

# SLOVENIJA PROTI RAKU

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



## ZBORNİK

Zveze in društēv  
za boj proti raku Slovenije

leto 2010

**PREDSEDNIK  
REPUBLIKE SLOVENIJE**

**ODLIKUJE**

*Prezoro slovenskih društev  
za boj proti raku*

**S ČASTNIM ZNAKOM SVOBODE  
REPUBLIKE SLOVENIJE**



*za izjemne kasluge in petindvajsetletna  
prizadevanja 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 SLOVENSkih DRUŠTEV  
IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU  
leto 2010**

---

NUK - ISSN - 1318 - 4881

Naklada: 1.000 izvodov  
Poročilo pripravila in uredila: Amalija Zdešar  
Odgovorna urednica: prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.  
Lektoriranje in tehnično urejanje: Tone Žakelj  
Tisk: Studio N, Ljubljana, marec 2011  
Izdajo je finančno omogočila fundacija FIHO



<b>POZDRAV PREDSEDNICE</b>	
Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med. ....	5
<b>ŠTIRIDESET LET <i>TEDNA BOJA PROTI RAKU</i> IN ZGODOVINSKI PREGLED DELOVANJA ZVEZE</b>	
Amalija Zdešar .....	6
<b>BREME RAKA UROLOŠKIH IN REPRODUKTIVNIH ORGANOV V SLOVENIJI</b>	
Doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med., prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med. ....	8
<b>NOVI VIR PODATKOV O RAKU V SLOVENIJI IN DRUGOD: WWW.SLORA.SI</b>	
Doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med. ....	13
<b>ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI</b>	
Amalija Zdešar .....	14
<b>POROČILO O DELU IN POSLOVANJU ZVEZE V LETU 2010</b>	
Amalija Zdešar .....	15
<b>PROGRAM VZGOJE ZA NEKAJENJE – GARDALAND 2010</b>	
Fani Čeh, univ. dipl. org. zdr. ....	17
<b>POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2009/10</b>	
Amalija Zdešar .....	19
<b>PLAKETE IN PRIZNANJA</b>	
Amalija Zdešar .....	20
<b>PROGRAM DELA ZA LETO 2011</b>	
Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med. ....	22
<b>NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU</b>	24
<b>POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV</b>	
<b>POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU BREŽICE</b> <b>Dobro bi bilo, ko bi se vsakdo nekega dne ovedel...</b>	
Alenka Krenčič-Zagode, dr. med. ....	25
<b>DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE</b> <b>Na Celjskem o raku dojke, programu Svit in zaščiti pred soncem</b>	
Tatjana Škornik-Tovornik, dipl. san. inž., prim. doc. dr. Ivan Eržen, dr. med. ....	26
<b>OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KOPER</b> <b>Rak, prehitimo ga!</b>	
Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med. ....	29
<b>GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KRANJ</b> <b>Naše osnovno poslanstvo je delo z ljudmi</b>	
Branimir Čeh, dr. med., Tanja Torkar, prof. zdr. vzgoje .....	32

<b>LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU</b> <b>Vztrajali bomo v prizadevanjih izobraževanja o pomenu zgodnjega odkrivanja raka</b> Prim. Matjaž Kaučič, dr. med. ....	34
<b>DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE – MARIBOR</b> <b>Zdravo živim in se raka ne bojim</b> Vera Feguš, dr. med. ....	35
<b>POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA</b> <b>Domiselno smo se približali odraslim</b> Prim. mag. Branislava Belović, dr. med. ....	36
<b>DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU NOVO MESTO</b> <b>V življenju po navadi izkušamo tisto, kar prepoznavamo v svojih prepričanjih. Iz različnih razlogov, ki zrcalijo variacije v načinu, kako se učimo, nam logika kot tudi čudeži pokažejo pot v najgloblja skrivališča naših prepričanj (Gregg Braden)</b> Anica Berginc-Dolenšek, dr. med. ....	38
<b>KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU RAVNE NA KOROŠKEM</b> <b>Poudarjamo zdravi način življenja</b> Nada Kadiš in sodelavke .....	39
<b>DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE</b> <b>Smisel našega delovanja je spodbujanje zdravega življenjskega sloga</b> Branka Drk .....	41
<b>PRILOGA</b>	
<b>SLOVENIJA PROTI RAKU 2010–2019, TRETJI DESETLETNI PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU</b> Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med. ....	45
<b>SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH PUBLIKACIJ</b> <b>ZVEZE SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU 2000–2009</b> .....	49

### **Preventiva je dolgoročna naložba, ki se najbolje obrestuje, saj letom življenja dodaja kakovost**

V čast mi je, da lahko tudi na področju humanitarne dejavnosti nadaljujem delo svoje pokojne mentorice profesorice Božene Ravnihar, ki je bila pred več kot 40 leti pobudnica ustanovitve Društva SRS za boj proti raku. Društvo, ki je kasneje postala Zveza društev, si je vsa leta skupaj s pokrajinskimi društvi prizadevalo predvsem za čim boljše osveščenost prebivalstva o možnostih preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka.

Zahvaljujem se vsem za obsežno opravljeno delo in zagotavljam, da si bom po svojih najboljših močeh prizadevala, da bi bili skupaj uspešni tudi v prihodnje.

Po oceni Svetovne zdravstvene organizacije je z ukrepi primarne preventive mogoče zmanjšati incidenco raka za 30 %. Ker je znano, da imajo boleznir srca in ožilja in rakave bolezni nekatere skupne dejavnike tveganja (npr. način prehranjevanja, telesna dejavnost, razvade in stres), je mogoče z istimi preventivnimi ukrepi doseči zmanjšanje incidence obojih bolezni. Ker pa je rak zelo raznolika in kompleksna bolezen, h katere nastanku prispevajo številni fizikalni, kemični in biološki nevarnostni dejavniki, mora preventiva raka obsegati širši spekter ukrepov; poleg osveščanja strokovne in laične javnosti je njeno delo tudi sodelovanje pri okoljski, poklicni in zdravstveni zakonodaji. V tretjem desetletnem strateškem programu, ki smo ga sprejeli leta 2010, smo zato zapisali, da je naše osnovno poslanstvo stremljenje k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bi nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države.



