rakom kot moški. Glede na Evropsko raziskavo EUROCARE je preživetje slovenskih bolnikov slabše od evropskega povprečja pri pogostejših vrstah raka, boljše pa pri redkejših, predvsem pri tistih, ki se zdravijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani (3).

Slabše preživetje pri pogostejših vrstah raka je predvsem posledica kasnega odkrivanja bolezni, višje starosti bolnikov in manj učinkovitega sistemskega zdravljenja pri nekaterih pogostejših vrstah raka. Pri takih bolnikih specifično zdravljenje pogosto ni mogoče oziroma sta na mestu paliativno ali simptomatsko zdravljenje. Bolniki z redkejšimi primeri raka, npr. z rakom testisov, imajo boljše preživetje predvsem zaradi učinkovitega sistemskega zdravljenja s kemoterapevtiki in tarčnimi učinkovinami, zaradi manjše starosti in manj spremljajočih bolezni, ki onemogočajo specifično zdravljenje, pa tudi zato, ker se zdravijo pri dobro usposobljenih specialistih.

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku smo prepričani, da lahko zmanjšamo zboleznost in umrljivost za rakom le, če je ob dobri osveščenosti prebivalstva o raku zagotovljeno dobro sodelovanje med vsemi tremi zdravstvenimi ravni. Pri tem moramo upoštevati kadrovske, prostorske, finančne možnosti, predvsem pa dosedanje delo na področju obravnave raka. Najbolj racionalno in strokovno upravičeno je, da se redkejše vrste raka celostno obravnavajo v enem samem terciarnem centru, npr. na Onkološkem inštitutu. Pri pogostejših vrstah raka, pri katerih se diagnostika, zamejitev bolezni in operativno zdravljenje običajno izvajajo na sekundarni zdravstveni ravni, je treba na novo, predvsem z vidika kakovosti, opredeliti, v katerih sekundarnih centrih je smotrno izvajanje diagnostike in zdravljenja raka. Bolniki z vrsto raka, ki potrebujejo specifično onkološko zdravljenje z obsevanjem in kemoterapevtiki, se običajno zdravijo na Onkološkem inštitutu, ki zaradi prostorskih in kadrovskih možnosti ne more zagotoviti specifičnega zdravljenja za vse bolnike z rakom. Zato je smiselno, da se standardno sistemskega zdravljenje, predvsem pa paliativno zdravljenje in nadzor nad ozdravljenimi bolniki, prenese z Onkološkega inštituta na druge sekundarne in terciarne centre.

PRIMARNA PREVENTIVA

Kdo bo zbolel in za katerim rakom, določajo z medsebojnimi učinki dejavniki z okolja in načina življenja (škodljive razvade) dedna nagnjenost in naključje. Rak ne nastane čez noč, temveč kancerogeneza traja 10–15 let. Znano je, da je polovica vseh vrst raka posledica načina življenja in okolja (4). Zboleznost za temi boleznimi bi glede na ocene Svetovne zdravstvene organizacije lahko zmanjšali za več kot 30 % s primarno preventivo, tj. z zdravim načinom življenja oz. z opuščanjem škodljivih razvad. Leta 2003 so strokovnjaki programa *Evropa proti raku* pregledali dotlej znana spoznanja o tem, kateri dejavniki življenjskega in delovnega okolja so povezani z nastankom raka in kaj je mogoče ukreniti, da se zmanjša breme te bolezni, in izdelali tretjo različico *Evropskega kodeksa proti raku*. Upoštevanje teh priporočil ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi grožnjo drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, ki so tudi sicer zelo usodne. Zdravstvena preventiva raka sloni na 11 nasvetih *Evropskega kodeksa proti raku*. Z nekajenjem, zmernim uživanjem alkohola, zdravo hrano, vse večjo telesno dejavnostjo, vzdrževanjem normalne teže, zmernim sončenjem in zmanjšanjem izpostavljenosti kancerogenov v delovnem in bivalnem okolju, s sodelovanjem v vseh treh presejalnih programih; presejanju za raka dojk, raka debelega črevesa in danke ter raka materničnega vratu, ter s cepljenjem proti hepatitisu B bi lahko zmanjšali zboleznost za 30 % in umrljivost za rakom tudi do 50 % (5).

Nosilec primarne preventive v Sloveniji je Zveza slovenskih društev za boj proti raku, v katero je vključenih 11 regijskih društev. Ustanovljena je bila aprila 1970 z namenom osveščati slovensko laično in strokovno zdravstveno javnost o pomenu in smiselnosti primarne in sekundarne preventive raka. 8. marca 2000 je združenje skupaj z Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za šolstvo in šport, Zavodom R Slovenije za šolstvo, Onkološkim inštitutom, Inštitutom za varovanje zdravja in Rdečim križem sprejelo drugi 10-letni program *Slovenija proti raku 2000–2010*. Desetletni program temelji na 11 priporočilih *Evropskega kodeksa proti raku*, predvsem na opuščanju škodljivih razvad, in na presejanju za raka debelega črevesa in danke, raka dojk in raka materničnega vratu.

Zadnjih dvajset let v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku stalno osveščamo prebivalstvo o raku. Osveščanje prebivalstva poteka v obliki stalnega izobraževanja po sredstvih javnega obveščanja, z zgibankami, brošurami, predavanji. S pomočjo vrhunskih strokovnjakov si prizadevamo tudi izobraziti vse večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev in učiteljev zdravstvene vzgoje, ki to znanje posredujejo laični javnosti. Že drugo desetletje poteka akcija podpisovanja slovesne obljube o nekajenju, namenjene učencem srednjih šol in učencem 5.–8. razreda osnovne šole z geslom *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, ko opozarjamo na škodljivost kajenja in dragocenost zdravega načina življenja. Zveza je dolgoletni član *Mednarodne zveze za boj proti raku* (UICC) in *Evropske lige proti raku* (ECL), zato njeno delovanje na področju

primarne preventive raka poteka po smernicah UICC in ECL ob sodelovanju z drugimi nevladnimi organizacijami v Sloveniji, predvsem društvu onkoloških bolnikov. Zavedamo se namreč, da igrajo ozdravljeni bolniki z rakom zelo pomembno vlogo pri osveščanju prebivalstva o raku (6, 7).

Pri izobraževanju prebivalstva o raku je nujno potrebno sodelovanje z vladnimi organizacijami, predvsem pa z uredniki posameznih medijev, ki bi lahko tako kot v tujini vedeli, da ljudi nadvse zanimajo zgodnji simptomi, možnosti diagnostike, zdravljenja in preprečevanja raka.

SEKUNDARNA PREVENTIVA

Sekundarna preventiva ne pomeni samo presejanja, tj. zgodnjega odkrivanja raka pri zdravih ljudeh brez dodatnih nevarnostnih dejavnikov za raka, temveč tudi zgodnje odkrivanje raka pri bolnikih brez simptomov, ki imajo več poznanih nevarnostnih dejavnikov za raka in tudi opozarjanje prebivalstva na zgodnje simptome in znake raka.

Opozarjanje prebivalstva na zgodnje simptome in znake raka

Za zgodnje odkrivanje raka je najprej odgovoren vsak sam, šele nato osebni zdravnik oz. zdravstveni sistem. Zgodnje odkrivanje je mogoče le, če zna človek prisluhniti svojemu telesu, če je seznanjen s sumljivimi zgodnjimi znaki rakave bolezni in je hkrati dovolj osveščen, da se posvetuje s svojim zdravnikom, brž ko jih morda opazi na sebi. Zgodnji bolezenski znaki so neznaki, saj se pojavljajo tudi pri drugih boleznih. Večinoma se za njimi ne skriva rak in prav zato jih je mogoče spregledati ali pa pripisati drugim vzrokom. Še posebej moramo biti pozorni na take znake, če trajajo dalj časa in se pojavijo pri starejših od 50 let (8).

Najpomembnejši znaki, ki morajo zbuditi pozornost posameznika, da obišče zdravnika, so:

- spremembe v ustih ali grlu, hripavost, trdovraten kašelj, krvav izpljunek, oteženo požiranje, bruhanje;
- spremembe v iztrebljanju, kri, sluz na blatu;
- slabokrvnost, hujšanje;
- zlatenica in bolečina v zgornjem delu trebuha;
- kri v urinu, težave pri uriniranju;
- oteklina ali zatrdlina v modu;
- sprememba materinega znamenja ali ranica na koži, ki se ne zaceli, zvečane bezgavke ali zatrdline kjer koli v telesu;
- krvavitev iz nožnice, zatrdlina v dojki.

Zdravniki na primarni ravni so dovolj dobro izobraženi na področju zgodnjega odkrivanja raka, da lahko bolnika pravilno napotijo na sekundarno ali terciarno raven oziroma k ustreznemu specialistu.

Zgodnje odkrivanje raka pri asimptomatičnih bolnikih, ki imajo več nevarnostnih dejavnikov za raka

Dednost, družinska obremenjenost, izpostavljenost kancerogenom na delovnem mestu ali v okolju so pomembni nevarnostni dejavniki, ki zahtevajo posebno skrb pri obravnavi take skupine prebivalstva. Dolžnost civilne družbe je, da o teh nevarnostnih dejavnikih seznanjajo prebivalstvo. Dolžnost specialistov na sekundarni, predvsem pa na terciarni zdravstveni ravni je, da skrbijo za nenehno osveževane znanja o teh nevarnostnih dejavnikih pri zdravnikih na primarni zdravstveni ravni. Ob poznavanju nevarnostnih dejavnikov in bolj ogroženih skupin prebivalstva lahko z natančno anamnezo in kliničnim pregledom odkrijemo raka v zgodnjem obdobju bolezni oz. posumimo na raka ali prekanceroze in bolnika napotimo na usmerjene diagnostične preiskave. Z rednimi ponovnimi pregledi bolj ogrožene skupine prebivalstva po veljavnih smernicah lahko pomembno zmanjšamo umrljivost teh bolnikov, ki predstavljajo od 10 do 30 % vseh bolnikov z rakom.

Presejanje za raka

Presejanje za raka zmanjša umrljivost, pri nekaterih vrstah raka tudi zboleznost za rakom. Presejanje mora biti enako dostopno vsem prebivalcem. Prvi pogoj za presejanje so dobra osveščenost prebivalstva, diagnostične zmožnosti sekundarne zdravstvene ravni in terapevtske zmožnosti na sekundarni in terciarni zdravstveni ravni. Svet Evrope je decembra 2003 izdal priporočilo o presejanju za raka materničnega vratu (pregled brisa po 20.–30. letu starosti), raka dojke (mamografija v starosti od 50.–69. leta) in debelega črevesa in danke (pregled blata na prikrito krvavitev v starosti od 50–74 let). V Sloveniji od leta 2000 teče presejalni program ZORA, leta 2008 sta stekla programa DORA – populacijsko presejanje za raka dojke in program SVIT, populacijsko presejanje za raka debelega črevesa in danke (9).

Presejanje mora biti centralizirano. Vodenje mora potekati neodvisno od sekundarnih in terciarnih centrov v sodelovanju z Registrom raka. Presejalni programov ne more voditi terciarni center, še manj Register raka, saj nima strokovnih, kadrovskih, prostorskih, stanovskih, pravnih in finančnih zmožnosti za vodenje in izvajanje programov, ki potekajo pri osveščenih ljudeh prvenstveno na sekundarni zdravstveni ravni.

Državni program ZORA izvajajo ambulantni ginekologi, koordinacijo, spremljanje in vodenje pa Onkološki inštitut v Ljubljani, kjer je sedež tega programa. V zadnjih treh letih je imelo pregledan bris skoraj 70 % žensk, kar kaže na dobro učinkovitost tega programa. Pri programu je potrebno vzpostaviti mrežo v laboratoriju za citopatologijo in patologijo, standardizirati je potrebno izvid patologije, predvsem pa je potrebno omogočiti sodelujočim ginekologom pošteno plačilo za njihovo delo, še posebej ker Ministrstvo za zdravje za ta program namenja izdatna sredstva. Obenem je potrebno pri nadaljnjem spodbujanju presejanja vključiti še civilno družbo, predvsem društva onkoloških bolnikov in Zvezo slovenskih društev za boj proti raku.

Presejanje za raka debelega črevesa in danke se je pričelo leta 2008, vodi ga Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije. Za postopek presejanja se uporablja imunokemični test za ugotavljanje prikrite krvavitve v blatu. Program je centralno voden. Diagnostični postopek sloni na endoskopiji. Zdravljenje poteka po veljavnih smernicah v sekundarnih in terciarnih centrih. Na razpolago so dovolj velika finančna sredstva. Problemi, ki nastajajo, so administrativne narave, ki se bodo razrešili. V Sloveniji smo med prvimi v svetu pripravili sodoben program presejanja za raka debelega črevesa in danke, ki ga priporoča strokovna javnost. Program lahko uspe, če se bo presejanja udeležila večina vabljenih. Pomembno je stalno osveščanje prebivalstva o pomenu presejanja, zato igrata združenje *Evropa Colon* in Zveza slovenskih društev za boj proti raku pomembno vlogo tudi pri presejanju za raka debelega črevesa in danke.

Leta 2008 se je v ljubljanski regiji pričel presejalni program za raka dojke, zastavljen po evropskih smernicah, ki upošteva vse standarde kakovosti. Program, ki ga vodi Onkološki inštitut (Register raka), sloni na dveh stacionarnodiagnostično presejalnih enotah s šestimi mobilnimi enotami. Žal je zaradi premajhnih kadrovskih in materialnih možnosti tovrstno presejanje mogoče le v delu ljubljanske regije. V presejalnem programu DORA se ne upoštevajo dosedanje materialne in kadrovske zmožnosti v R Sloveniji, in to kljub temu, da je potrebno tudi bolnice iz programa DORA, pri katerih so potrebne dodatne preiskave in zdravljenje, napotiti v enega od obeh centrov, Onkološki inštitut ali UKC Maribor. V Sloveniji imamo več diagnostičnih centrov za diagnostiko bolezni dojke, imamo več kot 30 mamografskih naprav, med katerimi se v zadnjem času številne še posodabljajo. Onkološki inštitut mora čim prej prevzeti nadzor nad delom ambulant za odkrivanje raka dojke in vršiti stalno edukacijo zdravstvenih delavcev, udeleženih v obravnavi bolnic z boleznimi dojke. S ponovnim odprtjem centra za bolezni dojke, ki so ga nedavno na Onkološkem inštitutu ukinili, bi lahko omogočili ne samo edukacijo zdravstvenih delavcev, ki delajo v drugih ambulantah, temveč tudi dodatno diagnostiko pri nejasnih primerih oziroma pri bolnicah, napoteni iz drugih senoloških ambulant. Namesto da za potrebe presejanja v Sloveniji kupujemo nove mobilne enote za mamografijo, je bolj smiselno v presejanje vključiti tiste kakovostne mamografske centre, ki zadovoljujejo kakovostna merila. Tiste centre, ki zahtevanih meril ne izpolnjujejo, je treba nemudoma zapreti. Pri presejanju za raka dojke je še posebej potrebno sodelovanje z združenjem *Evropa Donna*, ki je v zadnjih letih deloma prevzela naloge osveščanja žensk o raku dojke od Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

V diagnostiki programa presejanja raka materničnega vratu in raka debelega črevesa in danke imajo ginekologi in gastroenterologi osrednjo vlogo. Ker se pri presejanju rak običajno odkrije v zgodnjem stadiju, so taki bolniki napoteni na operacijsko zdravljenje v terciarni center, kot sta UKC Ljubljana in UKC Maribor, ali v sekundarni center, ki je usposobljen za tovrstne operacije in tudi za sledenje bolnikov. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s tovrstnim zdravljenjem, so dovolj dobro seznanjeni z multidisciplinarnim načinom zdravljenja in vedo, kdaj bolnika, pri katerem je bila bolezen ugotovljena v višjem stadiju bolezni, napotiti za nadaljnje zdravljenje na Onkološki inštitut. V presejanju za raka dojke bi morali biti vključeni vsi že sedaj obstoječi diagnostični centri, ki izvajajo mamografije, nadaljnja diagnostika in zdravljenje pa samo na Onkološkem inštitutu, ki ima edini zmožnost za multidisciplinarno zdravljenje in nadzor nad delom v diagnostičnih centrih, obenem pa tudi vse možnosti za izvajanje in sodelovanje pri mednarodnih raziskavah na področju raka dojke.

DIAGNOSTIKA RAKA

Diagnostika raka se izvaja na primarni in sekundarni zdravstveni ravni. Zdravnik na primarni zdravstveni ravni ob upoštevanju nevarnostnih dejavnikov glede na simptome in klinično sliko posumi na raka in bolnika napoti na nadaljnjo obravnavo na sekundarno raven. V diagnostičnem postopku je na prvem mestu dobra anamneza, ki vključuje tudi družinsko anamnezo in dober klinični pregled, ki vsebuje pregled kože, dojke, digitalni rektalni pregled, lahko tudi ORL-pregled. Glede na dobro mrežo ginekologov in veliko osveščenost žensk za ginekološke preglede, je natančnejši ginekološki pregled v ambulanti splošne medicine le redko potreben. Običajno se diagnostika na primarni ravni lahko nadgradi z osnovnimi laboratorijskimi preiskavami, rentgensko sliko pljuč in ultrazvočnim pregledom trebuha. Pri utemeljenem sumu, da gre za patološko dogajanje, ki bi lahko bilo tudi rak, se bolnik napoti na sekundarno raven k ustreznim specialistom, predvsem k pulmologu, otorinolaringologu, gastroenterologu, urologu ali ginekologu.

Na sekundarni ravni z usmerjenimi preiskavami, ki so običajno ambulantne, ugotovijo in histološko potrdijo večino primerov raka. Obenem se po histološki potrditvi naredi predoperacijska zamejitev boleznin in določi stadij boleznin. Glede na bolnikovo psihofizično stanje in stadij boleznin se na sekundarni ravni glede na obče znana priporočila odločijo za primarno operacijsko zdravljenje oziroma bolnika napotijo na Onkološki inštitut za nadaljnje specifično ali kombinirano zdravljenje. Za zamejitev boleznin se večinoma uporabljajo ultrasonografija, rentgenska in računalniška tomografija, ki so dostopne vsakemu sekundarnemu centru. Le redko je potrebno diagnostiko nadgraditi z magnetnoresonačno preiskavo, endoskopsko ultrasonografijo in pozitronsko emisijsko tomografijo. Takrat se tak bolnik napoti v terciarni center. Pri nekaterih redkih vrstah raka, kot so sarkomi, limfomi, maligni melanom, je smiselno bolnika že ob sumu na tako bolezen za nadaljnjo diagnostiko in zamejitev boleznin napotiti v specializiran terciarni center, kot je npr. Onkološki inštitut.

Vsekakor se je treba dogovoriti, kdo bo izvajal in kje se bodo izvajale preiskave, ki so potrebne za natančno opredelitev in zamejitev tumorjev. Strokovno in ekonomsko ni upravičeno, da bi vsak sekundarni ali celo terciarni center uvajal diagnostične postopke, ki so v drugem centru del vsakodnevnega kliničnega dela, še posebej, če ni pomembnejših čakalnih vrst (9).

ZDRAVLJENJE RAKA

Sodobno zdravljenje raka poteka v skladu z občemedicinskimi in onkološkimi načeli. Običajno je zdravljenje raka multidisciplinarno, še posebej pri bolnikih z napredovalim rakom. Operater ima pri raku, omejenem na posamezni organ, osrednjo vlogo. Pri nekaterih vrstah raka, kot so npr. limfomi ali metastatski rak, imajo osrednjo vlogo internist onkolog in radioterapevt (10). V zdravljenje so sicer vključeni številni specialisti; ginekologi, hematologi, pulmologi, dermatologi, nevrologi, pediatri, psihiatri in okulisti.

Ob znanem histološkem tipu raka in stadiju boleznin je odločitev za zdravljenje v večini primerov preprosta in poteka po slovenskih oziroma mednarodnih sprejetih smernicah za obravnavo posameznih tipov raka. Operacijsko zdravljenje je v večini primerov primarni način zdravljenja raka. Izvaja se na sekundarni in na terciarni zdravstveni ravni. V zadnjih letih se je na področju operacijskega zdravljenja raka naredila razmejitev med posameznimi bolnišnicami. Elektivne operacije nekaterih vrst raka se izvajajo samo v nekaterih bolnišnicah pri še posebej usposobljenih operaterjih. Večina kirurgov se še kako zaveda, da je ob histološkem tipu in stadiju boleznin operater pomemben napovedni dejavnik in da je potrebno za primarno operativno zdravljenje imeti veliko znanja in izkušenj. Obravnavo vseh bolnikov z rakom na multidisciplinarnih konzilijih pred začetkom zdravljenja običajno ni potrebna. Tisti, ki zdravijo raka, morajo podobno kot pri zdravljenju drugih boleznin poznati standardne načine zdravljenja, ki jih priporoča medicinska znanost in stroka. Pri bolnikih, pri katerih zaradi starosti, spremljajočih boleznin itd. standardno, operacijsko zdravljenje ni mogoče, je potreben posvet na multidisciplinarnih konzilijih. Redkejšje vrste raka se morajo zdraviti v specializiranih centrih po onkoloških principih, večinoma na Onkološkem inštitutu, kjer bi se moralo izvajati tudi zdravljenje bolnic z rakom dojke. Zdravljenje raka dojke, ki je multidisciplinarno že od postavitve diagnoze, je lahko najučinkovitejše in najbolj racionalno, če se izvaja na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kasneje morda v Mariboru, če bo tam nastal nov onkološki center, ki bo izvajal obsevanje, kemoterapijo in operacijsko zdravljenje dojke.