Slovinci smo na področju promocije zdravega življenja dosegli že razmeroma veliko. Slovenija je med tistimi evropskimi državami, v katerih kadil le manjši delež moških srednjih let, kar se kaže tudi v manjšanju zbolelosti in umrljivosti za pljučnim rakom v skupini moških, starih 20–64 let. Kot kažejo podatki, žal temu trendu ne sledimo ženske. Prav tako se vsi, ženske in moški, premalo gibljemo in pojemo preveč nezdravih živil, popijemo pa tudi preveč alkoholnih pijač. Poseben problem je še, da naši moški, pri katerih se pojavijo znaki, sumljivi za raka, kasneje obišejejo zdravnika; zato je pri njih rak ob diagnozi že v bolj napredovali fazi in zato težje ozdravljiv.

Preventiva je vsekakor dolgoročna naložba, ki pa se najbolje obrestuje, saj zagotavlja kakovostno življenje. V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku si bomo zato še naprej prizadevali, da bomo skupaj z vsemi deležniki prispevali k boljšemu zdravju prebivalstva.

V tem poročilu predstavljamo rezultate dela Zveze in regijskih društev v preteklem letu. Za pomoč, sodelovanje in požrtvovalno delo se najprej zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem Zveze in regijskih društev, za finančno podporo pa Fundaciji invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) ter vsem drugim, ki nam pomagajo uresničevati naše programe.

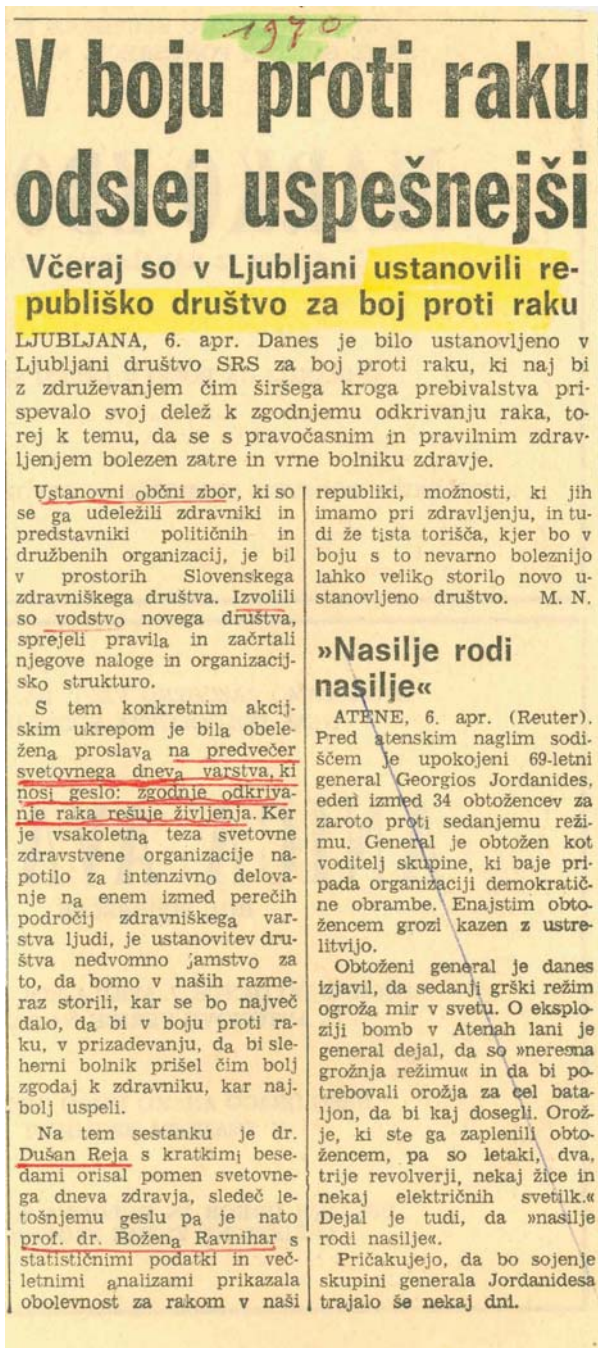
Prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.



# ŠTIRIDESET LET TEDNA BOJA PROTI RAKU IN ZGODOVINSKI PREGLED DELOVANJA ZVEZE

Amalija Zdešar

Pobudo za ustanovitev društva za boj proti raku je dala leta 1969 prof. dr. Božena Ravnihar, dr. med., takrat direktorica Onkološkega inštituta.



Prvi sestanek za uresničitev pobude je bil na Republiški konferenci Socialistične zveze delovnega ljudstva (SZDL) 2. julija 1969. Kot predstavnik Onkološkega inštituta se ga je udeležil Dušan Repovš, dr. med. Dogovorili so se, da inštitut pripravi osnutek pravilnika in strokovni program dela društva, SZDL pa bo pri ustanovitvi sodelovala z izkušnjami iz družbenopolitičnega dela in dala ustanovitvi moralno podporo. Datum ustanovitve je bil predviden za 29. november 1969.

Društvo Socialistične republike Slovenije (SRS) za boj proti raku je bilo nato ustanovljeno na predvečer svetovnega dneva zdravja 6. aprila 1970 (levo kopija časopisnega izrezka iz zapuščine prof. Ravniharjeve). Proslava, ki je oznamovala ta dogodek, je potekala z geslom *Zgodnje odkrivanje raka rešuje življenje*. Za prvega predsednika je bil imenovan Ivo Majdič, takratni predsednik Rdečega križa (RK) Slovenije, za tajnika pa Dušan Repovš, dr. med., takratni vodja Epidemiološke službe na Onkološkem inštitutu.

Namen društva je bilo združiti čim več prebivalstva v prizadevanju za zgodnje odkrivanje raka, s čimer naj bi dosegli pravočasnejše odkrivanje bolezni, ko pravilno zdravljenje bolniku še lahko povrne zdravje.

Društvo se je kmalu povezalo z društvi za boj proti raku, ki so delovala na področju takratne Jugoslavije. Prvi delegat Društva SRS za boj proti raku v Jugoslovanskem društvu je postal prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med., ginekolog Onkološkega inštituta, ki je bil tudi dve mandadni dobi predsednik njegovega koordinacijskega odbora. Leta 1971 so se delegati vseh jugoslovanskih društev dogovorili, da naj bi bil vsako leto prvi teden v mesecu marcu posvečen boju proti raku.

Društvo je v svojem prvem mandatu, v letih 1971–1975, z zbiranjem denarja tesno sodelovalo s Skladom za gradnjo Onkološkega inštituta. Organiziralo je zbiranje starega papirja, druge podobne akcije, koncerte, razstave in razne druge prireditve. Vsa zbrana sredstva je namenilo Skladu.

V letu 1973 je bila napisana in v nakladi 5000 izvodov izdana tudi prva zdravstvenovzgojna zbiranka z naslovom *Kaj mora vsakdo vedeti o raku*.

V tem času je bilo ustanovljeno tudi prvo regijsko društvo, Pomursko društvo za boj proti raku. Njegov dejanski ustanovitelj je bil Edo Perhavec, predsednik pa je postal Štefan Gruškovnjak, dr. med.

Na prvem občnem zboru Društva SRS za boj proti raku leta 1975 je bil izvoljen nov izvršilni odbor, ki mu je predsedoval prim. dr. Dušan Reja, dr. med., za podpredsednika pa sta bila imenovana prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med., in Janez Ogorelc. Ustanovili so tudi pedagoško komisijo, ki jo je vodil prof. France Demšar, in gospodarsko komisijo, ki jo je vodil Otmar Bergant.



Vlogo in naloge društev za boj proti raku je po zgledu iz drugih držav pripravila prof. dr. Božena Ravnihar, dr. med. Področja dela so bila: »vzgoja in izobraževanje strokovnega osebja, vzgojno izobraževanje ljudstva, informiranje javnosti, usluge in rehabilitacija«.



*Prvi predsednik Društva, prim. dr. Dušan Reja, in eden od dveh prvih podpredsednikov, g. Janez Ogorelc*

Vzporedno z nastankom Društva SRS za boj proti raku so začela nastajati tudi regijska društva. Leta 1983 so bila registrirana že društva v Murski Soboti, Mariboru, Novi Gorici, Novem mestu. Kmalu so podprla predlog Območnega odbora Rdečega križa Slovenije, da se združijo v Zvezo društev za boj proti raku Slovenije. Na občnem zboru Društva SRS za boj proti raku, marca 1983, je na osnovi uredbe prišlo do reorganizacije: Slovensko društvo je bilo ukinjeno, istočasno pa je bilo ustanovljeno Ljubljansko društvo za boj proti raku ter pripravljen osnutek ustanovnih aktov Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Ustanovna skupščina Zveze društev za boj proti raku Slovenije je bila 1. marca 1984. Udeležili so se je delegati regionalnih društev za boj proti raku Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto in Ljubljana. Skupščino je sklical predsednik iniciativnega odbora Janez Ogorelc. Nanjo je povabil tudi direktorja Onkološkega inštituta, prof. dr. Stojana Plesničarja, dr. med., in predstavnika Lige za borbu protiv raka Hrvatske, Zagreb, prof. dr. Iva Mlinarića, dr. med., Božidarja Tvrđija, sekretarja Republiškega odbora RK Slovenije, in Sonjo Kavčič, predstavnico Republiške konference SZDL.

Skupščina je sprejela program dela, poslovnik in statut Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Za prvega predsednika Zveze slovenskih društev za boj proti raku je bil izvoljen prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med., za tajnika pa Otmar Bergant.

Odločba za vpis v register društev pri Republiškem sekretariatu za notranje zadeve Republike Slovenije je bila pravnomočna 18. decembra 1984; nosi zaporedno številko 719.

Ena prvih nalog novoustanovljene Zveze je bila organizirati regijska društva tam, kjer še niso delovala.

*Datumi ustanovitve Društev za boj proti raku in njihovi prvi predsedniki*

<i>Ime društva</i>	<i>Datum ustanovitve</i>	<i>Prvi predsednik</i>
Posavsko in obsoteljsko društvo za boj proti raku, Brežice	22. 10. 1998	Alenka Krenčič Zagode, dr. med.
Društvo za boj proti raku regije Celje, Celje	29. 8. 1990	Igor Praznik, dr. med.
Obalno društvo za boj proti raku, Koper	5. 4. 1989	Janislav Ravnikar, dr. med.
Gorenjsko društvo za boj proti raku, Kranj	23. 3. 1993	Branimir Čeh, dr. med.
Ljubljansko društvo za boj proti raku, Ljubljana	8. 3. 1983	Janez Ogorelc
Društvo za boj proti raku Štajerske, Maribor	10. 2. 1982	prof. dr. Edvard Glaser, dr. med.
Pomursko društvo za boj proti raku, Murska Sobota	1972	Štefan Gruškovnjak, dr. med.
Severno primorsko društvo za boj proti raku za boj proti raku, Nova Gorica	4. 4. 1983	Viktor Makarovič
Dolenjsko društvo za boj proti raku, Novo mesto	10. 1. 1983	Alojz Simončič
Koroško društvo za boj proti raku, Ravne na Koroškem	31. 1. 1997	Francka Šmid Borovnik, dr. med.
Društvo za boj proti raku, Velenje	11. 1. 1990	dr. Boris Kolšek, dr. med.

Danes je v Zvezo slovenskih društev za boj proti raku vključenih 11 društev, ki delujejo po vsej Sloveniji.