Zdravljenje z obsevanjem je pomemben način kurativnega in paliativnega zdravljenja raka. Za zagotovitev standardnega obsevalnega zdravljenja in za ukinitvev čakalnih dob sta v Sloveniji nujno potrebna najmanj dva radioterapevtska centra.

Sistemska zdravljenje raka s kemoterapevtiki, tarčnimi in hormonskimi učinkovinami ter z imunomodulatorji je v zadnjih letih zelo napredovalo. Izvajajo ga internisti onkologi, ki ob tem vse bolj prevzemajo tudi celostno obravnavo bolnikov z rakom. Ker jih je zaenkrat premalo, je treba čim prej usposobiti druge specialiste interniste za izvajanje standardnega sistemskega zdravljenja in jim tudi tako zdravljenje omogočiti. Prvenstveno bi se internisti onkologi na Onkološkem inštitutu ukvarjali s sistemskim zdravljenjem raka dojke, drugih redkejših vrst raka in z zdravljenjem v okviru kliničnih raziskav. Ob tem bi usposabljali, usmerjali in nadzorovali druge specialiste za standardno zdravljenje nekaterih pogostejših vrst raka, kot sta rak pljuč in rak na prebavilih. Takšen način omogoča večjo dostopnost za sistemsko zdravljenje vsem bolnikom v Sloveniji, po drugi strani pa omogoča delitev dela, ki omogoča Onkološkemu inštitutu večje možnosti za raziskovalno delo in za načrtovanje ter izvedbo zdravljenja v okvirih kliničnih raziskav. To je še posebej pomembno zaradi nadzora nad bolniki z rakom po zaključenem specifičnem zdravljenju. Kontrolni pregledi naj se opravljajo glede na evropska in slovenska priporočila. Kontrolni pregledi naj se opravijo pri zdravnikih, ki so izvajali standardno zdravljenje ali zdravljenje v okviru kliničnih raziskav. Pri pogostih umestitvah raka, kot so npr. vse vrste raka prebavil, kontrolni pregledi po nepotrebem obremenjujejo interniste onkologe, radioterapevte oz. kirurge onkologe. Tovrstne preglede lahko izvaja bodisi družinski zdravnik ali, kakor doslej, specialisti ustreznih strok, ki so usposobljeni za diagnostične preglede in lahko bolniku omogočijo paliativno oskrbo, ko specifično zdravljenje ni več mogoče (11).

Kljub vse boljšim načinom diagnostike in zdravljenja še vedno polovica bolnikov za rakom umre, zato sta pri celostni obravnavi bolnikov z rakom zelo pomembni paliativno in simptomatsko zdravljenje. Paliativna oskrba

zajema obvladovanje bolečine in spremljajočih simptomov bolezni, kot so lažanje duševnih, socialnih problemov, in predvsem nego. Pri tem je ob strokovnih, prostorskih možnostih zelo pomemben odnos med zdravnikom in bolnikom. Bolnik v končnem obdobju bolezni bo deležen najboljšega odnosa in oskrbe le, če sta njegov osebni zdravnik ali specialist na sekundarni ravni dejavno sodelovala pri zdravljenju in nadzoru bolnika po uspešnem zdravljenju raka od diagnoze naprej. Da se bo lahko paliativna oskrba izvajala v vseh slovenskih bolnišnicah in na primarni zdravstveni ravni, tudi v domovih starejših občanov, mora stroka pripraviti smernice za tovrstno oskrbo in dodatno usposobiti zdravstvene delavce za to delo na primarni in sekundarni ravni.

LITERATURA

1. Ferlay J, Bray F, Pisani P, Parkin DM. GLOBOCAN 2002: Cancer incidence. Mortality and prevalence worldwide. IARC CancerBase No. 5, version 2.0. Lyon: IARC Press 2004. Pridobljeno 20. 7. 2009 s spletne strani: <http://www-dep.iarc.fr/>.
2. Incidenca raka v Sloveniji, 2005. Poročilo RR št.47. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, 2008.
3. Berrino F. The EURO CARE study: Strength, limitations and perspectives of population-based, comparative survival studies. Ann Oncol. 2003; 14 (Suppl 5): 9–13.
4. DeVita VT, Hellman S, Rosenberg SA, editors. Cancer principles and practice of oncology. 5th ed. Philadelphia: JB Lippincott Co, 2006.
5. Enajst priporočil proti raku. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2007.
6. Slovenija proti raku. Desetletni program 2000–2010. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2000.
7. Zbornik Zveze in društev za boj proti raku Slovenije za leto 2008. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2009.
8. Štabuc B. Rak pri moških. Zveza slovenskih društev za boj proti raku: Ljubljana, 2005.
9. 144. skupščina slovenskega zdravniškega društva. Zdrav Vestn 2007; 12: 773–880.
10. ESMO guidelines working group. ESMO clinical recommendation. Ann Oncol 2009; 20 (Suppl 4).
11. Državni program obvladovanja raka v Sloveniji. Delovno gradivo. Verzija 2. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; Onkološki inštitut Ljubljana, 2009.



Pazi, rak!

Avtor: Miha Goršin, Srednja šola za oblikovanje in fotografijo Ljubljana

SVETOVNA DEKLARACIJA O RAKU IN EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU*

Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.

Zagovorniki obvladovanja raka so leta 2006 ob *svetovnem dnevu raka* sprejeli *Svetovno deklaracijo o raku*. Prenovili so jo med Svetovnim kongresom o raku 2008 na sestanku politikov, voditeljev in zdravstvenih strokovnjakov. Varuh te deklaracije je Mednarodna zveza proti raku (UICC). Njen namen je zmanjšati breme raka do leta 2020, predvsem s pozivom politikom povsod po svetu, da čim prej udejanijo cilje deklaracije.



Deklaracija ima 11 ciljev in priporočenih dejavnosti, ki bi lahko ustavile in obrnile sedanji rastoči trend rakavih bolezni:

- Cilj 1: V vseh državah je treba vzpostaviti učinkovit sistem zdravstvenega varstva.
- Cilj 2: Bistveno je treba izboljšati merjenje bremena raka.
- Cilj 3: Zmanjšati je treba rabo tobaka in alkohola ter debelost.
- Cilj 4: Zagotoviti je treba precepljenost proti hepatitisu in okužbi s humanim papilomskim virusom (HPV).
- Cilj 5: Pregnati je treba napačne predstave in mite o raku.
- Cilj 6: Več rakavih bolezni je treba odkriti s presejanjem in zgodnjo diagnozo.
- Cilj 7: Izboljšati je treba dostop do diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije in blažilne oskrbe.
- Cilj 8: Povsod morajo biti pacientom na voljo učinkovita sredstva za lajšanje bolečine.
- Cilj 9: Izboljšati je treba možnost za usposabljanje strokovnjakov s področja obvladovanja raka.
- Cilj 10: Zmanjšati je treba izseljevanje zdravstvenih delavcev, usposobljenih za zdravljenje raka.
- Cilj 11: Pomembno je treba izboljšati preživetje rakavih bolnikov na vsem svetu.

Kako naj vlade in zdravstvene agencije podprejo deklaracijo?

- Ustanovijo naj državne odbore, ki bodo skrbeli za udejanjanje ciljev deklaracije.
- Deklaracijo naj prilagodijo svojim razmeram in jo po potrebi razširijo in postavijo natančnejše cilje.
- Sprejmejo naj državne programe obvladovanja raka, ki bodo podpirali udejanjanje vseh ciljev deklaracije.
- Ustanovijo naj registre raka ali podprejo že delujoče.
- Zdravstveno politiko in zakonodajo naj prilagodijo tako, da bo lažje doseči cilj deklaracije.

Posamezniki ali organizacije lahko svojo podporo deklaraciji izrazijo s podpisom na spletni strani UICC (<http://www.uicc.org/declaration>).

Svetovna deklaracija o raku je vodilo politiki, kaj naj ukrene in katere ukrepe naj ponudi prebivalstvu za čim boljše obvladovanje raka. Navodila ljudem, kaj lahko sami naredijo, da si zmanjšajo verjetnost bolezni in izboljšajo možnost zdravljenja, pa vsebuje leta 2003 že tretjič prenovljeni in dopolnjeni *Evropski kodeks proti raku*. Sestavlja ga enajst priporočil, ki naj bi jih upoštevali, da bi zmanjšali zboleznost in umrljivost za rakom.

Prvih šest nasvetov *Evropskega kodeksa proti raku*, zbranih pod naslovom *Nekaterim rakom se lahko izognete in izboljšate svoje zdravje, če začnete živeti bolj zdravo*, je namenjenih preprečevanju zbolevanja za rakom. Nasveti so seveda taki, da njihovo upoštevanje ne varuje le pred rakom, ampak tudi pred drugimi kroničnimi boleznimi, predvsem srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Zato bi moralo upoštevanje priporočil *Evropskega kodeksa* izboljšati zdravstveno stanje nasploh:

1. Ne kadite. Kadilci, prenehajte kaditi čim prej ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka.
2. Vzdržujte telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Bodite bolj telesno aktivni in pojdite vsak dan vsaj na krajši sprehod.
4. Pojejte več zelenjave in sadja ter manj živil z maščobami živalskega izvora.
5. Pijte manj alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas in otrok sonce ne opeče.
7. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.

* Ponatis prispevka iz Štabuc B, editor. XVII. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*. Okužbe in rak. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2009: 111–3.

Dejavniki tveganja so za nekatere rakave bolezni manj znani ali pa je nanje težko vplivati bodisi s spremembo načina življenja ali okolja. Pomembno pa je, da je raka mogoče tem uspešneje zdraviti, čim prej je odkrit. Zato je pomembno poznati možne začetne znake raznih vrst rakov. Seveda rakave bolezni nimajo povsem svojih značilnih znakov, ampak znake, ki so pogosti tudi pri nerakavih boleznih. Zato se za takimi znaki večinoma ne skriva rak. Ker pa se lahko, se je o njih treba posvetovati z zdravnikom. Izkušnje s sveta, pa tudi naše, namreč kažejo, da ljudje predolgo odlašajo z obiskom pri zdravniku in s tem zamudijo čas, ko bi bolezen lahko še uspešno zdravili. Zato nadaljnji nasveti kodeksa opozarjajo, na katere simptome in znake naj bi bili še posebej pozorni:

- Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se ne zaceli, kjer koli na telesu, tudi v ustih, materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev.
- Obiščite zdravnika, če imate dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.

Za odrivanje nekaterih vrst raka pa so že na voljo bolj ali manj preproste preiskave in testi, s katerimi se da pri ljudeh, ki še nimajo nobenih težav, preveriti, ali že imajo raka ali njegove predstopnje. Uporabo takih testov pri navidezno zdravih ljudeh imenujemo presejanje (*screening*). Najbolj uveljavljene so presejalne preiskave prav pri ženskah, in sicer pregled celic v brisu materničnega vratu in rentgensko slikanje dojk, mamografija. Naslednja priporočila Evropskega kodeksa spodbujajo ženske in moške, naj se udeležujejo presejalnih programov:

8. Ženske, redno hodite na pregled brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnih programov ZORA.
9. Ženske, redno si pregledujte dojk. Če ste starejše od 50 let, pojdite vsako drugo leto na pregled in rentgensko slikanje dojk (mamografijo), če ste mlajše, se o tem pregledu posvetujte s svojim zdravnikom. Udeležite se presejalnega programa DORA, če prejmete vabilo.
10. Moški in ženske, sodelujte v presejalnem programu za raka debelega črevesa in danke, ki je v Slovenji znan kot program SVIT.
11. Poskrbite, da bodo otroci cepljeni proti hepatitisu.

Pričakujemo lahko, da bo v 4. reviziji kodeksa, ki se že pripravlja, dodano še priporočilo za cepljenje proti okužbi s HPV.

Prof. dr. Franc Strle, dr. med.

Bolezni, ki jih povzročajo bakterije, virusi, glive, zajedavci in prioni, so imele in še vedno imajo ogromen vpliv na družbo in na razvoj človeštva. V zavesti številnih ljudi so znane predvsem zaradi kužnosti oziroma po epidemijah črnih koz, kuge in gripe ter zaradi *aidsa*, *sarsa*, ptičje gripe in nove gripe, pogosto pa pozabimo na običajne okužbe, zaradi katerih vsako leto na svetu umre več milijonov ljudi.

Infekcijske bolezni so bile od nekdaj strah in trepet za ljudi. Občutek ogroženosti se je začel manjšati šele z razjasnitvijo vzrokov infekcijskih bolezni, izrazito pa v zadnjih 50 letih zaradi priprave učinkovitih cepiv in odkritja antibiotikov. Napredek je prinesel korist predvsem prebivalcem najbolj razvitih držav. Uspehi so bili resnično prepričljivi: nekatere infekcijske bolezni, zaradi katerih je pred uvedbo cepljenja umrlo ogromno ljudi, predvsem otrok, so postale redke, črne kože so izkoreninjene; ocenjujejo, da se je življenjska doba samo zaradi uporabe antibiotikov (penicilina) podaljšala za skoraj 10 let. Zato ni nenavadno, da so bili pred približno 30 leti načrtovalci zdravstvene politike pa tudi dobršen del strokovne javnosti prepričani, da infekcijske bolezni niso več problem. Kasnejši razvoj je pokazal, da so bile te ocene napačne. Dejstvo je, da so infekcijske bolezni še vedno pogost vzrok smrti v svetovnem merilu (od 10 ljudi jih 6 umre zaradi nenalezljivih bolezni, 3 zaradi nalezljivih bolezni in 1 zaradi poškodb; v državah v razvoju prevladujejo nalezljive bolezni, v najbolj razvitih predelih sveta pa je večina smrti posledica malignomov, bolezni srca in žilja ter kroničnih bolezni dihal) in – ker pogosto prizadenejo mlade – najpomembnejši vzrok izgubljenih let. Globalno prispevajo nalezljive bolezni 51 % izgubljenih let, nenalezljive bolezni 34 % in poškodbe 14%. Med predeli sveta so velikanske razlike: v bogatih državah so infekcijske bolezni vzrok le 8 % izgubljenih let, v revnih pa kar 68 % (1). Tudi najbolj razvitih državah Severne Amerike in Evrope so bolezni, ki jih povzročajo bakterije, virusi in zajedavci, še vedno velik problem, ki v zadnjih letih celo narašča. Poleg »starih« bolezni, ki človeštvo pestijo že desetletja ali stoletja in ki še vedno niso uspešno obvladane, so se v zadnjih 20 letih pojavile tudi nove in ponovno vzplamtele nekatere že prej poznane.



Pričakujemo lahko, da se bo pomen infekcijskih bolezni v prihodnje pri nas in nasploh v razvitem svetu še zvečal in da bolnikov z infekcijskimi boleznimi ne bo manj, ampak več. Razlogi za to so številni in prepričljivi: prvi je staranje prebivalstva (pri popisu leta 1991 je bilo v Sloveniji 11,0 % starejših od 65 let, predvidevanja za leto 2020 pa so 19,4 %); drugi je, da so predvsem v zadnjih dveh desetletjih novi načini zdravljenja (npr. zdravljenje raka, presaditve organov, vgrajevanje umetnih materialov) v številnih vejah medicine omogočili boljše preživetje vse več bolnikom, vendar pogosto na račun okrnjene imunosti oziroma zmanjšane odpornosti proti okužbam. Okužbe so pri starostnikih in predvsem pri nekaterih skupinah oseb z okrnjeno imunostjo tudi več 100-krat pogostejše in praviloma potekajo v hujši obliki kot pri osebah z ohranjeno imunostjo.

Problem odpornosti mikroorganizmov proti protimikrobnim sredstvom, ki se kaže predvsem kot odpornost proti antibiotikom, se v zadnjih letih pogloblja. Nedvomno se bo še zaostрил in verjetno tudi razširil, saj se mu bo zanesljivo pridružila še (bolj izrazita) odpornost proti protivirusnim, protiglivičnim in protiparazitnim zdravilom.

Verjetno bomo še nadalje in na različne načine plačevali davek tudi za številne nenaravne in »kratkovidne« ukrepe, ki jih človeštvo pod krinko napredka, v resnici pa zaradi nenadzorovanega hlastanja za dobičkom in lagodnim življenjem, vse pogosteje izvaja ne glede na ceno, ki jo bo za to kasneje treba plačati. Precej verjetno je, da se bo bolezni norih krav, pomanjkanju kvalitetne pitne vode in posledicam segrevanja ozračja pridružilo še kakšno drugo resno opozorilo o neprimernosti našega ravnanja, ki bo precej spodbudilo tudi infekcijske bolezni.

Ocenjujejo tudi, da je v 21. stoletju zelo verjeten tudi razmah bioterorizma, seveda pa ni znano, na kakšen način in v kakšnih okoliščinah. Predpostavljajo, da bodo uporabljeni mikrobi z genetsko modificirano odpornostjo proti zdravilom, kar je dodaten izziv za dokazovanje in zdravljenje takih okužb.

Zaradi čedalje boljših povezav oziroma globalizacije lahko pričakujemo, da bodo naši državljani vse več potovali na tuje in zato zbolevali za infekcijskimi boleznimi, ki jih nismo vajeni, ali pa bodo tujci s takimi boleznimi prihajali k nam. Za nekatere bolezni je možno, da se bodo prenesle iz tujine in se pri nas usidrale, podobno kot se je zgodilo v ZDA z vročico Zahodnega Nila. Verjetno se mnogo preveč zanašamo na boljše znanje, boljše tehnične možnosti, boljša zdravila, boljše organiziranost, boljše zdravstveno stanje prebi-

* Ponatis prispevka iz Štabuc B, editor. XVII. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*. Okužbe in rak. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2009: 7–11.

valstva in druge prednosti, ki so jih prinesla zadnja desetletja, in se premalo zavedamo, da veljajo predvsem za del visokorazvitega sveta Evrope in Severne Amerike, zanesljivo pa ne za države v razvoju. Dejstvo je, da se število prebivalcev našega planeta skokovito veča in da je zlasti v zadnjih 50 letih prišlo do obsežnega preseljevanja iz pretežno enakomerno poseljenega podeželja v mesta. Po eni strani se zaradi naraščanja števila prebivalstva in neenakomerne razporeditve veča prenatrpanost in zlasti v predmestjih velikih mest narašča število ljudi, ki živijo v nemogočih higienskih in socialnih razmerah (ne le v državah v razvoju, ampak tudi v predelih znotraj razvitih držav), po drugi strani pa so povezave med različnimi predeli Zemlje precej boljše in hitreje kot nekdanje, kar omogoča hitrejšo in uspešnejšo širjenje okužb ter napoveduje več težav pri poskusih njihove zajezitve.

Naivno bi bilo tudi pričakovati, da ne bodo nastale še nove infekcijske bolezni. Mikroorganizmi namreč obsegajo kar 60 % biomase na Zemlji. Ocenjujejo, da je 2–3 milijarde različnih vrst mikroorganizmov, in da je od njih dobro preučeni manj kot 1 %. Utemeljeno lahko pričakujemo, da se med še neprepoznanimi mikroorganizmi skrivajo tudi potencialni povzročitelji bolezni pri ljudeh.

Verjetno se bo zvečal tudi pomen infekcijskih bolezni pri nekaterih kroničnih boleznih. Kroničnim boleznim, kot sta razjeda dvanajstnika in lymfska borelijoza, pri nastanku katerih so pomembni mikroorganizmi, se bodo verjetno pridružile nove. Ocenjujejo tudi, da je nastanek kar četrtine vseh malignomov vzročno povezan z okužbami.

To so le nekatera dejstva, ki kažejo na nove razsežnosti in naraščajoči pomen infekcijskih bolezni.

KAJ LAHKO NAREDIMO ZA ZAŠČITO PRED INFEKCIJSKIMI BOLEZNIMI?

Ustrezno varstvo in zaščita prebivalstva omogočata izboljšanje varnosti in zdravja posameznika in prispevata k javnemu zdravju na področju infekcijskih bolezni. Uspešno obvladovanje nalezljivih bolezni pri nas ne pomeni le večje varnosti za nas same, ampak prispeva tudi k varnosti drugih, in nasprotno, ureditev razmer v drugih delih sveta pomeni tudi zmanjšanje naše lastne ogroženosti.

Strah pred kužnimi boleznimi marsikoga spravi v dvome, ali naj potuje v oddaljene kraje ali ne, še posebno, če gre v dežele v razvoju. Možnosti za okužbe na potovanjih sicer ne moremo v celoti izključiti, jo pa lahko pomembno zmanjšamo, če se držimo preprostih higienskih pravil, če se zaščitimo z ustreznimi cepljenji ali – kadar je to potrebno – s preventivnim jemanjem zdravil, npr. proti malariji. Nekateri ukrepi zahtevajo že same države, v katere potujemo, za večino pa smo odgovorni sami. Izvajanje ukrepov zmanjša ne le možnost za pojav bolezni pri posamezniku, ki potuje, ampak tudi možnost vnosa kužne bolezni v okolje, v katerega se po potovanju vrne.

Spodbujati in podpirati je treba raziskave na področju infekcijskih bolezni, ki naj bodo interdisciplinarne, saj infekcijske bolezni niso omejene le na dogajanje v človeku, ampak so odvisne tudi od mikroorganizmov in okolja, v katerem živimo.