# BREME RAKA UROLOŠKIH IN REPRODUKTIVNIH ORGANOV V SLOVENIJI\*

Doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med., prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.

Pri osveščanju laične javnosti imajo zelo pomembno vlogo vsi zdravstveni delavci na primarni ravni zdravstvenega varstva in v šolstvu. Zveza slovenskih društev za boj proti raku si že več let prizadeva, da bi s pomočjo vrhunskih strokovnjakov dodatno izobrazila čim več družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev in učiteljev zdravstvene vzgoje, ki nato znanje o možnostih primarne in sekundarne preventive raka predajajo laični javnosti. Jeseni 2010 je Zveza priredila že 18. seminar v spomin dr. Dušana Reje; obravnaval je raka sečil in rodil. Ob vsakem seminarju izide tudi zbornik predavanj, da jih lahko preberejo vsi, ki jih tema zanima, se pa seminarja niso mogli udeležiti, ali za osvežitev slišanege.

Raki sečil in rodil kot celota so večja skupina rakov. Pri moških v Sloveniji pomenijo kar 30-odstotni delež vseh primerov raka, pri ženskah pa 20-odstotnega; ponekod v razvitem svetu sta deleža še večja. Več o bremenu teh rakov v svetu in pri nas pa v spodnjem prispevku, ponatisu iz zbornika seminarja iz leta 2010.

## UVOD

V zadnjih letih zbolijo za rakom letno blizu 12.000 Slovencev, več kot 6.000 moških in 5.500 žensk, umre pa jih nekaj več kot 5.500, okrog 3.000 moških in 2.400 žensk; med Slovenci trenutno živi že več kot 70.000 ljudi, ki so bili kdaj koli zdravljeni zaradi ene od rakavih bolezni (1). Ker je rak pogostejši med starejšimi, številnejša povojna generacija pa se bliža temu obdobju, je pričakovati, da bo breme te bolezni pri nas vse večje, četudi ostane raven nevarnostnih dejavnikov enaka, kot je danes. V zadnjih dvajset letih se je incidenca povprečno letno večala za 3,2 %, umrljivost pa za 1,1 % (2).

Med vsemi zbolelimi je največ bolnikov (več kot 15 %), z nemelanomskim kožnim rakom. Ker je to bolezen, ki se le redko razširi v oddaljene organe ali povzroči smrt, je večinoma v epidemioloških pregledih ne prikazujemo. Med ostalimi raki pa so v naši populaciji najpogostejši raki debelega črevesa in danke, pljučni rak, ter raka dojke in prostate.

Raki urogenitalnega področja kot celota spadajo med večjo skupino rakov. Pri moških v Sloveniji obsegajo kar 30 % primerov vseh rakov, pri ženskah pa 20 % (1); ponekod v razvitem svetu sta deleža še višja (3, 4). Za rakom prostate si pri moških po pogostosti sledijo rak sečnega mehurja, ledvični rak in rak mod, pri ženskah pa je med urogenitalnimi raki najpogostejši rak materničnega telesa, sledita mu rak jajčnikov in rak materničnega vratu. Ledvični rak in rak sečnega mehurja sta pri ženskah manj pogosta. Deleže posameznih urogenitalnih rakov med vsemi urogenitalnimi raki po spolu prikazuje slika 1.

## UROLOŠKI RAKI

### Rak sečnega mehurja

Rak sečnega mehurja je bolezen razvitega sveta in Saharske Afrike, v Evropi ga je največ na Mediteranu (6). Incidenca se večja s starostjo, največ ga je po 65. letu starosti. Skoraj tri četrtine primerov je pri moških. V Sloveniji je leta 2007 zbolelo 163 moških in 55 žensk, umrlo pa 130 moških in 80 žensk (1). Relativno 5-letno preživetje slovenskih bolnikov je pri obeh spolih okrog 50-odstotno, kar je skoraj za 20 % slabše od evropskega povprečja (2).

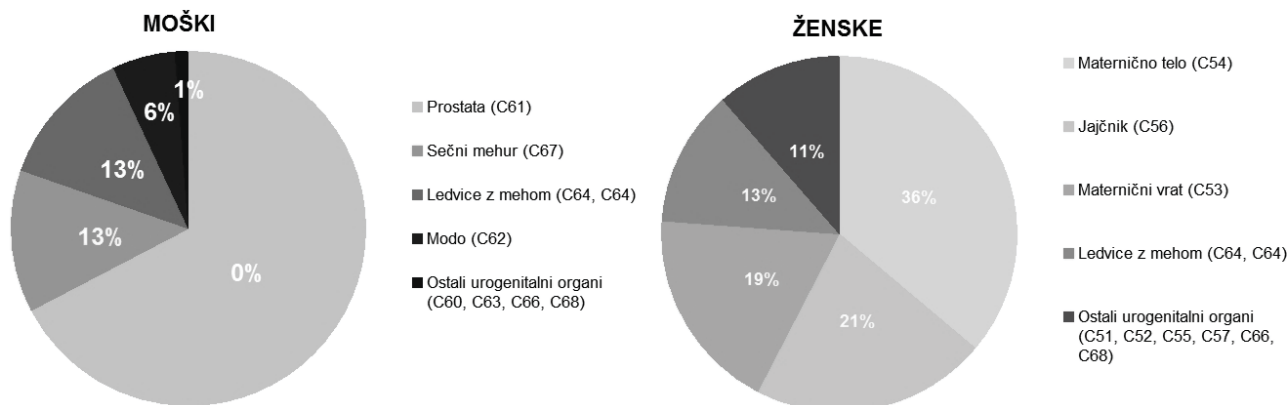
Najpomembnejši nevarnostni dejavnik je kajenje, ki ga povezujejo s 65 % raka pri moških in 30 % pri ženskah (7). Zgodovinsko je pomemben zato, ker je eden prvih rakov, pri katerem so ugotovili poklicno etiologijo. Pri delavcih v industriji barvil so karcinogeni aromatski amini, med drugimi 2-naftilamin, benzidin in 4-aminobifenil, ki so večinoma že prepovedani. Povezujejo ga tudi z delom v gumarski in usnjarski industriji. Podobno kot pri ledvičnem mehu ogroženost večajo fenacetinski analgetiki. V endemičnih področjih Afrike ga povzroča shistosomiya (8).