Poudariti je treba, da so za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni še kako pomembni tudi povsem preprosti ukrepi, kot so osnovni higieni, ter podpirati dejavnosti, ki omogočajo kar najhitrejšo zaznavo in prepoznavo epidemij. Javnost te dejavnosti lažje razume, če grozi ali pa že vlada epidemija, težje pa, da je tudi za vzdrževanje relativnega zatišja na področju nekaterih nalezljivih bolezni potrebno aktivno delovanje. Ta razkorak se pogosto pokaže pri nalezljivih boleznih, ki se širijo od človeka na človeka in za katere imamo cepiva. Zelo modno je na primer iskati argumente zoper cepljenje proti nalezljivim boleznim in ob tem pozabiti, kako je bilo pred uvedbo cepljenja. Kadar se bolezen širi od človeka na človeka, ima cepivo dvojni učinek: zaščiti cepljenega človeka, ob veliki precepljenosti pa zmanjša možnost za okužbo in pojav bolezni tudi na tistih, ki niso bili cepljeni, saj se »vir okužbe« pomembno zmanjša. Take ugodne razmere naj bi bile namenjene predvsem osebam, ki se iz različnih razlogov ne morejo zaščititi (cepiti), ne bi pa smele biti razlog za tolmačenje, da zaradi majhne ogroženosti cepljenje ni potrebno oziroma smiselno. Ogroženost nezaščitenega posameznika, ki je ob veliki precepljenosti razmeroma majhna, se namreč zveča, če precepljenost pade.

Veliko naporov za izboljšanje sedanjega stanja bo potrebnih na področju odpornosti mikroorganizmov proti protimikrobnim sredstvom. Dobro je znano, da je pojav odpornosti mikroorganizmov proti antibiotikom, protivirusnim in protiparazitnim zdravilom tesno povezan z uporabo protimikrobnih zdravil: več ko jih uporabljamo, večja je odpornost. Ko bi jih uporabljali, le ko je to res potrebno, bi se njihova poraba verjetno zelo zmanjšala; s tem bi upočasnili razvoj odpornosti oziroma bi se izognili številnim težavam, ki jih imamo sedaj. Odločitev, da protimikrobnih zdravil ne uporabljamo, kadar to ni smiselno (npr. da ne uporabljamo antibiotikov za »zdravljenje« nahoda oziroma virusnih okužb), je videti zelo preprosta in sama po sebi umevna, vendar je v praksi očitno zelo težko izvedljiva. Pomemben razlog za razhajanja med načeli in prakso je prešibko strokovno znanje zdravnikov, povezano z omejenimi diagnostičnimi možnostmi za dokazovanje vzroka okužb, kar je deloma odsev finančnih pritiskov (delajte čim manj preiskav!), ter pričakovani bolnikov, da bodo ob vsaki bolezni, še posebej če jo spremlja vročina, dobili antibiotik.

ZAKLJUČEK

Predvsem v zadnjem desetletju dobivajo infekcijske bolezni nove razsežnosti in naraščajoč pomen. Vztrajanje ali ponoven pojav bolezni, ki so poznane že dolgo časa, še posebno pa pojavi novih bolezni, kažejo, da v krhkem ravnovesju med mikroorganizmi in človekom prihaja do vse večjih nihanj v škodo ljudi. Največkrat si razlagamo ta neugodna gibanja s pojavom novih, za ljudi nevarnih mikroorganizmov, pogosto pa pozabimo na dejavnike, ki pogojujejo bolezen na strani človeka, in na kvarne vplive, ki jih ima prenekatera človekova dejavnost na okolje. Sedanje dogajanje na področju infekcijskih bolezni kaže, da bo poleg neposrednih ukrepov proti infekcijskim boleznim potreben bolj moder način življenja z manj sebičnosti in več odgovornosti tako do ljudi kot tudi do okolja, v katerem živimo. Izkušnje z infekcijskimi boleznimi tudi dokazujejo, da je svet precej manjši, kot smo si predstavljali, in da na njem živimo ranljivi, pogosto prestrašeni ljudje, ki smo zelo odvisni drug od drugega.

LITERATURA

1. World Health Statistics 2009 (<http://www.who.int/whosis/whostat/2009/en/index.html>).

Prof. dr. Alojz Ihan, dr. med.

KANCEROGENEZA

Za življenje kompleksnih organizmov so značilne številne in stalno potekajoče celične delitve, ki omogočajo rast, funkcioniranje, obnavljanje in prilagajanje organizma na okolje. Za pravilno razmnoževanje celice je v vsaki od njih kontrolni sistem celičnega cikla, ki omogoča pravilno kopiranje dednega materiala, raznih organelov in makromolekul, razporeditev kopiranih materialov in delitev v hčerinske celice. Če je DNA poškodovana, znotrajcelični procesi nedokončani ali je zunajcelično okolje neugodno, kontrolni sistem zaustavi proces kopiranja ali delitve in celici omogoči popraviljanje napak ali sproženje programirane celične smrti (apoptoza); so pa še drugi varnostni mehanizmi (1).

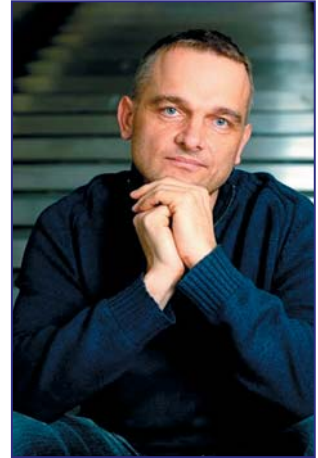
Kljub učinkovitemu upravljanju celičnega ciklusa včasih pride do takih okvar tistih genov, ki sestavljajo kontrolni mehanizem celičnega ciklusa, da mutirana celica ne uravnava več celične delitve glede na signale (potrebe organizma), ampak postanejo celične delitve avtonomen proces. Spremenjena, avtonomno deleča se celica za preživetje potrebuje selektivno prednost pred normalnimi celicami, ki jo pridobi skozi kopičenje mutacij, ki ji omogočajo prednost nekontrolirane rasti. Pri tem iz generacije v generacijo postajajo pogostejše tiste dedne lastnosti celic, ki jim dajejo večjo možnost za preživetje in razmnoževanje, zaradi česar se začnejo mutirane celice razmnoževati na škodo normalnih celic. K mutacijam bistveno prispevajo kancerogeni, periodične poškodbe in za celice neugodno okolje (npr. hipoksija) (2).

Različne vrste tumorjev za razvoj in razraščanje zahtevajo različne kombinacije lastnosti, kljub temu pa na splošno velja, da so za konkurenčnost tumorskih celic ugodne intenzivne delitve, genetska nestabilnost (kopičenje mutacij), reaktivacija telomeraz (nesmrtnost), odpornost proti apoptozi, izločanje angiogenetskih faktorjev, inaktivnost površinskih molekul, ki omogočajo adhezivnost in kontaktno inhibicijo, ter izločanje proteaz za prodiranje v sosednja tkiva. Zato za nastanek raka ne zadostuje samo ena mutacija, temveč več različnih mutacij. Dokaz za to so tudi epidemiološke študije incidence raka v odvisnosti od starosti, kjer incidenca eksponentno narašča v odvisnosti od starosti, kar sovpada z dejstvom, da se s starostjo kopičijo mutacije v organizmu (3).

OKUŽBA S *HELICOBACTER PYLORI* KOT MODEL ZA NASTANEK RAKA, KI JE POSLEDICA KRONIČNO VNETE SLUZNICE

Rak želodca je v svetovnem merilu druga najpogostejša oblika raka pri ljudeh. Bakterija *Helicobacter pylori* je za želodec prepoznana kot karcinogen prvega reda. Tumorje želodca anatomsko delimo na proksimalne (v kardiji) in distalne; slednji so povezani z okužbo s *Helicobacter pylori*. Histološko gre za adenokarcinome, ki jih delimo na dobro diferencirane (intestinalni tip) in nediferencirane (difuzni tip). Intestinalni tip tumorja je v korpusu želodca, povezan je z atrofičnim gastritisom, ki je vzročno povezan s kolonizacijo s *Helicobacter pylori*. Difuzni tip tumorja ni povezan z atrofičnim gastritisom. Številne epidemiološke študije so pokazale, da je *Helicobacter pylori* poglavitni dejavnik, ki s kolonizacijo želodčne sluznice povzroči nastanek atrofičnega gastritisa, ta pa napreduje do želodčnega raka (4).

Helicobacter pylori je 3–5 µm dolga po Gramu negativna mikroaerofilna bakterija. Kolonizira gastrično ali duodenalno sluznico, in sicer pod sluzjo v želodčnem in metaplastičnem gastričnem epiteliju v dvanajstniku. Bakterije se lahko gibljejo skozi zaščitno mukozno plast in se neenakomerno razporejajo po površini epiteljskih celic (5, 6). Kolonizacija želodca s *Helicobacter pylori* povzroča nastanek atrofičnega gastritisa, duodenalne razjede, želodčnega raka in limfoma MALT. Patogenetski procesi pri nastajanju omenjenih sprememb so različni, in so verjetno povezani z nastankom različnih tipov kroničnih vnetij in imunskih odzivov. Tako je iz epidemioloških podatkov znano, da kronična okužba s *Helicobacter pylori* lahko povzroči vnetje, ki vodi v nastanek želodčne razjede; ta vrsta vnetja pa deluje celo zaščitno pred vnetjem, ki povzroča nastanek atrofičnega gastritisa in želodčnega raka.



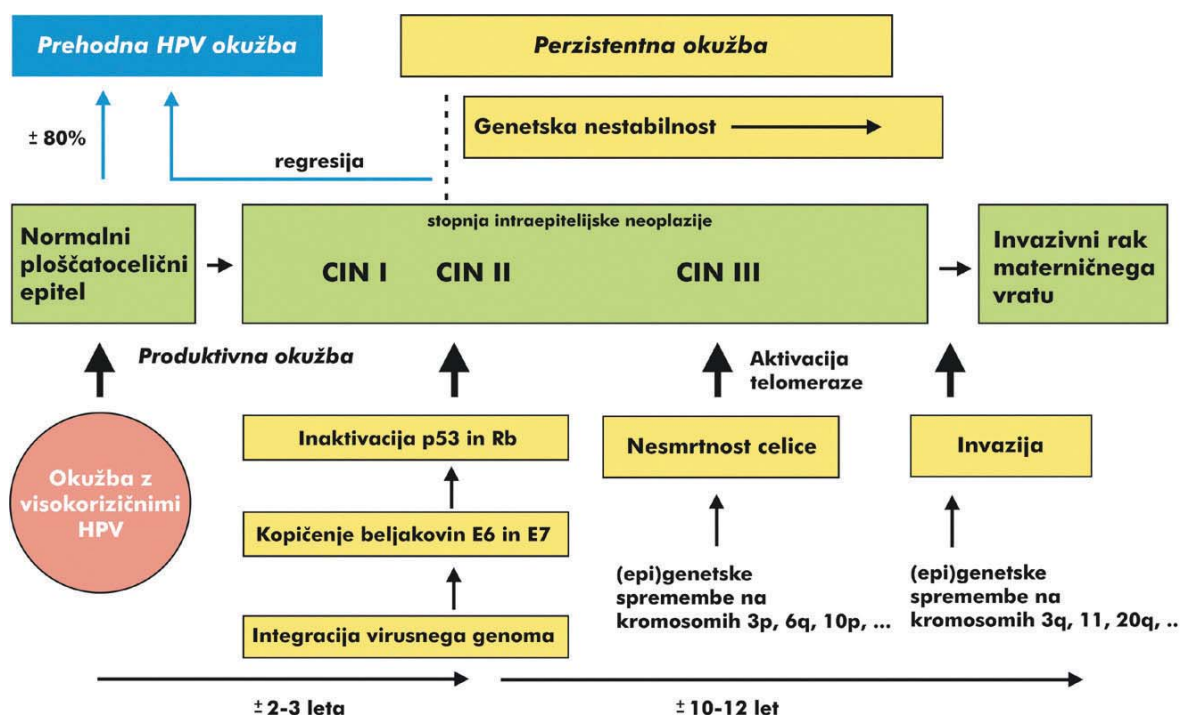
* Ponatis prispevka iz Štabuc B, editor. XVII. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*. Okužbe in rak. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2009: 12–6.

Eden od verjetnih mehanizmov za nastanek raka pri vnetno povzročnem atrofičnem gastritisu je izguba parietalnih celic pri atrofični sluznici – kot posledica kroničnega vnetja, ki ga povzroča navzočnost bakterije v sluznici. Parietalne celice so med drugim pomembne, ker izdelujejo signalne proteine, s katerimi uravnavajo rast progenitornih sluzničnih celic in njihovo diferenciacijo v končne oblike epitelijskih celic, ki niso več zmožne nadaljnjih delitev. Protein SHH (*Sonic Hedgehog Protein*) je eden od signalnih proteinov parietalnih celic, katerega zmanjšana ekspresija onemogoči dozorevanje epitelijskih celic, zaradi tega se te pod vplivom drugih dejavnikov razvijajo v spremenjene metaplastične ali v rakave celice. (2–4). Poleg tega da kronično vnetje okvarja parietalne celice, povzroča tudi pospešeno migracijo matičnih celic iz krvi v sluznico, kjer naj bi matične celice pomagale obnavljati poškodovano sluznico. Ker pa v atrofični vneti sluznici ni več parietalnih celic, ki bi omogočale diferenciacijo novonastalih celic, se v sluznici kopičijo manj diferencirane celice, ki so še zmožne celične delitve in so ob morebitnih kancerogenih nagnjene k mutacijam in k razvoju v rakaste celice (5, 7).

Za atrofično želodčno sluznico je tudi značilno, da jo namesto *Helicobacter pylori* začnejo kolonizirati komenzalne bakterije ustne flore, predvsem zaradi izgube kislosti želodčnega soka (zaradi atrofije in tudi jemanja antacidnih zdravil). To je pomembno, saj komenzalne ustne bakterije tvorijo zelo veliko karcinogenih snovi. Zato v fazi atrofije sluznice navzočnost *Helicobacter pylori* ni več potrebna za nastanek raka, oz. rak nastane ne glede na okužbo s *Helicobacter pylori* (5, 6).

OKUŽBA S HUMANIMI PAPILOMSKIMI VIRUSI KOT MODEL SPECIFIČNE INTERAKCIJE VIRUSNIH BELJAKOVIN Z BELJAKOVINAMI, KI URAVNAVAJO CELIČNI CIKLUS

Nekatere vrste virusov lahko povzročijo rakave bolezni s specifično interakcijo virusnih beljakovin z beljakovinami, ki uravnavajo celični ciklus. S tem virusi prilagodijo celični ciklus okuženih celic svojim potrebam, stranski učinek pa je lahko nastanek raka – navadno ob že drugih dejavnikih, ki delujejo v smeri karcinogeneze (napr. kajenje, vnetje, posebna hormonska stanja ali stanja oslabiljene imunosti). Taki virusi so, na primer humani papilomski virusi (HPV), ki pri ljudeh povzročajo bradavice, nekateri tipi pa tudi raka na materničnem vratu. Prenašajo se s stikom sluznice ali kože. Doslej je poznanih več kot 120 različnih tipov HPV (8), od katerih se 30–40 širi zlasti s spolnim odnosom in povzroča okužbe genitalno-analnega področja. Tipa 6 in 11 povzročata genitalne bradavice in papilome grla. Okužba predvsem s tipoma 16 in 18, manj pa tudi z drugimi tipi (31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68), pa je povezana z nastankom raka. Do starosti 30 let je s HPV okuženih okoli 25 % žensk, po 30. letu pa še vedno do 8 %. Okužba se namreč največkrat pozdravi sama od sebe (vloga imunskega odziva pri tem še ni povsem jasna, verjetno je odločilna citotoksična imunost, ki jo omogočajo citotoksični limfociti T) v nekaj mesecih do enem letu. Če pa okužba vztraja – in to se dogaja zlasti pri tipih 16 in 18 (ki povzročita nad 70 % primerov raka materničnega vratu) –, se močno zveča verjetnost, da se okužene celice preobrazijo v rakave.



Slika 1. Shema večstopenjskega modela razvoja raka materničnega vratu (9)

Model nastanka raka zaradi okužbe s HPV temelji na interakciji genskih pridelkov hudo ogrožajočih genotipov HPV (virusnih beljakovin) z močno kontroliranim spletom celičnih onkogenov in tumorje zavirajočih beljakovin, ki uravnavajo proliferacijo celic in sintezo DNA. Model je prvi predstavil zur Hausen (8). Po njem ima razvoj tumorjev tri stopnje. Na prvi stopnji HPV okuži celico, na drugi, ključni za model, pa se DNA HPV vključi v humani genom (integracija DNA). Nagnjenost k vključevanju v humani genom imajo predvsem hudo ogrožajoči tipi HPV (najbolj tipa HPV-16 in HPV-18). Na tretji stopnji imajo pomembno vlogo beljakovine HPV (zlasti E6 in E7), ki deaktivirajo normalne beljakovine (p53, Rb), odgovorne za uravnavanje celičnega ciklusa, saj s tem povzročijo motnjo v uravnavanju. Taka motnja postane zlasti pomembna, če je poškodb celičnega genoma več, npr. ob hkratnem delovanju še drugih karcinogenov, npr. cigaretne dima, UV-žarkov, obsevanja, raznih kemičnih dejavnikov. Kopičenje poškodb celičnega genoma ob hkratni virusni deaktivaciji ključnih beljakovin, ki uravnavajo celični ciklus, povzroči kopičenje sprememb genoma epiteljskih celic materničnega vratu, kar lahko privede do nastanka malignih celic (9).

Med virusi, ki okužijo celice in s specifičnimi beljakovinami okvarijo uravnavanje celičnega ciklusa, so tudi herpesvirusi (med njimi sta najbolj znana Epstein-Barrov virus, ki povzroča Burkittov limfom, in virus, ki je povezan z nastankom Kaposijevega sarkoma), retrovirusi (virus Rousovega sarkoma in HTLV-I) in virusa hepatitisa B in C (10).

LITERATURA

1. Novaković S. Karcinogeneza – nastanek rakastih celic. *Onkologija* 2006; 10 (2): 99–102.
2. Itzkowitz SH. Molecular biology of dysplasia and cancer in inflammatory bowel disease. *Gastroenterol Clin N Am* 2006; 35: 553–71.
3. Vakkila J, Lotze MT. Inflammation and necrosis promote tumour growth. *Nature Rev Immunol* 2004; 4: 641–8.
4. Blaser MJ. Linking *Helicobacter pylori* to gastric cancer. *Nat Med* 2000; 6: 376–7.
5. Parsonnet J. *Helicobacter pylori* and gastric cancer. *Gastroenterol Clin North Am* 1993; 22 (1): 89–104.
6. Blaser MJ, Perez-Perez GI, Kleanthous H, Cover TL, Peek RM, Chyou PH, et al. Infection with *Helicobacter pylori* strains possessing *cagA* is associated with an increased risk of developing adenocarcinoma of the stomach. *Cancer Res* 1995; 55: 2111–5.
7. Kopitar AN, Stegel V, Tepeš B, Gubina M, Novaković S, Ihan A. Specific T cell responses to *Helicobacter pylori* predict successful eradication therapy. *J Infect* 2006; 20: 1–5.
8. zur Hausen H. Papillomavirus infections – a major cause of human cancers. *Biochim Biophys Acta* 1996; 1288: F55–78.
9. Poljak M, Kocjan BJ, Seme K, Fujs K, Potočnik M, Luzar B, et al. Humani virusi papiloma. *Onkologija* 2005; 7: 60–72.
10. Coussens LM, Werb Z. Inflammation and cancer. *Nature* 2002; 420: 860–7.

ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je bila na pobudo tedanjih Društev za boj proti raku ustanovljena 1. marca 1984.

Zveza ima status splošne humanitarne organizacije in deluje na območju Republike Slovenije za vse državljane ne glede na to, ali so njeni člani ali ne. Status ji je podelilo Ministrstvo RS za zdravje z odločbo št. HO-SDO-000/05 dne 16. 8. 2005

Na volilni skupščini Zveze 20. 4. 2006 je bil za **predsednika** za obdobje štirih let znova izvoljen prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., za sodelavki v **izvršilnem odboru** podpredsednici prim. mag. Vida Stržinar, dr. med., in prim. Breda Jančar, dr. med., sekretarki pa sta postali Mira Klemenčič in Amalija Zdešar.

V **vzgojnoizobraževalno komisijo** so bili izvoljeni:

predsednica:	prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.
podpredsednica	Fani Čeh, univ. dipl. org.
člani:	Franc Anderluh, dr. med. prim. Olga Cerar, dr. med. mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med. dr. Janja Ocvirk, dr. med. Marija Snežna Pavlin-Košir, dr. med. dr. Brigita Skela Savić, univ. dipl. org. mag. Vili Kovač, dr. med. doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med

Nadzorni odbor

predsednica:	Zvonka Truden
člana:	Predrag Milenkovič, univ. dipl. inž. prim. Jelka Petrič-Grabnar, dr. med.

Disciplinska komisija

predsednik:	prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med.
člana:	Otmar Bergant Francka Šmid-Borovnik, dr. med.

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 zveze za boj proti raku (*European Cancer Leagues – ECL*).

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 le je odkrit dovolj zgodaj. Cilj sprejetja programa dela *Slovenija proti raku 2000–2010* je zmanjšati zbolewnost in umrljivost za rakom. Za izvajanje tega programa so slovesno izjavo o sodelovanju 8. marca 2000 podpisali:

- Zveza slovenskih društev za boj proti raku
- Ministrstvo za zdravje RS
- Onkološki inštitut
- Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport
- Rdeči križ Slovenije
- Inštitut za varovanje zdravja RS
- Zavod RS za šolstvo.

Naloge Zveze so opredeljene v 7. členu Statuta, osnovna pa je preprečevanje ogroženosti z nevarnostnimi dejavniki raka in krepitev zdravja prebivalstva.

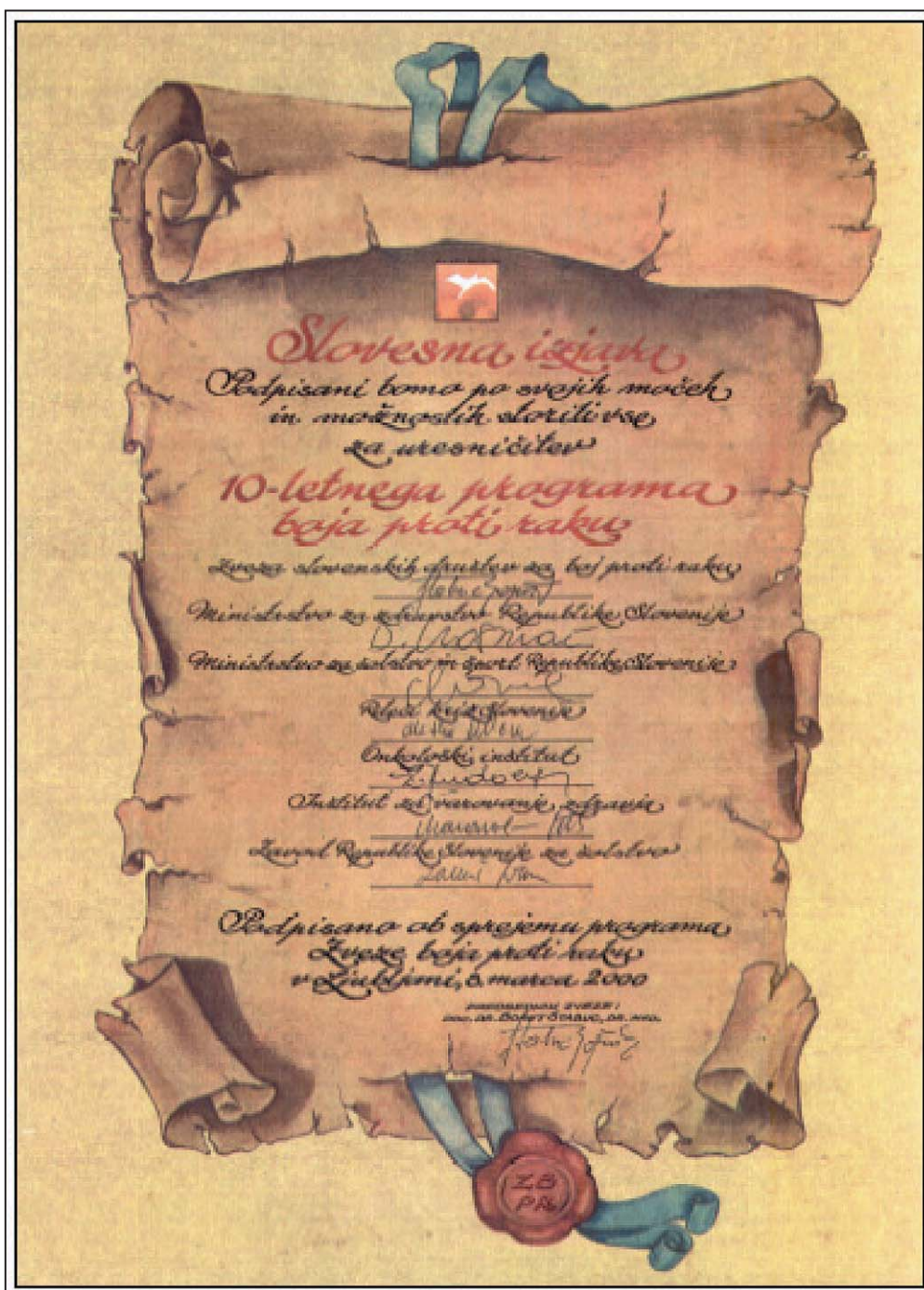
Program dela Zveze je razdeljen na naslednja poglavja:

- I. temeljna dela zveze in regijskih društev
- II. usposabljanje predavateljev in zdravstvenih vzgojiteljev
- III. vzgoja in izobraževanje prebivalstva,
- IV. delo z učenci, dijaki, drugo mladino.

Poleg vzgojnoizobraževalnega dela strokovnjakov so tudi finančna sredstva pomemben dejavnik za uresničevanje programov Zveze in društev.

Regijska društva pridobivajo sredstva za delovanje s članarino, prispevki občanov, donatorjev in sponzorjev.

Zveza pridobiva sredstva s kandidiranjem zanje na javnih razpisih, od sponzorjev, donatorjev in iz drugih virov. Vse svoje vzgojnoizobraževalno tiskano gradivo razdeli brezplačno regijskim društvom in vsem, ki ga želijo. Prizadevamo si, da bi bili za udeležence brezplačni tudi vsa predavanja, seminarji in učne delavnice.



RAZMISLEK O ZVEZI SLOVENSКИH DRUŠTEV IN O REGIJSKIH DRUŠTVIH ZA BOJ PROTI RAKU

Vera Feguš, dr. med.

NEPRETRGANO DELO

V Sloveniji je bilo ustanovljeno Društvo za boj proti raku leta 1970. Nato so nastajala regijska društva za boj proti raku, ki delujejo nepretrgano od ustanovitve vse do danes. V tem obdobju je prišlo do pomembnih in koristnih sprememb v razvojnem procesu posameznega društva ter do ustanovitve Zveze slovenskih društev za boj proti raku (v nadaljevanju Zveza). Delovanje Zveze in regijskih društev temelji na 10-letnih programih dela, katere tako strokovna javnost kot tudi prebivalstvo ocenjujejo za dobre. Ob tem da je treba ohraniti kontinuiteto delovanja posameznih regijskih društev in Zveze, pa bi morali razmišljati tudi o zamenjavah vodilnih organov društva. Predsednik regijskega društva, na primer, naj bi se zamenjal na štiri leta, novega pa bi izbrali izmed članov upravnega odbora. Ne smemo pričakovati, da bosta novo vodstvo ali novi predsednik obvezno »boljša« kot njuna predhodnika, predvidevati pa je mogoče, da bosta drugače razmišljala, s tem pa tudi na svoj način vodila društvo in reševala naloge. Drugačnost v razmišljanju novega predsednika zahteva tudi spremembe v dojemanju pri članih, kar jih aktivira v iskanju načinov za uspešno reševanje nalog.

POMEN JAVNEGA INTERESA

Zveza in regijska društva za boj proti raku delujejo v javnem interesu. Z zdravstvenovzgojnimi dejavnostmi osveščajo prebivalstvo o dejavnikih tveganja in o pomenu zgodnjega odkrivanja raka, s čimer se da zmanjšati zboleznost in varovati zdravje prebivalcev. S svojim delom se torej pridružujejo raznim strokovnim službam na področju varovanja zdravja ljudi, ki so v jasnem javnem interesu in delujejo za javno korist. Zveza in regijska društva za boj proti raku imajo z natančno opredeljeno dejavnostjo – s svojimi programi – pomembno vlogo v celovitem programu obvladovanja raka v Sloveniji. Zveza in regijska društva imajo status humanitarnih organizacij, ker delujejo za vse državljane ne glede na to, ali so njeni člani ali ne.

PROSTOVOLJNO DELO V DRUŠTVU

Namen tega pisanja je tudi dotakniti se socioloških razlag in pogledov na prostovoljno delo, ki ga opravljamo v Zvezi in regijskih društvih za boj proti raku. Delo vseh članov društva je prostovoljno. Prostovoljno delo je fenomen 20. stoletja. Je delo za drugega, rezultat prostovoljne odločitve vsakega posameznika, ni plačano in se ne opravlja poklicno. Ko opravimo delo za drugega, opravimo tudi delo zase. Sociologi navajajo, da je motivacija oseb za prostovoljno delo različna. Med drugim pogosto navajajo človekoljubje, zanimanje za obravnavano problematiko, reševanje stisk ljudi iz lastnega okolja ali reševanje lastnih stisk. Med motivi navajajo tudi priložnost posredovanja svojega strokovnega in poklicnega znanja drugim. Prostovoljno delo se ne more enačiti z dobrotinstvo (karitativnostjo), ker imata drugačni družbeni vlogi. Dobrotinstvo je bila v 19. stoletju in poprej v službi opravičevanja družbenega reda, prostovoljno delo pa ga hoče ne le kritizirati, temveč tudi spremeniti. Medtem ko je dobrotinstvo način legitimiranja vladajočega razreda, je prostovoljno delo priložnost, da se uveljavijo pripadniki nevladnih skupin, in sicer na sebi lasten način. Motiv za delo v društvu je vedno oseben. Predvidevamo, da je motivov toliko, kolikor je članov društva. Vsakdo, ki ostaja v društvu in dela, je lahko zadovoljen, ker je njegov motiv pravi. Med člani društva se razvija socialna bližina in se povečuje znanje s področja pomena in bremena raka pri nas. Vsakemu članu se zaradi dela v društvu dviga ugled v družbi. Podatek o prostovoljnem delu v društvu je vedno bolj zaželen podatek v življenjepisu. Ugled v družbi lahko konkretno uporabimo, ko sodelujemo z mediji, strokovnomedicinskimi službami ali s tistimi, ki oblikujejo zdravstveno politiko. Sociologi pravijo, da je širitev prostovoljnega dela na neki način odsev umika države s kakega področja delovanja v družbi in omogoča tistim, ki se z njim ukvarjajo, da se kritično obrnejo do državnih organov, ko zaznajo probleme pri svojem delu. Tako lahko Zveza in regijska društva za boj proti raku opozarjajo medicinsko stroko in državne ustanove, ko zaznajo, da so ljudje prikrajšani bodisi na področju osveščanja o raku bodisi na področju diagnostike in zdravljenja raka. Te možnosti velikokrat niso dovolj izkoriščene. Prav tako je pomembno razmišljati o ranljivih skupinah ljudi, kot so brezposelni in starostniki. Te skupine so v 10-letnem programu dela omenjene, treba pa bo pripraviti in predstaviti še konkretne projekte dela z njimi.

PRIDOBIVANJE ZNANJA

V regijskih društvih smo podprli predlog o 10-letnem programu dela, ki ga je pripravila Zveza. V viziji je zapisana želja, da bi se s svojim delom dobro izkazali v celovitem programu obvladovanja raka. V poslanstvu je navedeno, da bi naj s svojim delom vplivali ne samo na posameznika, ki bi začel živeti zdravo, temveč na celotno družbo, ki bi oblikovala ustrezne pogoje in zakonodajo, s katerimi bi to bilo možno doseči. V regijskih društvih smo pripravljeni sprejeti novi izziv za delo. Še naprej pričakujemo strokovno pomoč, ki nam je bila doslej vedno v oporo pri našem delu. Vse strokovno gradivo – knjige, zgibanke, plakate, nalepke, priponke in vse drugo, kar ni naštet, bomo še naprej z veseljem sprejemali od Zveze in koristno uporabljali. Poudariti je treba tudi pomen strokovnih seminarjev v spomin dr. Dušana Reje in strokovna predavanja na obdobjih srečanjih regijskih društev in Zveze, ki so bila vedno dobro pripravljena in so se pogosto časovno ujemala z načrtovanim programskim delom. V regijskih društvih velikokrat bolj kot samo znanje potrebujemo veselje in voljo do dela. Na tem področju veliko pomaga druženje in izmenjava mnenj s člani iz drugih regijskih društev. Takšno srečanje, na katerem bi izmenjali svoje izkušnje, bi bilo zelo koristno in bi ga bilo v prihodnosti vredno organizirati.

SKLEPNE MISLI

Nepretrgano delovanje Zveze in regijskih društev za boj proti raku je za vse, ki smo danes njeni člani, prava spodbuda, da nadaljujemo delo, katerega začetki segajo v leto 1970. Člani Zveze in regijskih društev moramo biti pripravljeni na spremembe vodstva, zavedajoč se, da bo novo vodstvo drugačno. Sprejemanje drugačnosti je izziv za vse in vsakomur prinaša koristi. Delo, ki ga opravimo v društvu, je delo za drugega, toda vedno ga opravimo tudi za sebe.



Leto 2009 je bilo za Zvezo eno najtežjih doslej. V juniju smo se morali zelo na hitro izseliti iz prostorov, v katerih smo preživeli dolgo obdobje prijetnih in uspešnih delovnih let. Nadomestnih prostorov, ki nam jih je Onkološki inštitut pred leti obljubil, nismo dobili, tako da smo pristali v zelo slabih delovnih prostorih v eni od odsluženih gradbenih barak podjetja SCT. Mestna občina Ljubljana nam je ponudila prostore na Trubarjevi ulici, ki pa so jih začeli urejati šele na našo pobudo. Kdaj bodo vseljivi, še ne ve nihče. Kljub temu smo pridno delali naprej. Tako kot vedno smo bili najbolj aktivni v *tednu boja proti raku*, ki je potekal z geslom *Storite kaj za svoje zdravje*.

Slovenci smo na področju zdravega življenja naredili že veliko, in to se kaže tudi s podatki o našem zdravju. Vendar pa ti tudi kažejo, da je v našem prebivalstvu prevelik odstotni delež ljudi s čezmerno telesno težo, ker se premalo gibljejo in pojedjo preveč nezdrave hrane. Zato smo se v tednu boja proti raku posebej posvetili nasvetom *Evropskega kodeksa proti raku*. Po vsej Ljubljani so jih na velikih reklamnih zaslonih predvajali ves teden.

Teden boja proti raku, ki je potekal od 2.–6. marca 2009, smo začeli s slavnostno sejo Zveze in društev za boj proti raku, na kateri je bil eden prvih govornikov minister za zdravje gospod Borut Miklavčič. Društvom in Zvezi se je zahvalil za delo, ki ga opravljamo, poudaril, da moramo delo nadaljevati, in nam pri tem ponudil pomoč.

V nadaljevanju seje smo na podlagi Pravilnika in na predlog posameznih društev podelili priznanja in plakete najbolj zaslužnim sodelavcem.

Po končanem slavnostnem delu smo imeli prvi letni sestanek Zveze in društev, na katerem smo potrdili in sprejeli zaključni račun Zveze za preteklo leto, poročilo o delu Zveze v letu 2008 in program dela Zveze za leto 2009.

V torek smo v sodelovanju z Onkološkim inštitutom pripravili *dan odprtih vrat inštituta*, na katerega smo poleg naključnih obiskovalcev povabili dijakinje in dijake Srednje trgovske šole, Ljubljana. V prvem delu smo jim pripravili predavanja s temo *Več znanja – manj raka* in posebej za mlade še predavanje *Spolnost in rak*. Po končanih predavanjih smo jim razkazali tudi teleradioterapevtski oddelek inštituta, ki je za vse vedno najbolj zanimiv.

Tako kot že vrsto let smo v novoletni akciji zbirali sredstva za nakup opreme za zdravljenje bolnikov z rakom. V letu 2008/2009 smo zbirali sredstva za nakup mikroskopa z digitalno kamero in zaslonom za odkrivanje in diagnostiko levkemij pri otrocih. Na krajši pristrčni prireditvi, ki so jo pripravili bolni otroci s pomočjo čarodeja, smo jo slovesno podelili predstojniku Oddelka za onkologijo in hematologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana.



Minister za zdravje je pozdravil slovesno sejo Zveze in društev ter nam obljubil pomoč pri delu

V zadnjih letih ob četrtkih redno organiziramo predstavitve samopregledovanja dojke in mod na modelih in delimo vzgojnoizobraževalna gradiva v Mercatorjevih centrih po vsej Sloveniji. V Ljubljani nam akcijo pomagajo izpeljati profesorice ter dijakinje in dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana, za kar smo jim izjemno hvaležni.

V petek smo kljub slabemu vremenu preživeli prijeten in sproščen dan na II. osnovni šoli v Slovenj Gradcu, kjer smo na prisrčni prireditvi, ki so jo pripravili učenci šole, izžrebali 90 učenk in učencev 7. razredov iz vse Slovenije, podpisnikov Slovesne obljube o nekajenju, za izlet v Gardaland. Tja smo jih popeljali 23. maja 2009. Kot vsa leta doslej se je izlet začel zelo zgodaj zjutraj in končal pozno zvečer, pa vendarle je uspel v splošno zadovoljstvo. Za to tudi tokrat izrekamo vse priznanje gospe Fani Čeh, ki v organizacijo in izvedbo izleta vložijo ogromno svoje energije in časa.



Prireditev ob tednu boja proti raku na II. osnovni šoli v Slovenj Gradcu

Z letom 2009 se izteka drugi desetletni program Slovenija proti raku, katerega edini cilj je zmanjšanje zbolewnosti in umrljivosti za rakom. Strokovnjaki menijo, da bi z upoštevanjem 11 priporočil *Evropskega kodeksa proti raku* lahko preprečili tretjino vseh rakov, tretjino pa uspešno zdravili, saj bi jih odkrili v začetni stopnji razvoja.



Stojnica na strokovnem seminarju medicinskih sester v onkologiji na Rogl 2009

Za osveščanje prebivalstva vsa leta izdajamo zgibanke z vzgojnoizobraževalno vsebino in jih po društvih brezplačno razdelimo po vsej Sloveniji. Leta 2009 smo izdali tri nove, in sicer: *Kožni raki*, *Virus HPV in rak* ter *Najpogostejši ženski raki*, vse v po 30.000 izvodih.

Vsako leto se udeležimo tudi *onkološkega vikenda*, strokovnega seminarja onkoloških medicinskih sester, dneva *odprtih vrat UKC Ljubljana* in dneva medicinskih sester na Onkološkem inštitutu; stojnico z našim gradivom pa smo postavili tudi na *dnevu prostovoljstva* v Ljubljani.

V drugi polovici leta smo pripravili vsakoletno šolsko akcijo podpisovanja *slovesne obljube o nekajenju*. Na 449 osnovnih šol po vsej Sloveniji smo v 3622 razredov od 5. do 8. razreda poslali 71.227 izvodov gradiva.

V oktobru smo imeli že *XVII. seminar In memoriam dr. Dušana Reje* z naslovom *Okužbe in rak*, ki je bil po mnenju udeležencev, tako kot že vrsto let, zanimiv in dobro organiziran. Tudi vsakoletna novoletna akcija zbiranja sredstev za nabavo medicinske opreme za zdravljenje bolnikov z rakom je bila kljub recesiji uspešna. Letos smo zbirali sredstva za nabavo medicinske opreme za prvo hišo Hospica.

Kljub negotovosti, kje bosta delovala Zveza in Ljubljansko društvo, kljub pritiskom ob iskanju novih prostorov in selitvi nam je uspelo – z nemalo prizadevnosti in potrpežljivosti – skoraj v celoti izpolniti program: pridobljena so bila finančna sredstva iz treh javnih razpisov, dokončana je bila akcija iz šolskega leta 2008/09, uspešno je bila opravljena akcija za šolsko leto 2009/2010 pa tudi organizacija *XVII. seminarja* je dobila vrsto pohval. Ob strokovni pomoči zdravnikov specialistov onkologov smo izdali tri nove zgibanke.

Pričakujemo, da bo leto 2010 manj težavno od minulega. Strokovnjaki Zveze in njeni administrativno-tehnični sodelavci smo pripravljeni strniti svoje vrste, da bo naše delo in sodelovanje z društvi še bolj strokovno, še bolj prepoznano in, predvsem, še učinkovitejše.

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., *predsednik*

Amalija Zdešar, *sekretarka Zveze*

Fani Čeh, univ. dipl. org. zdrav.

Primarna preventiva je pot za bolj zdrav človekov jutri. Kot že vrsto let vas tudi tokrat seznanjamo z opravljenim v programu vzgoje za nekajenje, pri katerem se je Zveza slovenskih društev za boj proti raku povezala z Zavodom za šolstvo in osnovnimi šolami in s katerim želimo doseči, da bi se učenci in učenke na osnovi informacij in znanja zavestno odločili za nekajenje kot življenjsko vrednoto.

Vsa opravila smo izvedli v celoti in kot so bila načrtovana. V dopisih smo ravnatelje vseh osnovnih šol v RS prosili za sodelovanje, nato pa jim novembra poslali gradiva s pojasnili in navodili, da bi akcijo kar najbolje izpeljali. Učiteljem smo predlagali, naj pripravijo tematsko učno uro z naslovom *nekajenje je vrednota*, ki je seveda za imela cilj čim več učenk in učencev poučiti o tem, kaj za zdravje pomeni kajenje, in jih čim več zmotivirati, da ostanejo nekadilci ali pa to postanejo, če že kadijo. V zgibanki *Brez cigarete v novo tisočletje*, ki so jo dobili, so bila vprašanja anketnega vprašalnika sestavljena enako kot lani in so se nanašala na ugotavljanje znanja v zvezi z škodljivimi učinki tobaka na telo. V tednu boja proti raku smo nato izžrebali 90 vrnjenih anket in izžrebane učenke in učence (iz 11 regij v RS) maja popeljali na tradicionalni izlet v zabavišni park Gardaland.