Presejalnega testa za raka sečnega mehurja zaenkrat ne poznamo. Glede na to, da večino bolnikov (po zadnjih podatkih v Sloveniji skoraj 70 %) odkrijemo v zgodnji fazi bolezni, ko mišična plast mehurja še ni prizadeta, pa populacijsko presejanje dozdevno ni smiselno. Potrebno pa bi bilo med že zdravljenimi bolniki aktivno določati in spremljati tiste, ki imajo večjo možnost za ponovitev bolezni.

\* Ponatis prispevka iz Štabuc B, editor. Rak uroloških in reproduktivnih organov 18. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*; 2010; Ljubljana. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2010; 7-14.

## Rak ledvic in ledvičnega meha

Pojavljanje ledvičnega raka se med svetovnimi področji precej razlikuje: največ ga je v severni Ameriki in Evropi; tudi znotraj Evrope so razlike več kot petkratne. V ZDA in v Evropi opažajo, da se so vrednosti starostno standardiziranih incidenčnih in umrljivostnih stopenj po nekaj desetletni rasti v zadnjih letih umirile (9, 10). Podobnega trenda v Sloveniji ne moremo potrditi, saj se pri ledvičnem raku od leta 1991 večata tako groba kot starostno standardizirana incidenčna in umrljivostna stopnja. V Sloveniji je leta 2007 za njim zbolelo 197 moških in 103 ženske, umrlo pa 81 moških in 55 žensk (1).



Slika 1. Deleži posameznih rakov med vsemi urogenitalnimi raki pri moških (levo) in ženskah (desno), Slovenija 2007 (5).

Relativno 5-letno preživetje slovenskih bolnikov je okrog 60-odstotno. Pri bolnikih, ki imajo bolezen ob odkritju omejeno na ledvico, je zelo učinkovito kirurško zdravljenje; njihovo preživetje se približuje 90 %. Od uvedbe novih učinkovitih tarčnih zdravil v sistemsko zdravljenje leta 2005 se pričakuje izboljšanje preživetja predvsem pri bolnikih z razsejano boleznijo (2).

Med potrjene nevarnostne dejavnike ledvičnega raka sodijo: kajenje, čezmerna telesna teža, hipertenzija in genetska obremenjenost. Kajenju lahko pripišemo 20 % ledvičnih rakov pri moških in 10 % pri ženskah, čezmerna telesna teža naj bi bila odgovorna za četrtno vseh ledvičnih rakov pri obeh spolih, zvišan krvni tlak pa za nekaj več kot 20 %. Čezmerno pitje alkoholnih pijač in prave kave se ni izkazalo za nevarno, ogroženost pa večajo fenacetinski analgetiki. Med verjetne nevarnostne dejavnike sodijo še: sladkorna bolezen tipa 2, policistične ledvice, dializa in nekatere poklicne izpostavljenosti (8, 9).

V zmanjševanju bremena ledvičnega raka je najpomembnejša primarna preventiva – kajenje, čezmerna telesna teža in zvišan krvni tlak naj bi bili odgovorni kar za 60 % teh tumorjev. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa II, ki so bolj ogroženi z ledvičnim rakom, bi bilo morda smiselno večjo pozornost nameniti tudi zgodnjemu odkrivanju.

## MOŠKI GENITALNI RAKI

### Rak mod

Rak mod je v svetu in pri nas redek tumor, vendar je najpogostejši rak pri mladih moških, starih od 16 do 35 let; po 40. letu je zelo redek, po 60. letu ga skoraj ni več. Bolj zbolevalo moški iz razvitega sveta, več ga je v osrednji Evropi in ZDA, tipično pri beli populaciji (3, 8). V Sloveniji je leta 2007 zbolelo 89 moških, umrlo pa 9. V zadnjih desetletjih se je incidenca stalno večala, od leta 2000 naprej pa se je v Sloveniji trend rasti umiril (5).

Vzrok za večanje števila primerov zaenkrat še ni znan. Tudi etiologija je dokaj neraziskana. Pogosteje se pojavlja v nekaterih družinah in pri moških z nespuščenim modom (8). Običajno moški sam zatipa nebolečo zatrdlino v modu, redkeje pa se tumor pojavi v obliki vnetja z močno bolečo zatrdlino. Zdravljenje je preprostejše in za bolnika manj obremenjujoče ter uspešnejše, če je bolezen odkrita v čim bolj zgodnjem stadiju, zato mladim moškim priporočamo samopregledovanje mod.

Zdravljenje raka mod je velik uspeh internistične onkologije (kemoterapije), saj je relativno 5-letno preživetje bolnikov med moškimi najboljše, in sicer 95-odstotno. Pred uvedbo sistemske terapije v primarno zdravljenje raka mod konec 70. let prejšnjega stoletja je bilo 5-letno preživetje teh bolnikov okrog 40-odstotno. Zdravljenje je posebej uspešno in preprosto v zgodnjem stadiju (2).

## Rak prostate

Rak prostate je s 14 % za pljučnim drugi najpogostejši rak pri moških na svetu. Skoraj tri četrtine vseh primerov je v razvitih deželah z dolgo pričakovano življenjsko dobo, kar je razumljivo, saj je rak prostate pred 50. letom izjemno redka bolezen. Incidenco v razvitem svetu v zadnjem desetletju precej večja tudi vse pogostejše določanje za prostato specifičnega antigena (PSA) v serumu (3, 8) in s tem boljše odkrivanje bolezni. V Sloveniji je rak prostate najpogostejši rak pri moških; leta 2007 je zbolelo 1.032, umrlo pa 347 moških (1). Relativno 5-letno preživetje slovenskih bolnikov, ki so zboleli v obdobju 2001–2005, je bilo 78-odstotno in je statistično značilno slabše od evropskega povprečja (2).