Žrebanje izletnikov v Gardaland

Po prijetnem druženju z navdušenimi učenkami, učenci in njihovimi učitelji smo na poti domov udeležencem razdelili enak anketni vprašalnik kot lani. Izpolnilo ga je 54 učenk in 31 učencev. Njihov pričakovani šolski uspeh je bil pri kar 45 odličem, pri 35 prav dober in le 5 učencev je pričakovalo, da bo njihov uspeh dober.

Na vprašanje, kaj jim pomeni podpisovanje slovesne obljube, so si (podobno kot lani) njihovi najpogostejši odgovori podobni. Seznanjamo vas s tistimi, ki lanske dopolnjujejo.

Na vprašanje, kaj jim pomeni podpis zaobljube, so učenci zapisali (citiram):

- Prijatelji so me silili, vendar nisem prižgal svoje prve cigarete, kajti podpisal sem slovesno obljubo. Imel sem dober govor.

- Obljubo, da ne bom prižgal prve cigarete.
- Podpis me obvezuje in vodi k nekajenju.
- Razlog več, da ne bom kadil.

Učenke so zapisale (citiram):

- Veliko, ker v tem šolskem letu ne bom kadila.
- Obljuba mi pomeni nekaj, kar res ne smeš prelomiti.
- Podpis te obljube je zame pisno potrdilo sebi, da ne bom kadila.
- Pomeni mi živeti zdravo.
- Pomeni mi, da bom ostala nekadilka in to povedala tudi drugim.

Na vprašanje, kako je v razredu potekalo podpisovanje slovesnih obljub, so vsi, ki so izpolnjevali vprašalnik, zapisali, da jim je učitelj razložil pomen podpisa in jim spregovoril o nevarnostih kajenja za zdravje. Nekateri so opisali potek podpisovanja in največkrat omenili, da so podpisovali slovesno obljubo pri predmetu etika in družba, pri razrednih urah in pri pouku športne vzgoje.

Zanimalo nas je tudi, kaj njihovi sošolke in sošolci menijo o podpisovanju slovesne obljube. Kar 94 % jih je napisalo, da se jim zdi primerno, 3 % jih meni, da podpisovanje »nima nobene veze«, ker eni že kadijo in s tem lažje sebi, 3 % pa jih na vprašanje ni odgovorilo.

Zanimalo nas je, kaj pravzaprav sami kot udeleženci izleta menijo o nagradi, obisku zabavišnega parka v Gardalandu, in ali imajo kakšen drugačen predlog.

Kar 92 % učenk in učencev je menilo, da je izlet v Gardaland primerna nagrada, naj ostane, saj nas povezuje, 3 % jih je odgovorilo, da nagrada ni potrebna in da bi se morali le odrasli več družiti z učenci. Od 5 % pa smo dobili nekoliko drugačne odgovore, na primer:

- Izlet v Gardaland se mi zdi primerna nagrada, ker se tam zabavaš in vidiš, da se imaš lahko lepo, tudi če ne kadiš. Izlet bi moral trajati vsaj 2 dni.
- Prosim vas, uredite, da bom udeleženec izleta tudi drugo leto.
- Pohvalite vse, ki pripravljajo izlet.

Vprašali smo jih tudi, kaj menijo, da bi mladim pomagalo, da ne bi začeli kaditi. Odgovorili so:

- Povejte mladim, da bodo prej umrli.
- Pomagajte staršem prepoznati razvado in jih naučite pravilnega ukrepanja z otroki.
- V šoli bi se morali več pogovarjati o zdravju.
- Mlade, ki kadijo v javnosti, bi morali kaznovati.

Mnogi pa so podali že »klasične« predloge:

- Starši ne bi smeli kaditi.
- Učitelji in ravnatelji v šolah ne bi smeli kaditi.
- Več bi morali govoriti o škodljivosti kajenja na televiziji.

Vsi predlogi, ki so nam jih dali mladi, so za nas, ki načrtujemo in izvajamo preventivne dejavnosti, še kako pomembni. Zavedamo se namreč, da je naše delo dobro, le če so učenci z njim zadovoljni, ker izpolnjuje njihove interese in hotenja ter jih aktivno vključuje in spodbuja, da se lažje in s prepričanjem odločijo za nekajenje.

Kot vsako leto smo jih tudi tokrat vprašali po pripombah in predlogih v zvezi z organizacijo izleta. Večina udeležencev predlogov ni imela in so napisali, da je bilo »vse super«. Ob pobudah za podaljšanje izleta in za potovanje z letalom namesto z avtobusom naj omenim še dve:

- Uvedite več predavanj o posledicah kajenja že v nižjih razredih in pokažite kadilskega človeka na plakatu.
- Tiste, ki obljubo podpišejo, kasneje pa se je ne držijo, bi morali kaznovati.

Na področju vzgoje in izobraževanja mladih za nekajenje nam vsem ostaja še veliko dela. Pomembno je, da se ne utrudimo in da še bolj združimo svoje moči. Upoštevajmo pobude mladih, program dopolnimo in ga namenimo naslednjim generacijam mladih. Začutiti morajo, da nam ni vseeno zanje in da je zdravje vrednota. Za začetek predlagam, da plakat kadilski človek dobi svoje mesto na vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji.

POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2008/2009

Zveza slovenskih društev za boj proti raku že od leta 1990 v novoletnih akcijah vabi slovenska podjetja, naj namesto za novoletne voščilnice namenijo denar za nabavo opreme za Onkološki inštitut.

Na slavnostni seji 2009 smo 24.493 evrov, zbranih v akciji 2008/2009, namenili nakupu mikroskopa z digitalno kamero in zaslonom za odkrivanje in diagnostiko levkemij pri otrocih na Oddelku za onkologijo in hematologijo Pediatrične klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

Sicer pa smo doslej s tako pridobljenimi sredstvi pomagali pri nabavi naslednje opreme:

<i>Novo leto</i>	<i>Namen – oprema</i>	<i>Znesek v EUR*</i>
1990/1991	SPECIALNA OPREMA ZA HISTOPATOLOŠKI LABORATORIJ za OI	9.209
1991/1992	RENTGENSKI APARAT ZA POVRŠINSKO ZDRAVLJENJE RAKA za OI	28.618
1992/1993	ULTRAZVOČNI APARAT za Onkološki inštitut	30.646
1993/1994	MAMOGRAF za Trbovlje	30.195
1994/1995	OPREMA ZA ENDOSKOPIJO IN RESPIRATOR za Onkološki inštitut	36.144
1995/1996	MAMOGRAF za ZD Ljubljana	45.068
1996/1997	MAMOGRAF za Mursko Soboto	35.232
	SONDA ZA ULTRAZVOK TOSHIBA za ZD Ljubljana	6.580
1997/1998	MAMOGRAF za Brežice	30.691
1998/1999	BIOANALIZATOR za Onkološki inštitut	38.623
1999/2000	APARAT ZA PLINSKO ANALIZO KRVI za Onkološki inštitut	21.038
2000/2001	APARAT ZA BRAHITERAPIJO za Onkološki inštitut	20.865
	ULTRAZVOČNA NAPRAVA – donacija za Medvode	1.018
2001/2002	DIGITALNI ULTRAZVOČNI APARAT za Onkološki inštitut	27.124
	AVTOMATIZIRANA PREISKOVALNA MIZA za Onkološki inštitut	1.252
2002/2003	SISTEM ZA PREPREČEVANJE PRELEŽANIN za Onkološki inštitut	37.556
2003/2004	INFUZIJSKE ČRPALKE za Onkološki inštitut	41.729
2004/2005	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut	53.413
2005/2006	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut	35.470
2006/2007	NAVIGACIJSKA SONDA GAMA za Onkološki inštitut	27.103
2007/2008	INFUZIJSKE ČRPALKE ZA DAJANJE KEMOTERAPIJE za Hematološko kliniko UKC Ljubljana	32.960
2008/2009	MIKROSKOP Z DIGITALNO KAMERO IN ZASLONOM za Pediatrično kliniko UKC Ljubljana	24.493

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

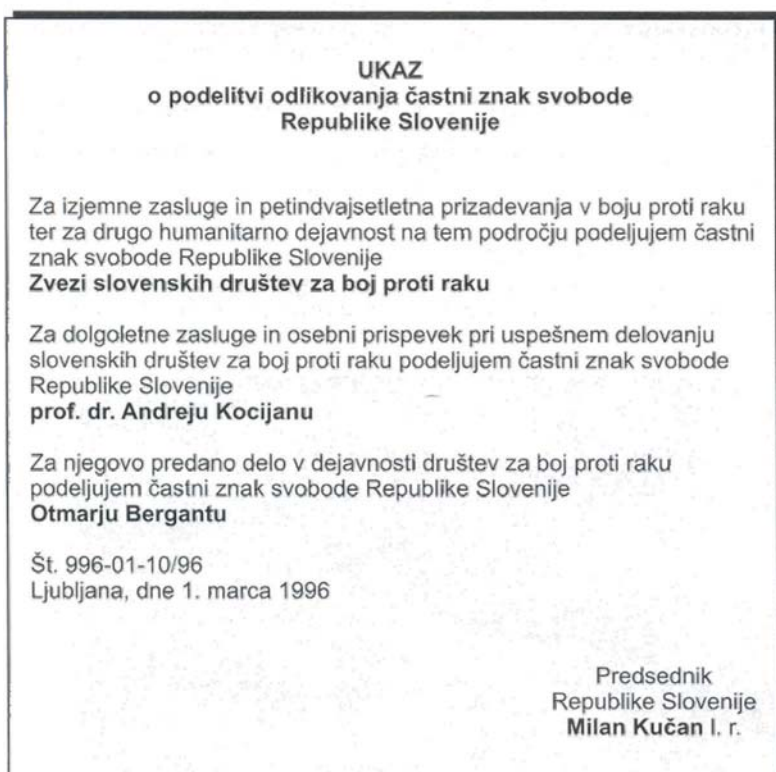
V novoletni akciji 2009/2010 smo zbirali sredstva za nabavo opreme za prvo hišo društva Hospic.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.

Amalija Zdešar, sekretarka Zveze

PLAKETE IN PRIZNANJA

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je bila 1. marca 1996 ob 25-letnici ustanovitve odlikovana s častnim znakom svobode Republike Slovenije. Za dolgoletno delo v Zvezi sta odlikovanja prejela tudi prof. dr. Andrej Kocijan, takratni predsednik Zveze, in gospod Otmar Bergant, sekretar Zveze. Odlikovanja je podelil predsednik Republike Slovenije gospod Milan Kučan.



Jugoslovanska zveza je med letoma 1983 in 1988 podeljevala zvezna priznanja - plakete najbolj zaslužnim strokovnjakom. Od Slovencev so jih dobili:

- | | |
|------|---|
| 1983 | prof. dr. Božena Ravnihar, dr. med.
prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med.
prim. dr. Dušan Reja, dr. med. |
| 1984 | dr. Štefan Gruškovnjak, dr. med. |
| 1985 | Janez Ogorelc |
| 1986 | prof. dr. Stojan Plesničar, dr. med.
Otmar Bergant |
| 1997 | Onkološki inštitut v Ljubljani
prof. France Demšar |
| 1988 | prof. dr. Edvard Glaser, dr. med. |
| 1989 | dr. Metka Rous, dr. med. |
| 1990 | prof. dr. Zvonimir Rudolf, dr. med. |

Zveza slovenskih društev za boj proti raku na podlagi Pravilnika o priznanjih vsako leto podeli zaslužnim delavcem Zveze in društev priznanja za delo v poprejšnjem obdobju. Doslej je podelila:

zlato plaketo	34 posameznikom in 2 delovnimi organizacijama
srebrno plaketo	37 posameznikom in 4 delovnim organizacijam
bronasto plaketo	70 posameznikom in 14 delovnim organizacijam
pisna priznanja	8 posameznikom in 70 delovnim organizacijam
častno članstvo	leta 2003 – kot prvemu – gospodu Otmarju Bergantu, dolgoletnemu sekretarju Zveze, leta 2004 prof. dr. Andreju Kocijanu, dr. med., dolgoletnemu predsedniku Zveze, leta 2005 prof. dr. Edvardu Glaserju, dr. med., za dolgoletno delo v Društvu za boj proti raku Štajerske – Maribor, leta 2008 prim. Juriju Usu, dr. med., za dolgoletno aktivno sodelovanje pri izobraževanju strokovne in laične javnosti.



Gospa Hela Sreš (levo) je prejela zlato plaketo za delo v Pomurskem društvu

Na slavnostni seji Zveze in društev za boj proti raku 2. marca 2009 so na predlog društev prejeli:

priznanje	Tatjana Škornik Tovornik Valerija Balkovec Osnovna šola Elvire Vatovec, Prade Kolektiv ETI d. d., Izlake Večkulturni vrtec Lendava Zdravstveni dom Ravne na Koroškem
bronasto plaketo	Veronika Kajba
srebrno plaketo	Zdenko Kikec
zlato plaketo	Hela Sreš

Amalija Zdešar, sekretarka Zveze

Z letom 2009 smo zaključili drugi desetletni program dela Zveze slovenskih društev za boj proti raku *Slovenija proti raku 2000–2010* s poudarkom na pomenu organiziranega programa primarne preventive, presejanja in zgodnjega odkrivanja raka.

Kljub dosedanjim naporom se vsi, ki program soustvarjamo, zavedamo, da rak ostaja v Sloveniji pomemben javnozdravstveni problem, zato se želimo z novim programom pridružiti naporom sodobne družbe pri njegovem obvladovanju. K temu nas spodbujajo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih organizacij. Zdravstveno politiko in civilno družbo vabijo, naj vse napore usmerita na vsa področja celovitega obvladovanja te bolezni, od preprečevanja do večje učinkovitosti zdravljenja in pomoči bolnikom. V Evropi je Slovenija med predsedovanjem Evropski zvezi obvladovanje raka umestila med prednostne naloge na področju zdravstva.

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku smo zato oblikovali nova izhodišča 10-letnega programa dela *Slovenija proti raku 2010–2020*, in sicer na osnovi treh mednarodnih dokumentov: *Svetovne deklaracija proti raku*, *Priporočil Evropskega partnerstva proti raku* in prenovljenega *Evropskega kodeksa proti raku*.

Osnovno področje delovanje Zveze in društev za boj proti raku je osveščanje laične in strokovne javnosti o nevarnostnih dejavnikih raka, o možnostih njegovega preprečevanja in zgodnjega odkrivanja ter o pomenu udeležbe v presejalnih programih za raka. S pomočjo vrhunskih strokovnjakov si bomo prizadevali izobraziti čim večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev, učiteljev zdravstvene vzgoje in drugih, ki bodo to znanje predajali laični javnosti.

Novi 10-letni program bo podobno kot dosedANJI usmerjen v

1. promocijo in širjenje sporočil *Evropskega kodeksa proti raku* v raznih ciljnih skupinah;
2. zagovorništvo, opozarjanje zdravstvene politike na tiste pomanjkljivosti, ki bi jih morali urediti za učinkovitejše obvladovanje bremena raka.

Program smo uskladili z vsemi regijskimi društvi in ga potrdili, na slavnostni seji, ki bo v tednu boja proti raku prvi teden marca 2010, pa ga bodo podpisali tudi predstavniki Ministrstva za zdravje, Onkološkega inštituta, Inštituta za varovanje zdravje, Zavoda RS za šolstvo in Slovenskega zdravniškega društva.

Dejavnost v letu 2010 smo razdelili na naslednje programe:

1. program: učinkovitejše preprečevanje zbolevanja za rakom;
2. program: izobraževanja mladih;
3. program: izobraževanje zdravnikov, zdravstvenih sodelavcev, študentov medicine in predavateljev zdravstvene vzgoje za izvajanje primarne preventive;
4. program: koordinacija dela z regijskimi društvi na področju lokalne problematike;
5. program: povezovanje z drugimi društvi in mednarodnimi organizacijami na širšem področju borbe proti raku.

1 PROGRAM UČINKOVITEJŠEGA PREPREČEVANJA ZBOLEVANJA ZA RAKOM

Strokovno je dokazano, da je za zmanjšanje zbolewnosti in umrljivosti za rakom potrebno neprekinjeno zdravstvenovzgojno delo, s katerim se viša raven znanja prebivalstva v Sloveniji.

Leto 2010 bomo začeli z geslom *Fantje in moški so pomembni*. Preventivi moških rakov bomo namenili tudi aktivnosti v *tednu boja proti raku* od 1.–6. marca 2010.

Podatki še vedno kažejo, da je smrtnost zaradi raka pri moških večja, najverjetneje tudi zato, ker moški pridejo k zdravniku šele takrat, ko je za uspešnejše zdravljenje prepozno.

Začrtane aktivnosti bomo skušali uresničiti s pomočjo posebnih ciljnih skupin prebivalstva, in sicer Društva poslovnih sekretark in tajnic Slovenije in Planinske zveze Slovenije. Izobraževanje bo potekalo z učnimi delavnicami in predavanji, ki jih bomo organizirali s pomočjo zdravnikov onkologov.

V letu 2010 pripravljamo dopolnjeno izdajo knjižice *Rak pri moških* in tri zgibanke – o najpogostejših moških rakih, o raku prostate in o varni in zdravi prehrani.

2 PROGRAM IZOBRAŽEVANJA MLADIH

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku že od leta 1990 izvajamo zdravstvenovzgojni program *Vzgoja za nekajenje*. Ob njem tudi širše poudarjamo, kako pomembno je odločiti se za zdrav način življenja. V ta namen vsako leto na vseh osnovnih šolah po Sloveniji z ravnateljci in učitelji razredniki med učenci in učenkami, ki

obiskujejo 5., 6., 7. in 8. razred, izpeljemo podpisovanje *slovesne obljube*, s katero učenci zagotovijo, da v tekočem šolskem letu ne bodo prižgali prve cigarete, in anketo s kviznimi vprašanji o zdravem načinu življenja. Dosežki programa so strokovno spremljani in ocenjevani. Učitelji in učenci so ga očitno dobro sprejeli in ga pričakujejo tudi v prihodnje; z Zavodom RS za šolstvo smo ga zato vključili tudi v program šolskega leta 2009/2010.

Leta 2001 smo s strokovnjaki Onkološkega inštituta pripravili in izdali metodičen didaktični priročnik z naslovom *Več znanja manj raka*. Želimo ga posodobiti, dopolniti in izdati kot priročnik, ki bo podajal bistvena sporočila primarne preventive in prepoznavanje zgodnjih znakov raka. Namenjen bo učiteljem za uporabo pri pripravi razrednega pouka in strokovnjakom, ki se ukvarjajo z zdravstvenovzgojnim delom.

V tem in naslednjem šolskem letu bomo na izbranih osnovnih šolah v Sloveniji za učenke in učence 8. in 9. razredov organizirali predavanja o nevarnostnih dejavnikih raka. Imeli jih bodo strokovnjaki, v didaktično pomoč pa jim bodo modeli in ciljna pisna gradiva – zgibanke. Posebej bo poudarjeno, da odločitev za zdrav življenjski slog vključuje tudi odločitev za varno in zdravo spolnost.

Zdravstvenovzgojnega dela pa ne bomo namenili le osnovnošolskim učencem; naši strokovnjaki bodo imeli razna predavanja za srednješolce, pripravili jim bom učne delavnice in posvete. Dobro jih bomo založili s slikovnim in pisnim zdravstvenovzgojnim gradivom. Zavedamo se namreč, da je mladina v tem obdobju zelo ranljiva zaradi eksperimentiranja (kajenje, alkohol, droge, prezgodnja spolnost) in zato potrebuje še posebno pozornost. Dosedanji program bomo dopolnili s predavanji o varni in zdravi spolnosti. V dogovoru z ravnateljmi srednjih šol ga bomo izvedli na izbranih srednjih in poklicnih šolah (regijski pristop).

3 IZOBRAŽEVANJE ZDRAVNIKOV, ZDRAVSTVENIH SODELAVCEV, ŠTUDENTOV MEDICINE IN PREDAVATELJEV ZDRAVSTVENE VZGOJE O PRIMARNI PREVENTIVI

Pri zdravstvenem osveščanju laične javnosti imajo zelo pomembno vlogo zdravniki in zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva ter profesorji zdravstvene vzgoje v šolah. Zato si je Zveza že pred leti zadala trajno nalogo, da s pomočjo vrhunskih strokovnjakov dodatno izobražuje družinske zdravnike, zdravstvene delavce, profesorje zdravstvene vzgoje pa tudi študente medicine o možnostih primarne in sekundarne preventive raka.

V letu 2010 bo strokovni seminar *In memoriam dr. Dušana Reje* namenjen rakavim boleznim pri moških, na Štajerskem pa bomo ponovili seminar iz leta 2009 *Okužbe in rak*. Tudi zbornik letošnjega seminarja nameravamo natisniti v tolikšni nakladi, da ga bomo lahko brezplačno razdelili vsem zdravstveni domovom in bolnišnicam v Sloveniji.