Najpomembnejša nevarnostna dejavnika raka prostate sta starost in družinska obremenitev. Od številnih zunanjih dejavnikov v zvezi z rakom prostate preučujejo prehrano, telesno dejavnost, indeks telesne mase, poklicno izpostavljenost, aspirin in spolne navade. Zaščitna živila so paradižnik in z njim pripravljene jedi. Poleg likopena, ki je močan antioksidant, so menda pomembne še druge zaščitne snovi, ki so v paradižniku. Zaščitni naj bi bili tudi olivno olje, soja, česen, por, čebula, bučke, špinača, zeleni čaj in selen, ki je vpleten v več presnovnih procesov, ki so pomembni za zaščito pred oksidativnimi poškodbami. Telesna dejavnost se kaže zaščitno tudi pred rakom prostate. Vpliva na količino testosterona in inzulina v krvi. Čezmerno pitje alkoholnih pijač menda nima večjega vpliva na nastanek raka prostate, nakazuje se celo možen zaščitni vpliv pitja zmernih količin rdečega vina. Kajenje izjemoma ni povezano s tem rakom. Čeprav raziskujejo tudi vpliv raznih spolnih navad in vazektomijo, se zaenkrat pomembna nevarnost v zvezi s temi dejavniki ni izkazala (8).

Za zgodnje odkrivanje raka prostate se poleg digitalnorektalne preiskave danes največ uporablja določanje ravni PSA v serumu. O prednostih širše rabe te preiskave med vsemi moškimi po 50. letu starosti (populacijsko presejanje) še ni enotnega stališča; najnovejše epidemiološke raziskave sicer kažejo na zmanjšanje umrljivosti v populacijah, kjer je bilo presejanje dobro izvedeno, vendar pa do danes stroka še ni celostno ovrednotila številnih poznanih škodljivih učinkov, ki sledijo populacijskem presejanju, kot so (pre)pogoste prostatektomije in z njimi večanje deleža moških s slabšim življenjem (inkontinenca, impotenca itd.) (11–13).

## ŽENSKI GENITALNI RAKI

### Rak materničnega vratu

Rak materničnega vratu je na svetovni ravni drugi najpogostejši rak pri ženskah. Zelo pogost je v manj razvitih področjih Južne Amerike in Afrike. Incidenca v najbolj ogroženih predelih presega 80 primerov na 100.000 prebivalk. V razvitem svetu, kjer imajo na voljo učinkovite presejalne programe, je incidenca raka materničnega vratu relativno majhna – povprečno 15/100.000 prebivalk (3, 8). V Sloveniji smo imeli največjo incidenco leta 1997, ko je zbolelo 241 žensk (23,6/100.000). Tudi pri nas se je uvedba organiziranega presejalnega programa izkazala kot učinkovit ukrep za zmanjšanje incidence te bolezni. Leta 2007 je za rakom materničnega vratu v Sloveniji zbolelo 153 žensk (14,9/100.000). Dodatno smo leta 2007 v registru zabeležili 1.114 primerov raka *in situ* materničnega vratu (CIN 3). Invazivni rak materničnega vratu zavzema z okoli 3 % osmo mesto po pogostosti med vsem raki pri ženskah. Poleg tega je najpogostejši rak med ženskami, starimi od 20 do 34 let. Najbolj so ogrožene ženske okrog 45. leta starosti. Leta 2007 je za rakom materničnega vratu umrlo 44 žensk (1). Relativno 5-letno preživetje bolnic, zbolelih med 2001 in 2005, je bilo 79-odstotno, kar je v evropskem povprečju (2).

Pri nastanku raka materničnega vratu ima pomembno vlogo okužba z nekaterimi (onkogenimi) vrstami papilomskih virusov, ki se prenašajo s spolnimi odnosi. Pogosteje zbole vajo ženske, ki začno spolno življenje mlade in pogosto menjavajo spolne partnerje, saj to večja možnost okužbe. Čeprav je s temi virusi okuženih veliko žensk, vse ne zbolijo za rakom. Zaenkrat še ne poznamo dejavnikov, ki so odgovorni, da se pri nekaterih razvije bolezen, pri drugih pa ne. Z rakom materničnega vratu povezujejo tudi kajenje, dolgotrajno jemanje tablet za preprečevanje zanositve in veliko število porodov (8). Danes veliko obeta cepljenje pred okužbo s papilomskimi virusi. Ker pa cepljenje ne varuje pred vsemi sevi, ne more zamenjati rednega pregleda citološkega brisa (14).

Za preprečevanje zbole vanja priporočajo, naj dekleta ne začno spolno živeti premlade, naj ne menjavajo spolnih partnerjev, če pa že, naj njihovi partnerji uporabljajo kondom. Ogroženost si zmanjšajo tudi, če ne kadijo. Predvsem pa je v preventivi pomembno odkrivanje predrakavih sprememb s pregledovanjem celic v brisu materničnega vratu. Ocenjujejo, da lahko test PAP, napravljen vsako tretje leto, prepreči okrog 90 % invazivskih rakov materničnega vratu, če so vse ženske redno pregledovane in če se vse spremembe tudi pravilno zdravijo. Po zgledu drugih držav, od leta 2003 tudi v Sloveniji poteka organiziran državni program za zgodnje odkrivanje raka oz. predrakavih sprememb materničnega vratu, ZORA. Učinki programa ZORA s zelo spodbudni že v nekaj letih: od leta 2003, ko je bil organizirani presejalni program uveden, se je incidenca invazivnega raka znižala za 23 %, incidenca raka *in situ* pa zvečala za 20 %. Mnogo dodatnih informacij o presejanju za rakom materničnega vratu in delovanju programa ZORA je na voljo na domači strani programa: <http://zora.onko-i.si/>.