4 KOORDINACIJA Z REGIJSKIMI DRUŠTVI NA PODROČJU LOKALNE PROBLEMATIKE

Za izvedbo skupnega načrtovanega programa pripravljamo seminarje dodatnega izobraževanja in usposabljanja za vse izobraževalce v naših društvih. Želimo jim podati znanje in jih naučiti veščin, da bodo lahko v svojem okolju (lokalnih skupnostih) suvereno vodili vzgojnoizobraževalno delo ter tako odločilno prispevali k dvigu ravni znanja raznih ciljnih skupin. V ta namen bomo pripravili strokovne sestanke, ponovili uspešne učne delavnice za samopregledovanje dojke in moda, organizirali predavanja strokovnjakov specialistov onkologov, pedagogov (za didaktično-metodične vsebine) in strokovnjakov za promocijo zdravja.

Poseben poudarek bomo s pomočjo naših društev namenili že utečenim presejalnim programom DORA, ZORA in SVIT.

5 POVEZOVANJE Z DRUGIMI DRUŠTVI IN MEDNARODNIMI ORGANIZACIJAMI, KI DELUJEJO NA PODROČJU RAKAVIH BOLEZNI IN ŠIRŠE

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je in ostaja polnopravna članica mednarodnih združenj UICC in ECL. Tako kot vsako leto se bomo tudi v letu 2010 udeležili njunih konferenc in si pri delu pomagali z njuno strokovno literaturo, ki jo tudi sicer tekoče prejemamo in prebiramo.

Želimo vzpostaviti tesnejše sodelovanje z društvami, ki ne delujejo neposredno na področju rakavih bolezni, si pa prizadevajo za cilje, ki so skupni ali sorodni našim. Ob obilici dela, usmerjenega v naše prvenstvene naloge, nam to povezovanje doslej ni najbolje uspevalo.

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., *predsednik Zveze*

ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednik: prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.

Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01/430 97 80, faks: 01/430 97 85

e-naslov: zdbpr@onko-i.si

URL: <http://www.protiraku.si>

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Alenka Krenčič-Zagode, dr. med.

Splošna bolnišnica Brežice

Černelčeva 15, 8250 BREŽICE

Tel.: 07/466 81 00

E-naslov: alenka.zagode@zd-sevnica.si

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Predsednik: doc. dr. Ivan Eržen, dr. med.

Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Ipavčeva 18, 3000 CELJE

Tel.: 03/425 12 00

E-naslov: tatjana.skornik@zzv-ce.si

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med.

Jurčičeva 2, 6000 KOPER

Tel.: 05/660 62 73, 031 275 718

E-naslov: jadranka.jermancic@sb-izola.si

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednik: Branimir Čeh, dr. med.

Gospodsvetska 12, 4000 KRANJ

Tel.: 04/201 71 97

E-naslov: natasa.drol-pelko@zzv-kr.si

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Vesna Sgerm-Robič, dr. med.

Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 041 989 111

E-naslov: ldbr@onko-i.si

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE – MARIBOR

Predsednica: Vera Feguš, dr. med.

Partizanska ulica 12/I, 2000 MARIBOR

Tel.: 030 316 335

E-naslov: vera.fegus@gmail.si

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

Predsednica: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.

Ulica arhitekta Novaka 2 B, 9000 MURSKA SOBOTA

Tel.: 02/530 21 22, faks: 02/530 21 11

E-naslov: branislava.belovic@zzv-ms.si

SEVERNOPRIMORSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Slavica Babič

Rejčeva 4, 5000 NOVA GORICA

Tel.: 05/338 52 55

E-naslov: slavica.babic@zd-go.si

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Anica Berginc-Dolenšek, dr. med.

Rozmanova ulica 30, 8000 NOVO MESTO

Tel.: 07/337 39 24, 041 906 707

E-naslov: ddbrrm@siol.net

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Francka Šmid-Borovnik, dr. med.

Zdravstveni dom

Ob Suhi 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM

Tel.: 02/870 53 10

E-naslov: francka.smid@gmail.com

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Predsednica: Branka Drk, VMS

Vodnikova 1, 3320 VELENJE

Tel.: 03/587 52 80, 040 477 089

E-naslov: bojprotiraku@gmail.com

POSAVSKO-OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ZA NAŠE SKUPNO ZDRAVJE. NE UMRIMO ZARADI SRAMU

Vsako novo leto, ko se srečamo članice izvršilnega odbora Društva za boj proti raku Posavja in Obsotelja na prvem delovnem sestanku, se znova zavemo, da je naše osnovno poslanstvo, da z znanjem in novim vedenjem o raku pomagamo domačim, prijateljem in znancem, pa seveda morda tudi sebi.

Raka, če nam je že namenjen, moramo zgodaj prepoznati in bolezen pravočasno zdraviti.

Proti raku se borimo s primarno preventivo, ki je v glavnem odvisna od nas samih in pomeni zdrav način življenja, znanje in vedenje o simptomih bolezni, njihovo prepoznanje in poti ukrepanja. Sekundarna preventiva pa je vsebina zdravstvenih preventivnih programov na državni ravni. In prav tej smo v svojem delu v letu 2009 namenili največjo pozornost. Želeli smo podpreti vse državne preventivne programe, DORA, ZORA, SVIT, ki potekajo v Sloveniji, posebej še program SVIT. Zavedamo se, da je uspeh programa odvisen od vključitve in aktivnega sodelovanja prav vseh povabljenih v program.



Letno skupščino društva tradicionalno popestrimo s kulturnim programom

Da bi naši občani spoznali in podprli program presejanja za raka debelega črevesa in danke in se kar v največjem številu odzvali na vabila, smo januarja 2009 v prostorih Zdravstvenega doma Sevnica za občane Sevnice postavili model debelega črevesa in danke s tumorji. Direktorica zdravstvenega doma Sevnica in hkrati tudi podpredsednica društva, ga. Vladimira Tomšič, dipl. med. sestra, ga. Marjetka Keršič Svetel in ga. Marja Stroj in pa so izvedle delavnico o raku debelega črevesa.

Dvajsetega marca 2009 smo se zbrali na tradicionalnem srečanju našega društva v Termah Čatež. Tudi to srečanje smo namenili presejalnemu programu SVIT. O vseh državnih presejalnih programih je spregovorila predsednica društva dr. Alenka Krenčič Zagode. Gospa Marjetka Keršič Svetel in ga. Marja Stroj in pa sta predstavili model s tumorji, ki smo ga postavili v preddverje dvorane in se je vsakomur vtisnil v spomin. Vsak udeleženec je sporočilo srečanja nedvomno ponesel v svoje okolje tistim, ki jih z nami ni bilo (domačim, sosedom, prijateljem...).

Srečanje je bilo združeno tudi s skupščino društva, na kateri smo pregledali opravljeno delo, sprejeli poročilo o poslovanju in načrt dela za leto 2009. Po tradiciji smo srečanje zaključili s kulturnim programom in zakusko.

Ob tednu boja proti raku smo se udeležili svečane seje Zveze društev za boj proti raku, na kateri je članica izvršilnega odbora našega društva, ga. Veronika Kajba, za prizadevno delo prejela bronasto plaketo.

Učenci naših šol so sodelovali v akciji *podpisovanje slovesne obljube*, izvedli smo tematski likovni natečaj v osnovnih šolah, nagrade pa bomo podelili v letu 2010.

V prvi polovici leta smo pripravili pet delavnic učenja samopregledovanja dojčk za zaposlene v Nuklearni elektrarni Krško, NLB Krško in Sevnica in za občanke Brežic in Sevnice.

Kot vsako leto doslej smo se ob dnevih, posvečenih zdravju, vključevali v preventivne aktivnosti ter nadgrajevali svoje znanje tudi na odličnih *Rejevih dnevih*. V tednu boja proti raku smo postavili stojnice z modelom dojčk v trgovskem centru Mercator v Sevnici in v Krškem. Zaradi odmevnosti in dobrega obiska predavanja o raku debelega črevesa in danke smo v juniju v prostorih gasilskega doma v Imenem postavili model s tumorji in ponovili predavanje za občane Imenega in Podčetrška.



»Gasilska slika« udeležencev predavanja o raku na debelem črevesu in danki

Jesensko srečanje v Termah Čatež je zaradi objektivnih razlogov odpadlo. Tudi sicer smo imeli v letu 2009 več težav: iščemo novo tajnico društva, sedež društva smo preselili v preurejene prostore Splošne bolnišnice Brežice, zaradi vsesplošne recesije smo poslovali z manj denarja, članstvo pa upada kljub minimalni članarini.

V decembru 2009 smo prejeli donacijo 1000 evrov od Agencije za radioaktivne odpadke, Parmova 53, Ljubljana. Denar bomo porabili za nakup didaktičnih modelov za preventivne programe.

V letu 2010 bomo še naprej promovirali primarno in sekundarno preventivo, razmišljamo pa še o novih projektih, svežih idejah in iščemo nove moči...

Zahvaljujemo se vsem, ki nam pri delu pomagajo in se zavedajo, da svoje prizadevanje in dobro voljo namenimo izboljšanju zdravja in s tem večji sreči vseh nas.

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

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

RAK DOJKE – PROBLEM SODOBNEGA ŽIVLJENJA

V društvu za boj proti raku regije Celje smo v letu 2009 dejavnosti usmerili v izvajanje projekta *Rak dojke – problem sodobnega življenja*. Namenjen je članom in članicam Društva za boj proti raku regije Celje ter splošni javnosti. Denar za izvedbo dejavnosti smo pridobili na javnih razpisih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije in Mestne občine Celje. S projektom smo želeli spodbuditi ženske k samopregledovanju dojk in jih seznaniti s pomenom pravočasnega odkrivanja sprememb v njih ter skrbi za lastno zdravje in počutje.

Rak dojk je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni ter takojšnje, učinkovito in vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje. Izobraževanje o raku dojke je nujno, saj je najpogostejši rak pri ženskah. Za njim zboleva vse več žensk, po podatkih Registra raka v Sloveniji vsako leto na novo okrog 1000. V savinjski regiji je leta 2005 zbolelo 129 žensk in 1 moški. Starost ob diagnozi se niža. Bolezen se pri nekaterih pojavi že po tridesetem letu, tri četrtine žensk pa zboli po svojem 50. letu starosti. Petletno preživetje je v Sloveniji slabše od povprečnega v Evropi. Razlog za to je predvsem slaba osveščenost žensk. Več kot polovica jih namreč poišče zdravniško pomoč, šele ko je bolezen že napredovala.

Pri odkrivanju raka dojke ima pomembno vlogo ženska sama. Vsaka se mora zavedati, da lahko za rakom dojke zboli tudi sama in da ima veliko možnost za ozdravitev, če bolezen odkrije pravočasno. Večino zatrdlin v dojki, za katere se pozneje izkaže, da so rakave, še vedno odkrijejo ženske same.

Cilji našega projekta so bili:

- podati osnovne informacije o raku dojk, najpogostejših nevarnostnih dejavnikih zanj, o načinih odkrivanja in zdravljenja;
- na učnem modelu dojk prikazati in udeleženske naučiti samopregledovanja dojk;
- predstaviti program Dora;
- udeležencem dati možnost, da zastavijo vprašanja, izrazijo in izmenjajo mnenja.



Delavnica v mestni četrti Slavko Šlander, Celje, 8. 10. 2009

Od septembra do novembra smo pripravili sedem štiriurnih predavanj z delavnico z naslovom *Rak dojke – problem sodobnega življenja*. Predavala in poučevala je Olga Nezman, višja medicinska sestra, in sicer na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje, v Osnovni šoli Griže, v mestni četrti Slavko Šlander Celje, v Novi Cerkvi, v mestni četrti Hudinja Celje, v Štorah in v Marija Gradcu. Udeležila se jih je 101 ženska. Večinoma so bile starejše od 41 let, največ je bilo starih od 56 do 70 let. Vse so izobraževanje zelo pohvalile. Večina je menila, da so dobile informacije zelo koristne, podane razumljivo in nazorno. Zelo jim je ugajala tudi delavnica, kjer so na modelu dojk lahko praktično poskusile, kako se samopregleda, in občutile spremembe (zatrdline) v dojki. Predavanja in delavnice so bile za vse udeleženske tudi priložnost za druženje, izražanje in izmenjavo mnenj, za nekatere pa tudi, da so spregovorile o lastni izkušnji.

Programi informiranja o raku dojk so uspešni in koristno je, da se nadaljujejo. Pred nekaj leti smo v svoji akciji ob *tednu boja proti raku* pripomogli celo k razrešitvi konkretnega primera. Neka obiskovalka stojnice je naši svetovalki zaupala, da ima spremembe v dojki; nemudoma smo gospe priskrbeli datum pregleda pri zdravniku in čez tri tedne je že bila uspešno operirana. Vsako leto nam izrazi hvaležnost, da smo jo pravočasno usmerili na pregled; sama bi obisk odlagala, kar bi lahko bilo usodno. Tudi v letu 2009 smo dve udeleženki v podobni zadregi takoj napotili k zdravniku.

V *rožnatem oktobru* – svetovnem mesecu boja proti raku dojk smo skupaj s Slovenskim združenjem za boj proti raku dojk Europa Donna, Zavodom za zdravstveno varstvo Celje in s Projektno pisarno JZ Socio – *Celje zdravo mesto* izvedli preventivno akcijo v središču Celja. Z učnim modelom dojk smo obiskovalce stojnice poučevali o samopregledovanju dojk.



Naša stojnica v centru Celja za rožnati oktober – svetovni mesec proti raku dojk (levo) in v Mercatorjevem centru ob tednu boja proti raku (desno)

V Društvu aktivno podpiramo program *Varno s soncem*, ki ga koordinira in izvaja Zavod za zdravstveno varstvo Celje. V letu 2009 smo za vse starše otrok, vključenih v projekt, prispevali gradivo, *Zaščita pred soncem*. Program *Varno s soncem* otroke in njihove starše opozarja na pravilno zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in na pomen vzgoje otrok za pravilno samozaščitno ravnanje, s čimer želi zmanjšati število primerov kožnega raka v Sloveniji. Sprva pilotni projekt je v zadnjih dveh letih prerasel v odmeven državni program, ki je v letu 2009 zajel okoli 19.000 predšolskih otrok. Sodelovalo je že 121 vrtcev iz vse Slovenije. Program v vrtcih poteka v dveh delih. V izobraževalnem delu, v juniju, se otroci z igro seznanijo z nevarnostmi delovanja sončnih žarkov. Program se potem nadaljuje čez vse poletje do septembra, ko otroci svoje na novo pridobljeno znanje prenašajo v vsakdanje ravnanje. Z osvojenim znanjem in priučenim ravnanjem otrok so zadovoljni tako starši kot vzgojiteljice. Novost programa leta 2009 je bila objavlja vsebine na spletni strani zavoda na naslovu www.zzv-ce.si, kar je občutno pocenilo izvedbo. Program bomo podpirali tudi v letu 2010.

Oznamovali smo tudi *teden boja proti raku*, ki je bil od 3. do 6. marca 2009. Potekal je z geslom *Storite kaj za svoje zdravje*. V sodelovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo Celje, s projektno pisarno Socio, Policijsko upravo Celje in Srednjo šolo za gostinstvo in turizem smo pripravili več informativno svetovalnih dogodkov, namenjenih širši javnosti in osredotočenih v preprečevanje ter zgodnje odkrivanje raka. Na informativnih stojnicah v Mercatorjevem centru Celje smo obiskovalce seznanjali zlasti s samopregledovanjem dojk in mod, z zdravo prehrano, nekajenjem, preudarnim odnosom do alkohola, kajenja, obvladovanjem stresa in s preprečevanjem raka na koži.

V Društvu za boj proti raku regije Celje se zahvaljujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki so nam v letu 2009 izkazali pomoč in pripravljenost za sodelovanje, da smo dosegli zastavljene cilje.

Tatjana Škornik-Tovornik, dipl. san. inž., članica
Prim. doc. dr. Ivan Eržen, dr. med., predsednik

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KOPER

RAK, PREHITIMO GA!

V Obalnem društvu za boj proti raku smo zadovoljni z opravljenim delom v letu 2009, saj smo bili s svojo dejavnostjo vseskozi opazni v svojem koncu Slovenije. Veliko smo se pojavljali v sredstvih obveščanja, tako da so naša sporočila segla skoraj do vsakega občana. V največje zadovoljstvo pa nam je nadaljevanje dela z mladimi, saj še vedno velja, da so mladi naša prihodnost. Tudi v tem letu smo sodelovali s Skupino za samopomoč po operaciji raka dojke Izola, z Bolnišnico Izola, s šolami in drugimi društvi ter nadaljevali dejavnosti iz preteklih let in jih dograjevali v skladu s smernicami 10-letnega programa boja proti raku .

ZDRAVSTVENO OSVEŠČANJE MLADIH

Zdravstvenemu osveščanju mladih sta bila namenjena zlasti dva naša projekta – *Dijak dijaku proti raku* in *Rak je tudi tak, ki ne mara ga noben junak*

Dijak dijaku proti raku

Projekt je del širšega in dolgoročno zastavljenega programa promocije zdravja. Poteka na celotnem obalnem področju, počasi pa se širi tudi po Sloveniji. Sredstva javnega obveščanja so o njem veliko poročala.

Projekt ima za cilj:

1. mladim predstaviti breme rakavih bolezni v družbi in pri posamezniku;
2. mlade poučiti o raku dojke in mod;
3. poudariti pomen zgodnjega odkrivanja teh bolezni;
4. predstaviti pomen učenja samopregledovanja dojk in mod že v najstniških letih;
5. poučevati mlade, kako zdravo živeti, da bi zmanjšali ogroženost z rakom;
6. poučiti prebivalstvo, kako prepoznati zgodnje znake rakavih bolezni;
7. zmanjšati strah pred rakom.



Dijaki Italijanske gimnazije v Izoli v majicah z napisom DIJAK DIJAKU PROTI RAKU

Projekt poteka že nekaj let. Ravnatelji so z odobravanjem sprejeli naše obvestilo, da se bo nadaljeval tudi v letu 2009. Izbrali so profesorje, mentorje dijakov, ti pa so izbrali dijake, ki so bili pripravljeni aktivno sodelovati pri projektu. V delavnicah, ob predavanjih, video projekciji ter z učenjem na modelu dojk in mod so se natančno poučili o raku dojke in mod ter kako naj druge učijo samopregledovanja. Osnovno znanje so dobili od zdravnic specialistk, Jadranke Vrh Jermančič in Janje Zver Skomina, ki sta za to posebej usposobljeni. Za nadaljnje delo so dijaki prejeli zgibanke, brošure in plakate – gradivo, ki so ga kasneje razdelili med sodelujoče v projektu. Za dijake, ki so vrstnike poučevali o raku dojke in mod, smo natisnili posebne majice z napisom

Dijak dijaku proti raku, s čimer smo jih dodatno spodbudili k delu, postali so razpoznavni, njihova dejavnost pa je pridobila večjo pozornost.

Za čas, ko je potekal projekt, je društvo šolam posodilo silikonski model dojke ter mod z dobro tipnimi vsadki tumorjev. Opremljeni z osnovnim znanjem so nato ob podpori vodstva dijaki poučevalci pripravili za sošolce (ponekod drugih, drugod tretjih letnikov) eno šolsko uro informacij o raku mod in učenja samopregledovanja, za sošolke pa o raku in samopregledovanju dojke.

Ob koncu smo dijakom poučevalcem podelili priznanja.



Podelitev diplom na Srednji ekonomsko-poslovni šoli v Kopru

Vzporedno smo poučevali samopregledovanje mod na modelu učence v devetem razredu osnovnih šol.

S Srednjo ekonomsko poslovno šolo v Kopru smo sodelovali v akciji *Zdrav dih za zdrav navdih*, v kateri so dijaki raziskali kadilske navade na šoli, pripravili zgibanko in plakat, CD s predstavitvijo in izdali posebno številko šolskega glasila.

Za profesorje srednjih šol smo pripravili predavanje *Rak – prehitimo ga*, pogovore o raku in jih učili samopregledovanja dojke na modelu. Takšno poučevanje učiteljev in staršev smo že poprej opravili na večjem številu osnovnih šol.

V času projekta se je z rakom dojke in mod, možnostjo zgodnjega odkritja s samopregledovanjem, z nevarnostjo te bolezni in pomenom preventive ter zdravega življenja neposredno seznanilo okrog 2000 mladih treh občin Slovenske Istre. Po njih, po drugih javnih nastopih, javnih promocijah, predavanjih, delavnicah, zlasti pa po sredstvih obveščanja je naše osveščanje doseglo tako rekoč vse prebivalce. Šole in mladi so projekt sprejeli za svojega. Zastavljen je preiščeno in natančno, opravili pa so ga zavzeti strokovnjaki, profesorji, vodstveni delavci in predvsem navdušeni dijaki ter učenci, kar je s psihološkega vidika še posebej pomembno. Obsežno poročanje o njem v sredstvih obveščanja je doseglo skoraj vsakega občana.

Verjamemo, da s programom prispevamo pri oblikovanju nove generacije mladih, ki bo na rakavo bolezen gledala z manj predsodki, se ji zavestno izogibala, a hkrati skušala pravočasno odkriti.

Rak je tudi tak, ki ne mara ga noben junak

Skladno s smernicami državnega programa obvladovanja raka v Sloveniji smo se v okviru široko zastavljene akcije delavnic s koprskimi, izolskimi in piranskimi osnovnošolci pogovarjali o zdravem načinu življenja. Predstavili smo jim nevarnostne dejavnike za nastanek raka in jih seznanili, kako se jim izogniti oz. njihov vpliv kar najbolj zmanjšati. Na njim primeren način smo govorili tudi o zgodnjih znakih rakavih bolezni. Med otroki so nekateri o raku vedeli že več, saj so imeli bolnika v družini; njihovo vedenje in izkušnje so bili dragoceni ne le za njihove vrstnike, ampak tudi za nas, predavatelje.

Leta 2008 so na pobudo našega društva, ob podpori mentorjev in glavne mentorice Tatjane Bočaj koprski osmošolci vsebinsko in likovno izoblikovali zgibanko *Rak je tudi tak, ki ne mara ga noben junak*. Za projekt v letu 2009 smo jo nekoliko prenovili. Prebiralimo jo na delavnicah, različnih srečanjih, nato pa se o vsebini

pogovarjali z mladimi in njihovimi vzgojitelji. Srečevali smo se v šolah, v razredih, v pripravah na letovanja. Nekaj časa smo namenili tudi pogovorom z zdravstvenimi delavci o vsem, kar mlade zanima v zvezi z zdravim načinom življenja, o preprečevanju slabih navad, seveda pa tudi intimnim, osebnim posvetom in klepetom.

Pri projektu smo bili aktivni člani Obalnega društva za boj proti raku, učenci koprskih, izolskih in piranskih šol, nekateri učitelji in zdravniki, zdravstvene vzgojiteljice ter nekaj organizacij iz Kopra, Pirana in Izole. Predvsem moramo izpostaviti sodelovanje z Društvom prijateljev mladine, ki je na pobudo Obalnega društva za boj proti raku in zdravstvene vzgojiteljice ZD Koper, članice upravnega odbora našega društva, pod okriljem svojega koprskega društva organiziralo izobraževanje vzgojiteljev prostovoljcev pred odhodom otrok na letovanja, ki so jih organizirala obalna Društva prijateljev mladine. Po predavanjih in delavnicah za vzgojitelje, na katerih smo posebej opozarjali na nevarnosti sončenja, poučevali o pomembnosti zaščite pred sončnimi žarki in obnavljali znanje o prvi pomoči, smo vse skupine – 400 otrok na letovanju in vse tiste, ki so bili vključeni v poletno varstvo – opremili z zaščitnimi kremami, UV-alarmi, v ta namen posebej pripravljenimi modnimi kopicami, *bandanami*, in zgibankami ter drugim tiskanim zdravstvenovzgojnim gradivom. Slednje so dobili tudi vzgojitelji, da so lahko z zgledom in besedo nadaljevali in utrjevali na delavnicah začeto delo.



Mladi z zaščitnimi kapami društva na letovanju

Predavanja za vzgojitelje v kolonijah sta imeli dermatologinja Katarina Šmuc Berger, dr. med., in Tatjana Bočaj, dipl. med. sestra.

Zgibanko *Rak je tudi tak, ki ne mara ga noben junak* smo delili tudi ob drugih priložnostih, posebej naj javnih nastopih ob promociji zdravja. Vedno je bila sprejeta ne le z zanimanjem, ampak tudi z navdušenjem.

TEDEN BOJA PROTI RAKU

Na slovesni seji Zveze društev v Ljubljani je Osnovna šola Elvire Vatovec, Prade, Koper prejela priznanje Zveze slovenskih društev za boj proti raku za večletni prispevek k vzgoji mladih za zdravo življenje in osveščanje o rakavih boleznih. Ob podpori ravnateljice prof. Franke Pegan Glavina na šoli spodbujajo zdrav življenjski slog s številnimi akcijami, delavnicami, anketami, razstavami, tematskimi pogovori o gibanju, prehrani, alkoholu, kajenju, drogah, stresu, varni spolnosti... Niso se izognili niti usodnosti raka, saj so spremljali sošolko skozi njeno bolezen vse do odhoda... Ob sodelovanju Obalnega društva za boj proti raku je šola organizirala številna predavanja, ki so spodbujala k zdravemu načinu življenja in zgodnjemu odkrivanju pred-rakavih in rakavih bolezni. Društvo je šolo oskrbelo z videokasetami, zgibankami in drugim zdravstvenovzgojnim gradivom, na modelih smo učencem predstavili tudi samopregledovanje dojk in mod. V projekt smo vključili tudi starše. Ob tem so na šoli izdali več publikacij, sredstva javnega obveščanja pa so o naši skupni dejavnosti poročala širši javnosti.

Z več lokalnimi društvi, ki si prizadevamo za zdravo življenje, smo v *tednu boja proti raku* v avli Gimnazije Koper pripravili glavno prireditev z geslom *kdor zgodaj odkrije, raka ubije*. Izpostavili smo pomen zgodnjega odkrivanja in preprečevanja raka dojk, raka mod, raka debelega črevesa in danke ter raka pljuč. Prireditve so se udeležili številni obiskovalci, ki so z zanimanjem spremljali predavanja *Rak, prehitimo ga* Jadranke Vrh, dr. med., *SVIT - program zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke* Marjete Keršič Svetel, promocijske predstavnice programa, ter *Spremenimo navade naših mam in babic* Aleksandre Saše Oberstar, med. sestre babice.

V Splošni bolnišnici Izola smo v *tednu boja proti raku* postavili stojnico, kjer so prostovoljci našega društva delili informativno gradivo, mimoidoči pa so se lahko na modelih dojk in mod učili samopregledovanja in spoznavali, katere spremembe so lahko bolezenske. Organizirali smo tudi nekaj predavanj po krajevnih skupnostih. Tudi o njih so poročala lokalna sredstva obveščanja.



Ob tednu boja proti raku: Kdor zgodaj odkrije, raka ubije

RAZISKAVE

V okviru društva smo opravili tudi raziskavo o najpogostejših rakih v Obalno-kraški regiji in nevarnostnih dejavnikih zanje. V obdobju 2000–2004 je bilo pri nas skoraj 11,9 % več novih primerov raka pri moških in 6,9 % več pri ženskah, kot ga je bilo v povprečju v Sloveniji. Toliko več razlogov za naše delovanje! Izsledke raziskave je predsednica društva Jadranka Vrh Jermančič, dr. med, prikazala na srečanju Zveze slovenskih društev za boj proti raku 8. maja 2009 v Kopru v Pretorski palači, kjer so bili navzoči tudi nekateri politiki in druge javne osebnosti ter, seveda, novinarji.

ROŽNATI OKTOBER

Naše društvo je s sodelovanjem *Skupine za samopomoč po operaciji raka dojke Izola* oznamovalo *rožnati oktober* s predavanjem *Rak, prehitimo ga* Jadranke Vrh Jermančič, dr. med., v piranski Mestni knjižnici. Obisk in odziv na predavanje sta bila zelo dobra.

Obalno društvo za boj proti raku se je vključilo tudi v izvedbo delavnic za osebno rast, ki so bile namenjene bolnicam *Skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Izola*.

Menimo, da je pomembno, da so našo dejavnost tudi tokrat spremljala sredstva javnega obveščanja.

DRUGE DEJAVNOSTI

Z nastopi v medijih smo sodelovali v *tednu osveščanja o raku materničnega vratu*, ob *dnevu zdravja* in *svetovnem dnevu zdrave prehrane*. Sodelovali smo tudi pri promociji programa SVIT in DORA.

Še veliko je bilo drobnih dogodkov in vloženega truda, ki – upamo – potihem poraja sadove na velikokrat ledinasti njivi bolezni in zdravja.

Finančno so nas podprli FIHO, Mestna občina Koper, Koper *Zdravo mesto*, *Lions Club* Koper, Obalne lekarne ter nekateri drugi sponzorji in donatorji. Zahvaljujemo se vsem, ki so nas podprli v naših prizadevanjih za osveščanje prebivalstva o raku.

V letu, ki je pred nami, bomo nadaljevali svoje poslanstvo.

Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med., *predsednica*

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KRANJ

NAŠE OSNOVNO POSLANSTVO JE DELO Z LJUDMI

Leto 2009 je bilo šestnajsto leto delovanja Gorenjskega društva za boj proti raku.

Za gorenjske medije (lokalne radijske postaje, časnike...) smo pripravili izjave ob svetovnem dnevu raka in tednu boja proti raku ter nekaj predavanj o preventivi raka.

Ob svetovnem dnevu raka z mednarodnim geslom tega dne *rad imam zdravo, aktivno otroštvo* smo gorenjsko javnost, predvsem starše, učitelje in druge, ki pomembneje sodelujejo pri vzgoji otrok, seznanjali, da zdrav življenjski slog varuje tako pred rakom kot pred drugimi boleznimi in jih seznanjali z drugimi možnostmi preventivnega ravnanja.

Ob tednu boja proti raku z geslom *storite kaj za svoje zdravje* smo seznanjali gorenjsko javnost, kaj vse lahko v borbi proti raku storimo sami: pomembno je živeti zdravo, biti pozoren na spremembe v telesu, skratka upoštevati priporočila *Evropskega kodeksa proti raku*; ko bi se ravnali po njih, bi lahko preprečili tretjino primerov vseh rakov, tretjino bolnikov pa uspešno zdravili, saj bi bili raki odkriti v začetni stopnji razvoja.



V marcu smo pripravili izobraževalne delavnice za dijake 3. in 4. letnikov Srednje zdravstvene šole na Jesenicah. Pojasnjevali smo jim pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka. Posebej smo jim predstavili preventivo raka dojk pri ženskah in raka mod pri moških, saj se oba lahko pojavita že pri dekletih in fantih.

Ker menimo, da ima največji učinek naše delo na terenu – v krajevnih skupnostih, v osnovnih in v srednjih šolah –, smo zelo veseli sodelovanja s Srednjo šolo Jesenice (zdravstvene in drugih smeri) ter Klubom študentov Kranj. Skupaj smo pripravili stojnice marca v tednu boja proti raku in oktobra, v mesecu boja proti raku dojk. V sodelovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo Kranj (ZZV Kranj) smo maja ob tednu mladih pripravili stojnico z naslovom *biti trezen ne pomeni biti brezvezen*. Mladim obiskovalcem smo pojasnjevali, zakaj in kako sta škodljiva čezmerno pitje in opijanje.

V sodelovanju z ZZV Kranj smo po osnovnih in srednjih šolah Gorenjske poučevali o varni spolnosti, preventivi zlorabe tobaka in alkohola ter o zdravem življenjskem slogu.

V akciji *brez cigarete* je v šolskem letu 2008/09 sodelovalo kar 24 gorenjskih osnovnih šol. Izjavo je podpisalo 633 učencev. Izmed njih smo ob *svetovnem dnevu brez tobaka* izžreballi 40 učencev, ki smo jih razveselili z nagrado – vstopnico v Vodni park Bohinj.

Ta vzgojnoizobraževalni program za članice GDBPR smo nadaljevali iz poprejšnjih let, čeprav zanj zanimanje upada. Zdi se, da zato, ker ne vključuje več pregleda dojk (za kar pa je še vedno veliko povpraševanja). Največ obiskovalk predavanj je bilo sicer članic iz posameznih lokalnih skupnosti, članic iz gorenjskih podjetij pa skoraj ni bilo.

Udeležili smo se 17. seminarja *In memoriam dr. Dušana Reje* z naslovom *Okužbe in rak*, seveda pa smo še naprej širili zdravstvenovzgojno gradivo – po zdravstvenih ustanovah (za njihove delavce in obiskovalce), po osnovnih, srednjih in drugih izobraževalnih ustanovah ter lokalnih skupnostih na Gorenjskem, saj tudi s tem promoviramo naše društvo in uresničujemo njegovo poslanstvo.

Nataša Drol-Pelko, prof. zdr. vzgoje, *sekretarka*

Branimir Čeh, dr. med., *predsednik*

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

DELUJEMO KLJUB TEŽAVAM



Ljubljansko društvo za boj proti raku

Zaloška c. 2
1000 Ljubljana
Slovenija
tel: (01) 434 47 55
gsm: 041 788 399
fax: (01) 430 05 16
e-mail: ldbr@onko-lj.si
info@rak-lj.si
www.rak-lj.si
transakcijski račun:
02010-0013810244
ident. št.: SI21906661

Delo iz prejšnjih let smo nadaljevali po ustaljenem načinu, vendar v mnogo slabših okoliščinah; iz leta v leto se manjša število članov, finančno stanje pa je vse slabše tudi zato, ker je vse manj tudi donacij in sponzorstev.

Za poslušalce radijske postaje Univox Kočevje smo imeli redne mesečne oddaje o raku. Za koordinacijo dela med radijskim uredništvom in predavatelji je skrbel naš član prim. France Marolt, dr. med.

Predavanja o zgodnjem odkrivanju raka smo pripravili za najrazličnejše skupine prebivalcev, od srednjih šol do kolektivov in naključnih skupin.

Še naprej smo redno sodelovali v kvizu TV Slovenija *Male sive celice*. Poskrbeli smo tudi, da ni nihče, ki ga naše teme zanimajo, ostal brez vzgojnoizobraževalnega gradiva, ki ga izdaja Zveza slovenskih društev za boj proti raku.

Posebej je bilo delo živahno v Zasavskem območju, kjer je zelo dejavna članica Zagorske sekcije gospa Rose Drečnik.

V marcu smo s Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana v Hipermarketu Mercator Šiška pripravili poučevanje samopregledovanja dojk in mod na modelih.

Seveda smo tudi v letu 2009 poskrbeli za otroke na Hematoonkološkem oddelku Pediatrične klinike Ljubljana. S pomočjo Notarske zbornice Slovenije smo jim podarili ček v vrednosti 10.000 evrov.

Druga polovica leta je bila za naše društvo zelo boleča. Izprazniti smo morali dosedanje prostore in poiskati nove. Onkološki inštitut nam je dodelil prostor v stavbi B, ki pa ga moramo preurediti, da bo primeren za naše nadaljnje redno delovanje.

Upamo, da se bo v letu 2010 vse obrnilo na boljše.

Vesna Sgerm-Robič, dr. med., *predsednica*

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR

USPEŠNO NADALJUJEMO DELO DRUŠTVA

V letu 2009 nam je uspelo urediti prostore za delovanje našega društva in si prizadevali pridobiti čim več novih članov. V ta namen smo se oglašali v sredstvih javnega obveščanja, izdelali pa smo tudi plakat s podatki o delovanju in sedežu društva. Zelo dobro smo sodelovali z Mestno občino Maribor in občino Ruše.

V tednu boja proti raku z geslom *storite kaj za svoje zdravje* smo na stojnicah v Mercatorjevih centrih na Ptuju, v Slovenski Bistrici, Lenartu in Mariboru organizirali demonstracije in vajo samopregledovanja dojk na modelu. Pri tem so nam pomagali študenti Fakultete za zdravstvene vede Maribor. Seveda so obiskovalke naših stojnic lahko dobile tudi zdravstveno vzgojnoizobraževalno gradivo Zveze.

Na povabilo nevladnih organizacij za promocijo zdravja smo se maja udeležili priložnostne prireditve, na kateri smo sodelovali stojnico s tiskanim gradivom.

Septembra smo organizirali srečanje predstavnikov Zveze slovenskih društev in regijski društev za boj proti raku. Veseli smo, da udeleženci menijo, da je bilo srečanje uspešno, saj je bilo dobra priložnost za osebno izmenjavo izkušenj.



Predstavnice Društva za boj proti raku Štajerske na slavnostni seji

Vzpostavili smo stik s predstavniki Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor in z zdravniki zasebniki v osnovni zdravstveni dejavnosti, ki so zdaj redni prejemniki našega tiskanega gradiva. Stik in dobre odnose smo vzpostavili tudi z vodstvom društva Hospic; dogovarjamo se o možnem konkretnem sodelovanju.

Izobraževalna predavanja smo organizirali, tako kot smo si zadali v načrtu za leto 2009. Za pet predavanj smo pridobili strokovnjake iz UKC Maribor. S strokovnjakom, ki se ukvarja z rakom na debelem črevesu, smo občane Ruš seznanjali z možnostmi zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke ter s preventivnim programom SVIT. V pogovorih s strokovnjaki, ki se v Mariboru ukvarjajo z diagnostiko in zdravljenjem raka dojk, smo ugotovili, da si še vedno premalo žensk redno pregleduje dojke. Zato smo v kolektivih, kjer je zaposlenih največ žensk – v osnovnih šolah, v občinski upravi, domu za starejše, zdravstvenem domu – priredili predavanja o raku dojk in prikaz samopregledovanja dojk na modelu. Veseli smo, da je bila udeležba precejšnja in aktivna. Glede na izkazano zanimanje bomo to delo nadaljevali tudi v letu 2010, ko bomo med prebivalci tudi promovirali presejalne programe DORA, ZORA in SVIT. Po svojih močeh bomo skušali zvečati odziv na povabila na preglede in s tem pripomoči k večjemu uspehu prizadevanj slovenske sekundarne preventive.

Vera Feguš, dr. med., *predsednica*

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA V OSPREDJU JE BILO OSVEŠČANJE O POMENU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

V Pomurskem društvu za boj proti raku smo si kot vsako leto prizadevali pridobiti nove člane, obdržati že obstoječa partnerstva ter skleniti nova s strokovnimi ustanovami, drugimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji in drugimi deležniki v regiji. V ospredju našega dela pa je bilo osveščanje o zdravem načinu življenja in o pomenu zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni.



Da bi prebivalstvo seznanili s pomenom zdravega načina življenja in ga po možnosti zanj navdušili, smo prirejali namenske delavnice. Posebej smo poudarjali pomen zdrave prehrane, telesne dejavnosti in nekajenja. Prirejali smo delavnice s temo zgodnje odkrivanje raka dojke in poskrbeli za dober potek akcije *zaščitimo se pred soncem*. Veliko informacij o zdravem načinu življenja in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni smo podali po sredstvih javnega obveščanja.

Tudi v letu 2009 smo sodelovali pri oznamovanju dni javnozdravstvenega pomena. Tako smo ob *svetovnem dnevu zdravja* že osmič sodelovali na tradicionalni regijski prireditvi na Otoku ljubezni v Ižakovcih. Pomagali smo jo organizirati, na prireditvi sami pa delili promocijsko tiskano gradivo in odgovarjali na vprašanja obiskovalcev. Sodelovali smo tudi pri ponudbi sadja za udeležence prireditve.

Ob *tednu boja proti raku* in drugih dneh javnozdravstvenega pomena smo na ulici dajali informacije o zdravem načinu življenja in o zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter delili tiskano zdravstvenovzgojno gradivo. Pripravili smo več prispevkov za sredstva javnega obveščanja.

V osnovnih šolah Pomurja smo podprli akcijo podpisovanja *slovesne obljube*. Za promocijo nekajenja med učenci smo razpisali zdaj že tradicionalni likovni natečaj, tokrat z geslom *Da! Za nekajenje*. Učenci so pripravljali strip z zdravstvenovzgojno vsebino. Na prireditvi so bili razstavljeni vsi prispeli izdelki. Osrednji dogodek te akcije med osnovnošolci pa je bila – kot vsako leto – regijska prireditev *Dišiš mi po pomladi*. Bila je dobro obiskana in odmevna.



Nagrajenec likovnega natečaja in odmev na prireditvi v lokalnem časopisu

Seveda smo podprli tudi vse pobude in zdravstvenovzgojna prizadevanja, ki se vodijo na državni ravni, in s tiskanim gradivom oskrbeli udeležence raznih lokalnih prireditev (izobraževanj, pohodov, delavnic...).

Kot partner v projektu *Medsektorsko vlaganje za zdravje* smo pripravili in natisnili knjigo kuharskih receptov *Moje zelenjavne in sadne jedi*. Predstavitev knjige, ki je izšla v 20.000 izvodih, je bila zelo dobro obiskana. Udeleženci so lahko poskusili več jedi, pripravljenih po receptih iz knjige, ki smo jo nato delili še ob najrazličnejših priložnostih (ulične akcije, razstave, prireditve...).

V letu 2009 smo na razpisu pridobili projekt *Inovativni pristop krepitve zdravja v romski skupnosti – Roma*, katerega cilj je razviti kulturološko primeren program krepitve in varovanja zdravja v lokalni romski skupnosti. Sodelovali smo pri organizaciji 2. mednarodnih romskih športnih iger in jih izkoristili za promocijo zdravega načina življenja (razstava, gradiva).



Predstavitve knjižice Moje zelenjavne in sadne jedi avtorice mag. Branslave Belović

Podpri smo pobudo pisanja pesmi z zdravstvenovzgojno vsebino za otroke in predstavitev novih skladb v vrtcih.

Za promocijo društva smo dali izdelati trak za ključe. Pripravili smo več razstav o zdravi prehrani, objavljali prispevke v lokalnih časopisih in nastopali v radijskih in TV-oddajah, na svoji spletni strani pa predstavili več zdravstvenovzgojnih tem.



Udeleženci drugih mednarodnih romskih športnih iger

Članom društva in zdravstvenim delavcem Pomurja smo omogočili udeležbo na izobraževalnih srečanjih s področja spodbujanja zdravega načina življenja. Udeležili smo se srečanj in dogodkov, ki jih organizira Zveza slovenskih društev za boj proti raku, in nekaterih prireditev, ki jih organizirajo druge nevladne organizacije.

Tudi v letu 2009 smo denar za nemoteno delovanje društva priskrbeli s članarino, s prostovoljnimi in sponzorskimi prispevki ter z uspešno kandidaturo na razpisu. Seveda smo člani društva vse delo opravili brezplačno.