## Rak materničnega telesa

Rak materničnega telesa je predvsem bolezen žensk razvitega sveta; starostno standardizirana incidenčna stopnja tega raka v razvitem svetu je v primerjavi z državami v razvoju v povprečju 2-krat večja. Leta 2007 je v Sloveniji za rakom materničnega telesa zbolelo 296 žensk (28,9/100.000), umrlo pa 45. Bolezen je najpogostejša med 65. in 75. letom starosti; pred 50. letom zbolijo manj kot 10 % bolnic. Relativno petletno preživetje bolnic, zbolelih v letih 2001–2005, je bilo 83-odstotno. Razmeroma dobro preživetje gre predvsem na račun velikega deleža bolnic, odkritih v začetnem stadiju bolezni (skoraj tri četrtine vseh), saj so preživetja pri razsejanih in razširjenih oblikah bolezni precej slabša.

Okrog 80 % malignih tumorjev materničnega telesa je endometroidnih adenokarcinomov, redke bolnice imajo druge karcinome ali sarkome. Večina nevarnostnih dejavnikov endometrijskih karcinomov je povezanih z ženskimi spolnimi hormoni, predvsem z razmerjem med estrogeni in progesteronom. Bolj so ogrožene ženske, ki so dobile prvo menstruacijo mlade in jo izgubile pozno, po 50. letu starosti. Bolj so ogrožene tudi tiste, ki ne morejo zanositi, tiste, ki niso nikoli rodile, in ženske s čezmerno telesno težo. Debelost je nevarnostni dejavnik zaradi v maščevju nastajajočih estrogenov. Ogroženost večja še hrana, v kateri je preveč maščob. Dodatno so bolj ogrožene ženske, ki imajo poleg prevelike telesne teže še sladkorno bolezen. Med eksogenimi estrogeni večajo tveganje vsi estrogenski preparati, preparati s kombinacijo estrogen-progesteron pa morda tveganje celo manjšajo(15).

K preprečevanju raka materničnega telesa lahko pripomorejo vzdrževanje normalne telesne teže, pravilna prehrana, telesna dejavnost in zdravljenje morebitne sladkorne bolezni. Za pravočasno odkritje in zdravljenje bolezni je pomembno, da vzrok vsake neobičajne krvavitve iz nožnice razjasni ginekolog.

## Rak jajčnikov

Rak jajčnikov je najpogostejši med pomenopavznimi ženskami v razvitem svetu; predvsem v ZDA, Kanadi, Skandinaviji in vzhodni Evropi (3). Leta 2007 je v Sloveniji za rakom jajčnikov zbolelo 174 žensk (17/100.000), umrlo pa 133. Zbolevajo ženske v vseh starostnih obdobjih, bolezen pa je pogostejša po 50. letu (1). Preživetje bolnic z rakom jajčnikov je slabo, le 44-odstotno. Velika umrljivost je v prvi vrsti posledica velikega deleža napredovalih primerov v času postavitve diagnoze (2).

V zadnjih letih je bilo objavljenih veliko raziskav o možnih nevarnostnih dejavnikih raka jajčnikov. Najpomembnejši znani nevarnostni dejavnik še vedno ostaja družinska obremenitev. Desetina primerov raka jajčnikov nastane zaradi mutacije genov BRCA. Bolj so ogrožene tudi ženske, ki niso nikoli rodile oz. tiste, ki ne morejo zanositi. Nevarnost pa manjšajo hormonske tablete za preprečevanje zanositve (8).

Posebni priporočila za preprečevanje zbolevanja, razen vzdrževanja normalne telesne teže in uživanja hrane z veliko sadja in zelenjave, zaenkrat še ni. Presejalnih preiskav za odkrivanje bolezni, ko še ne povzročajo težav, zaenkrat ne priporočajo, seveda pa mora vsaka ženska, ki ima kakršne koli težave, čim prej na ginekološki pregled.

Za ženske z anamnezo družinskega raka dojke ali jajčnikov (sorodnica v prvem kolenu z rakom dojke pred 40. letom, sorodnik moškega spola v prvem kolenu z rakom dojke, sorodnica v prvem kolenu z obojestranskim rakom dojke, dve sorodnici v prvem in drugem kolenu z rakom dojke pred 60. letom ali z rakom jajčnikov, ne glede na starost, tri sorodnice v prvem ali drugem kolenu z rakom dojke in/ali jajčnikov) je indicirana obravnavna v Ambulanti za onkološko genetsko svetovanje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in genetsko testiranje (16).

## ZAKLJUČEK

Med rojenimi leta 2007 bo za rakom do 75. leta zbolel skoraj eden od dveh dečkov in več kot ena od treh deklic. Med zbolelimi bo skoraj tretjina moških in petina žensk imela enega od urogenitalnih rakov.

Mlajše, do 40. leta, v največji meri ogrožata rak mod in rak materničnega vratu. To sta tudi raka, kjer lahko največ dosežemo s sekundarno preventivo – z učenjem samopregledovanja mod ter s kakovostnim presejalnim programom za rak materničnega vratu. Veliko obeta tudi cepljenje pred okužbo s papilomskimi virusi. Možnosti preventive pri ostalih rakah spolnih organov so zaenkrat še zelo skope. Nevarnostni dejavniki rakov prostate in jajčnikov so slabo raziskani, vzdrževanje normalne telesne teže pa bi zmanjšalo grožnjo raka materničnega telesa. Presejanje pri raku prostate zaenkrat še ni zrelo za uvedbo na populacijski ravni. Breme uroloških rakov bomo najbolj zmanjšali z omejevanjem kajenja.


## LITERATURA

1. Rak v Sloveniji 2007. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Register raka RS, 2010.
2. Primic-Žakelj M, Zadnik V, Žagar T, Zakotnik B. Preživetje bolnikov z rakom v Sloveniji 1991–2005. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Register raka RS, 2009.