Prim. mag. Branslava Belović, dr. med., *predsednica*

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

URESNIČILI SMO VSE, KAR SMO SI ZASTAVILI ZA LETO 2009

V Dolenjskem društvu za boj proti raku smo v letu 2009 uresničili naloge, kot smo jih zapisali v program. Večino dela smo opravili sami s pomočjo sodelavcev in zunanjih predavateljev, nekaj tudi v sodelovanju z drugimi nevladnimi organizacijami in ustanovami.



DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU NOVO MESTO

Predavanja in projekti, namenjeni izobraževanju, so še vedno v ospredju delovanja našega društva. V letu 2009 smo organizirali:

- februarja v Zdravstvenem domu Metlika predavanja *Kajenje in rak*, namenjena predvsem mladim, in delavnice samopregledovanja dojk;
- marca smo ob mednarodnem *tednu boja proti raku* v Mercatorjevem centru Cikava pripravili prireditev z geslom *Mladi, odločno recite cigareti ne*. Učenci in dijaki novomeških šol so ob zabavnoglasbenem programu opozorili na nevarnost kajenja in na pomen zdravega načina življenja v letih, ko so še mladi in zdravi. V sodelovanju s Srednjo zdravstveno in kemijsko šolo Novo mesto smo na stojnicah predstavili delo društva, razdelili tiskano gradivo, na modelih pa demonstrirali samopregledovanje dojk in mod.
- aprila, maja, oktobra in novembra smo pripravili predavanja z enako tematiko za mlade iz novomeške občine;
- maja smo v Zdravstvenem domu Metlika organizirali predavanje *Škodljivi vplivi kajenja na zdravje*, namenjeno predvsem mladim, in delavnice samopregledovanja dojk;
- junija smo za dijake Biotehnične gimnazije Grm organizirali predavanje *Zgodnje in pozne posledice čezmernega sončenja in kajenja*, za dijake Kmetijske šole pa predavanje *Vpliv dejavnikov tveganja na razvoj rakave bolezni*.



Akcija Mislim nase v Novem mestu za rožnati oktober 2009

Vsa omenjena predavanja in delavnice so imeli zdravniki novomeške bolnišnice.

- V rožnatem oktobru smo s prireditvijo *Mislim nase* na Novem trgu v Novem mestu opozorili meščanke, da je skrb za lastno zdravje dolžnost vsakogar od nas in da v to sodi tudi redni pregled dojk. Dijakinje Srednje zdravstvene šole Novo mesto so mimoidočim delile izobraževalno gradivo, vrtnice in rožnate pentlje. Našem projektu so se pridružile udeleženke skupine za samopomoč Novo mesto.

O vseh naših prireditvah in delu so poročala lokalna sredstva javnega obveščanja.

V letu 2009 smo kandidirali za sofinaciranje dejavnosti na javnih razpisih Mestne občine Novo mesto in Občine Metlika, s posredovanjem Zveze slovenskih društev za boj proti raku pa še za dodelitev sredstev FIHO invalidskim in humanitarnim organizacijam. Bili smo uspešni.



Predsednica Dolenjskega društva prikazuje samopregledovanje dojke na modelu

Na Ministrstvo za zdravje smo poslali vlogo za pridobitev statusa društva in tudi ta vloga je bila ugodno rešena. Zdaj imamo status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva.

Anica Berginc-Dolenšek, dr. med., *predsednica*

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

VSE ČLANICE PRENAŠAMO ZNANJE PO SVOJIH ZMOŽNOSTIH V LOKALNA OKOLJA



To smo me, članice upravnega odbora Koroškega društva za boj proti raku, ki se rade družimo tudi zunaj društvenih obveznosti...

Vse si prizadevamo slediti programu Zveze slovenskih društev za boj proti raku, vsaka od nas ga v mejah svojih sposobnosti in možnosti prenaša v svoje lokalno okolje, vse pa si dovolimo skromno upati, da doprinesemo vsaj delček k zmanjšanju zbolevnosti za rakom, k zgodnejšemu odkrivanju rakavih bolezni in seveda k čim uspešnejšem zdravljenju v tem zakotnem delu naše deželice. Ali upamo preveč?



Obiskovalci so z zanimanjem prisluhnili dr. Kikcu, ki je govoril o raku debelega črevesa in danke

V letu 2009 smo opravile skoraj vse naloge, ki smo si jih zadale v načrtu. S programom *Živimo zdravo!* (beri: kako se raku izogniti oz. ga zgodaj odkriti) smo delovale v materinskih šolah, sodelovale v osnovnošolskih zdravstvenovzgojnih programih in nadaljevale program *dneva zdravja* po srednjih šolah. Kar v nekaj podjetjih in v lokalnih skupnostih smo ljudi seznanjale z aktualnimi oz. zelenimi temami. Predavanja smo popestrile z demonstracijami samopregledovanja dojke in mod na modelih, če pa je kaka naša poslušalka posebej želela,

smo ji dojkji v izobraževalni namen tudi pregledale. Z organiziranjem degustacij zdravih živil smo spodbujale zdravo prehrano, razdeljevale zdravstvenovzgojna gradiva, za nameček pa smo merile tudi krvni tlak.

Tradicionalnim aktivnostim ob *tednu boja proti raku* – informacijski stojnici, sporočilom v lokalnih sredstvih obveščanja – smo tokrat dodale predavanje lokalnega strokovnjaka o raku črevesja in danke. Aktivne smo bile tudi ob svetovnem *dnevu nekajenja*, ko smo se konec maja na Uršlji gori vključile v projekt *Koroška v gibanju brez tobaka*. Podobno dejavne smo bile tudi v *rožnatem oktobru*.



Živahno razpravljanje po predavanju dokazuje zanimanje za temo...

Z dopisi, ponekod tudi z osebnim stikom, smo po koroških osnovnih šolah podprle Zvezno akcijo podpisovanja *slovesne zaobljube*. S športnim pripomočkom smo nagradile 20 izžrebanih sodelujočih osnovnošolcev, udeležile pa smo se tudi zaključne prireditve vseslovenske akcije v podporo nekajenju na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec.



Številne informacijske stojnice, ki jih ob raznih priložnostih postavljamo po zdravstvenih organizacijah in na javnih mestih, so vedno lepo obiskane. Gornja je bila namenjena podpori nekajenja ob svetovnem dnevu brez tobaka na Uršlji gori

Sredstva za delo smo pridobile s članarino (imamo okrog 700 članov) in donacijami nekaj občin. Delo nam je pomagala opraviti Zveza slovenskih društev za boj proti raku z napotki za delo, z izobraževanjem naših izvajalcev programov in s številnimi zdravstvenovzgojnimi gradivi.



Spomin na zaključno prireditev vseslovenskega podpisovanja slovesne zaobljube na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec

Primer dobre prakse...

Opišem naj primer iz prakse, ki dokazuje, da lahko zdravstveni vzgojnoizobraževalni program prav lepo zaživi, če je le dobro predstavljen in ga dober lokalni koordinator »sprejme za svojega«...

Krajevna skupnost Libeliče, majhna obmejna vasica z okrog 600 prebivalci, znana po koroškem plebiscitu, kostnici, črni kuhinji, repičevi župi (beri: krompirjevi juhi) in še čem. Ljudje pa, kot da so eno... Leta 2004 smo v tej vasi v projektu *Živimo zdravo* med drugim priredili tudi samostojno delavnico o raku. Ljudi smo pritegnili z zanimivo predstavitvijo teme, popestrene z različnimi tehnikami dela. Povabili smo jih, da se včlanijo v Koroško društvo za boj proti raku. Odzvali so se in za svojo predstavnico izbrali čudovito sokrajanko Betko, s katero ves čas dobro sodelujemo. Postali in ostali so naši zvesti člani vse do danes; kar 80 jih je in vsako leto se sestanemo v dvorani njihovega gasilskega doma. V prijetnem vzdušju, ob poskušanju zdravega sadja in napitkov, se »pogovorimo« o zelenih temah, osvežimo samopregleda dojk in mod na modelih in razdelimo nova zdravstvenovzgojna gradiva. Orientacijsko si izmerimo tudi krvni tlak. Na kakšnem od srečanj ženskam, ki to želijo, tudi pregledamo dojke.

Takšnih lokalnih skupnosti si lahko samo želimo. Krajanji so nas sprejeli, postali smo del njih. Mednje se vedno radi vračamo. In takšno okolje nas žene naprej, vedno nam da novih moči, da še vztrajamo v prizadevanju za boljše zdravje vsega prebivalstva.

Nada Kadiš s sodelavkami

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

ZDRAVO ŽIVIM IN SE BREZ CIGARETE VESELIM



Pomembno je, da smo ljudje osveščeni o raku. Pomembno je, da ljudem nazorno in razumljivo predstavimo to bolezen. A obenem je nadvse pomembno, da ga zgodaj odkrijemo in zdravimo. Še prej pa storimo vse, kar je v naši moči, da ga preprečimo. Želimo si biti korak pred rakom, in zato so tudi vsa naša prizadevanja usmerjena na to pot. Prepričani smo, da je prava in zato bomo po njej zvesto hodili tudi v prihodnje. Pri delu smo sledili smernicam programa *Slovenija in rak 2000–2010* ter programa Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Projekt, ki smo ga v letu 2009 pripravili, je bil namenjen vsem prebivalcem Mestne občine Velenje in drugih občin Šaleške ter Zgornje Savinjske doline. Prepričani smo, da nam je z njim uspelo dvigniti raven osveščenosti o pomembnosti pravočasnega, zgodnjega odkrivanja raka, preprečevanju bolezni in uspešnosti zdravljenja. Izpostaviti želimo pomen zdravega načina življenja in gibanja ter pomembnost samopregledovanja in spodbuditi ljudi k temu.

Posebno pozornost smo v letu 2009 namenili kožnemu raku, saj je bil po podatkih Registra raka za Slovenijo že na prvem mestu pri obeh spolih.



Predavanja, učne delavnice in ustvarjalna srečanja

Strokovnjaki so predavali o preventivi, zgodnjem odkrivanju raka, zdravljenju, rehabilitaciji, preprečevanju posledic bolezni ter o zdravem načinu življenja. Predavanja smo organizirali v Velenju, v Šoštanju, v Šmartnem ob Paki ter drugih krajih Zgornje Savinjske doline.

Pripravili smo vrsto učnih delavnic samopregledovanja na modelih dojk in mod v Velenju, Šoštanju, Šmartnem ob Paki, Mozirju ter občinah Zgornje Savinjske doline. Ženske so lahko na modelu dojk preverjale znanje o odkrivanju rakavih tvorb. Naš namen je, da bi jih čim več spodbudili k rednemu samopregledovanju.

Leto 2009 je bilo leto ustvarjalnosti in inovativnosti. Ustvarjalnost smo spodbujali na t.i. kreativnih srečanjih članov in nečlanov. Namenjena so bila druženju, največkrat pa smo na njih govorili o prehrani, zdravju gibanju in rekreaciji.

Članicam in članom smo priskrbeli možnost udeležbe pri urah vodene telovadbe dvakrat tedensko skozi vse leto na OŠ Šalek in OŠ Gorica v Velenju, v Termah Topolšica so imeli vsak ponedeljek na voljo triurno kopanje in pol ure telovadbe v vodi, ki so jo vodile fizioterapevtke, za vse ljubitelje narave pa smo dvakrat mesečno organizirali pohode.

Pomembne prireditve

Počlašeni smo, da je bila tradicionalna prireditev *Bolero* leta 2009 posvečena društvu. Za *teden boja proti raku* (2. do 6. 3.) z geslom *Raka lahko preprečimo* smo pripravili vrsto dejavnosti. Ob *svetovnem dnevu prostovoljstva* in na festivalu *KK?TK!* smo se na stojnicah predstavili predvsem mladim, ki smo jih želeli privabiti in vključiti v društvo. Za *rožnati oktober – mesec boja proti raku dojk* smo pripravili učne delavnice samopregledovanja na modelu dojk in jih opremili z geslom *žametni dotik – ženska in njene prsi*. Ženske smo želeli v čim večjem številu pritegniti k rednemu samopregledovanju. Delili smo vzgojnozdravstvene zgibanke in simbole – rožnate pentlje.

Izobraževanja in seminarji

Udeležili smo 17. seminarja *In memoriam dr. Dušana Reje* ter izobraževanj o presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT.

Komunikacija na spletu in s sredstvi javnega obveščanja

Spletna stran *Strokovnjak odgovarja* na naslovu www.velenje.com je utrdila svoje mesto na svetovnem spletu. Ne obiskujejo je le pri prebivalci Šaleške in Zgornje Savinjske doline, ampak tudi od drugod po Sloveniji. Vsem je dostopna je 24 ur na dan. Za kakršna koli vprašanja je društvo dosegljivo tudi na dežurni številki oziroma telefonu društva; odgovarja in svetuje predsednica Branka Drk. Društvena telefonska številka je objavljena tudi v programu prireditve Turističnega informacijskega centra Mestne občine Velenje, ki izhaja vsak mesec. Spletno stran društva najdete na naslovu www.bojprotiraku.si.

S prispevki v sredstvih javnega obveščanja smo osveščali ljudi o pomembnosti pravočasnega, zgodnjega odkrivanja raka, o preventivi, zdravem načinu življenja in gibanju ter načinih in uspehih zdravljenja in rehabilitacije. Izpostavili smo pomembnost samopregledovanja ter želeli dvigniti osveščenost na tem področju. Objavljali smo tudi vabila na predavanja in druge naše prireditve. Skratka: s članki, zdravstvenovzgojnimi prispevki, intervjuji in gostovanji v radijskih in televizijskih oddajah smo postali dobro prepoznavni ne le v Šaleški in Zgornji Savinjski dolini, ampak tudi širše.



Dobrotnik leta 2009, g. Marjan Marinšek

Sodelovali smo z Zvezo, sorodnimi društvi in organizacijami. Oznamovali smo vse za zdravje pomembne dneve, tedne, mesece, skladno z državnim koledarjem zdravstvenovzgojnih aktivnosti.

V nadaljevanju sumarično prikazujeva konkretno opravljeno delo.

INDIVIDUALNA OBRAVNAVA

Predsednica je 19 ljudem pomagala individualno (z nasvetom, posredovanjem, usmerjanjem na ustrezne ustanove...).

DELOVANJE V SREDSTVIH JAVNEGA OBVEŠČANJA

V letu 2009 je na Radiu Velenje kar šestkrat gostoval strokovni sodelavec društva dr. med. Zdenko Kikec, specialist internist gastroenterolog. V kontaktnih oddajah je poslušalcem odgovarjal na vprašanja in jim pojasnjeval zanimive in aktualne teme. Širil je znanje o preventivi in kurativi na področju onkologije in dajal strokovna pojasnila, nasvete in priporočal vključevanje v državne preventivne in izobraževalne programe.

Sredstva javnega obveščanja, s katerimi smo sodelovali, so:

- Tisk: STA, Naš čas, Dobro jutro, Žurnal 24, Celjan, Novi tednik, Savinjske novice, List, Moje zdravje, Delo, Večer;
- Radio: Velenje, Baklja, Fantasy, Goldi, Koroški radio, Rogla, Celjski val
- TV: VTV – Vaša televizija
- Splet: www.velenje.com, velenje.si, www.kunigunda.org, www.bojprotiraku

PREDAVANJA

<i>Datum</i>	<i>Naslov</i>	<i>Predavatelj</i>	<i>Kraj</i>
22. 1. 2009	Prisluhnimo svojemu telesu	Branka Drk	Šmartno ob Paki – Hiša mladih
26. 1. 2009	Preventiva črevesnega raka	Zdenko Kikec	Velenje – Stara vas
29. 1. 2009	Limfomi	Irena Umek-Bricman	Velenje – zdravstveni dom
2. 2. 2009	Učna delavnica samopregledovanja dojk	Branka Drk Janja Rednjak	Velenje – KS Šmartno
5. 2. 2009	Naše prsi – prisluhnimo jim	Branka Drk	Velenje – Kunigunda
12. 2. 2009	Preventiva črevesnega raka	Zdenko Kikec	Šmartno ob Paki – Hiša mladih
3. 3. 2009	Prisluhnimo svojemu telesu	Branka Drk	Velenje – knjižnica
3. 3. 2009	Klepēt: Pogovor z Veroniko	Lucija Paradžik	Velenje – knjižnica
5. 3. 2009	Prisluhnimo svojemu telesu	Branka Drk	Velenje – knjižnica
9. 3. 2009	Prisluhnimo svojemu telesu	Branka Drk	Velenje – knjižnica
17. 3. 2009	Mladi in akne	Urška Zaloker	Velenje – Kunigunda
8. 4. 2009	Vloga antioksidantov v sodobnem življenju	Urška Zaloker Monika Kinkela	Velenje – knjižnica
15. 4. 2009	Klepēt: pogovor z dr. Kikcem	Lucija Paradžik	Velenje – knjižnica
16. 4. 2009	Celiakija	Metka Epšek	Šoštanj – mestna občina
18. 4. 2009	Rak rodil	Ksenija Kardoš-Mohotko	Velenje – knjižnica
6. 5. 2009	Projektno delo v društvu	Branka Drk	Prevalje – občni zbor društva
7. 5. 2009	Živimo zdravo	Branka Drk	Velenje – Jezero
8. 6. 2009	Sonce in koža	Urška Zaloker Darja Hrastnik	Velenje – knjižnica
12. 10. 2009	Samopregledovanje dojk	Branka Drk Janja Rednjak	Šoštanj – sejna soba, občina
13. 10. 2009	Samopregledovanje dojk	Branka Drk Janja Rednjak	Velenje – knjižnica
19. 10. 2009	Samopregledovanje dojk	Branka Drk Janja Rednjak	Šmartno ob Paki – Hiša mladih
4. 11. 2009	Romarska pot Santiago de Compostela Camino	Zlatka Pliberšek	Velenje – knjižnica

<i>Datum</i>	<i>Tema</i>
2. 6. 2009	adenokarcinom, pljuča
20. 5. 2009	prenizki levkociti v krvi
18. 5. 2009	zaskrbljenost, kolonoskopija
13. 5. 2009	prozoren izcedek iz bradavice
13. 5. 2009	tablete Logest in Cilest
12. 5. 2009	oteklina roke
8. 4. 2009	laktozna intoleranca
31. 3. 2009	izcedek iz nožnice
17. 3. 2009	krvni testi in vrednosti
16. 3. 2009	rjav izcedek
3. 3. 2009	smrdljivi izcedek
4. 3. 2009	rak na pljučih
5. 3. 2009	sum na raka debelem črevesu
5. 3. 2009	savna da ali ne
2. 3. 2009	sprememba barve kože na dojki
2. 3. 2009	bulica pod pazduho
21. 2. 2009	prehrana pri raku prostate
20. 2. 2009	krvavkast izcedek
16. 2. 2009	sumljivi simptomi
9. 2. 2009	izkašljevanje krvi
4. 2. 2009	bris PAP, odščip tkiva
31. 1. 2009	vodna kreša proti raku
28. 1. 2009	OPB ali kaj drugega
21. 1. 2009	boleče dojke
19. 1. 2009	obojestranske tumorske formacije
13. 1. 2009	hči in bula
9. 1. 2009	test krvi
3. 1. 2009	rak želodca

KVIZ SKRBIMO ZA ZDRAVJE

Proslava in nagrajevanje vseh dijakov 6. in 7. razredov osnovnih šol občin Velenje, Šoštanj, Šmartno ob Paki, ki so sodelovali na državnem kvizu *Skrbimo za zdravje* (Kunigunda, Velenje, 17. 3. 2009).

STOJNICE NA CANKARJEVI ULICI V VELENJU

07. 03. 2009: predstavitev društva ob *tednu boja proti raku: Bodimo korak pred rakom*
18. 04. 2009: predstavitev društva ob *dnevu prostovoljstva*
18. 04. 2009: izvedba projekta *Zdravo živim – se brez cigarete veselim*, klovn, Cankarjeva ulica Velenje
22. 09. 2009: predstavitev društva na festivalu *Kk? – Tk!*
07. 11. 2009: izvedba projekta *Zdravo živim – se brez cigarete veselim*, klovn, Cankarjeva ulica Velenje.

TEDEN BOJA PROTI RAKU

11. 03. 2009: slavnostna seja na Ministrstvu za zdravje: dr. Zdenko Kikec prejme srebrni znak za delo v društvu
- 12.–16. 11. 2009 *teden boja proti raku, rožnati oktober*; izdali smo (prvi v Sloveniji) koledarčke samopregledovanja dojke za udeleženske učnih delavnic.

GIBANJE ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

- dvakrat tedensko na OŠ Šalek in Gorica telovadba
- vsakih 14 dni vodeni pohodi v okolico Velenja
- vsak ponedeljek v Termah Topolšica vodena telovadba in triurno kopanje
- vsak prvi ponedeljek v mesecu tematski pohodi okoli jezera, pod vodstvom Janje Rednjak.

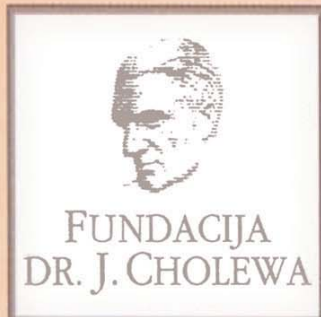
Janja Rednjak, *sekretarka*

Branka Drk, *predsednica*



*Nobena stvar ne naredi
človeka srečnejšega
kot njegovo lastno prepričanje,
da je naredil najboljše, kar je mogel!*

Mihajlo Pupin



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

B&B



PAPIRNICA VEVČE



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: breda.oman@gov.si