3. Ferlay J, Shin H, Bray F, Forman D, Mathes D, Parkin D. GLOBOCAN 2008: Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No.10. 2010.
4. Raghavan D, Skinner E. Genitourinary cancer in the elderly. *Semin Oncol* 2004; 31: 249–63.
5. Zadnik V, Primic Zakelj M. SLORA. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, 2010.
6. Parkin DM. The global burden of urinary bladder cancer. *Scand J Urol Nephrol Suppl* 2008; 218: 12–20.
7. Boffetta P. Tobacco smoking and risk of bladder cancer. *Scand J Urol Nephrol Suppl* 2008; 218: 45–54.
8. Boyle P, Levin B. World cancer report 2008. Lyon: IARC, 2008.
9. Chow W, Dong LM, Devesa SS. Epidemiology and risk factors for kidney cancer. *Nat Rev Urol* 2010; 7: 245–57.
10. Levi F, Ferlay J, Galeone C, Lucchini F, Negri E, Boyle P, et al. The changing pattern of kidney cancer incidence and mortality in Europe. *BJU Int* 2008; 101: 949–58.
11. La Rochelle J, Amling CL. Prostate cancer screening: What we have learned from the PLCO and ERSPC trials. *Curr Urol Rep* 2010; 11: 198–201.
12. Brooks DD, Wolf A, Smith RA, Dash C, Guessous I. Prostate cancer screening 2010: Updated recommendations from the American Cancer Society. *J Natl Med Assoc* 2010; 102: 423–9.
13. Djulbegovic M, Beyth RJ, Neuberger MM, Stoffs TL, Vieweg J, Djulbegovic B, et al. Screening for prostate cancer: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2010; 341: 4543.
14. Paavonen J. Human papillomavirus infection and the development of cervical cancer and related genital neoplasias. *Int J Infect Dis* 2007;11 (Suppl 2): S3-9.
15. Holland C. Endometrial cancer. *Obstet Gynaecol Reprod Med* 2007; 17: 318–23.
16. Zadnik V, Žagar T, Primic-Žakelj M. Ginekološki raki v Sloveniji = Gynecological cancers in Slovenia. In: Takač I, editor. 80 let hospitalne ginekologije in porodništva v Mariboru: Mednarodni znanstveni simpozij. Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, 2008: 443–55.


## SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM




**XVIII. SEMINAR  
"IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE"**


**RAK UROLOŠKIH IN  
REPRODUKTIVNIH ORGANOV**



ZVEZA  
SLOVENSkih  
DRUŠTEV  
ZA BOJ  
PROTI RAKU



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA



INŠTITUT ZA  
VAROVANJE  
ZDRAVJA RS



# NOVI VIR PODATKOV O RAKU V SLOVENIJI IN DRUGOD: WWW.SLORA.SI

Doc. dr. Vesna Zadnik, dr. med.

Zbiranje podatkov o primerih rakave bolezni ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana namreč deluje Register raka Republike Slovenije že od leta 1950, s čimer je eden najstarejših populacijskih registrov raka v Evropi. Že več kot 60 let zbira in letno objavlja podatke o incidenci, prevalenci in preživetju bolnikov z rakom; podatke o umrljivosti za rakom v Sloveniji zbira Inštitut za varovanje zdravja.

Kakovostni podatki o bremenu raka omogočajo ocenjevati uspešnost primarne in sekundarne preventive raka, diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije in blažilne (paliativne) oskrbe. So tudi osnova za načrtovanje zmogljivosti in sredstev (osebja, medicinske opreme, posteljnih zmogljivosti...), potrebnih za obvladovanje rakavih bolezni na vseh omenjenih področjih, in za epidemiološke raziskave.

Register raka RS je doslej podatke objavljal v tiskanih letnih poročilih in v strokovnih prispevkih, ob 60-letnici pa smo uvedli novost – interaktivno spletišče, ki smo ga po začetnih črkah besed teme, ki jo prikazuje – *Slovenija in rak* – poimenovali *SLORA*. Dostopen je na internetnem naslovu [www.slora.si](http://www.slora.si). Spletišče omogoča preprost in hiter dostop do podatkov o raku v Sloveniji na ravni države in njenih administrativnih enot ter primerjavo s podatki iz drugih držav Evropske unije in sveta. Na voljo so tudi informacije o preverjenih nevarnostnih dejavnikih raka ter možnih načinih preprečevanja in zgodnjega odkrivanja bolezni.



**Pozdravljeni na spletni strani SLORA! Na njej so vam na voljo epidemiološki podatki o raku v Sloveniji in dostop do podatkovnih zbirk o raku po svetu.**

Zbiranje podatkov o primerih rakave bolezni ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana namreč deluje Register raka Republike Slovenije že od leta 1950, s čimer je eden najstarejših populacijskih registrov raka v Evropi. Že več kot 60 let zbira in letno objavlja podatke o incidenci, prevalenci in preživetju bolnikov z rakom; na portalu SLORA lahko pregledate podatke od leta 1961 dalje. Podatke o umrljivosti za rakom v Sloveniji zbira Inštitut za varovanje zdravja; tu so na voljo od leta 1985.

Podatki prikazujejo breme rakavih bolezni v Sloveniji in njenih administrativnih enotah. Z njimi je, med drugim, mogoče ocenjevati uspešnost primarne in sekundarne preventive raka, diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije in blažilne (paliativne) oskrbe. So tudi osnova za načrtovanje zmogljivosti in sredstev (osebja, medicinske opreme, posteljnih zmogljivosti...), potrebnih za obvladovanje rakavih bolezni na vseh omenjenih področjih, in za epidemiološke raziskave.

*Pozdravljeni na spletni strani Slora*

# ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V SLOVENIJI

Amalija Zdešar

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je bila na pobudo tedanjih Društev za boj proti raku ustanovljena 6. marca 1984. Zveza deluje v javnem interesu in ima status splošne humanitarne organizacije, ki ji ga je podelilo Ministrstvo RS za zdravje z odločbo HO-SDO-000/05 dne 16. 8. 2005

Na volilni skupščini Zveze 24. septembra 2010 je bila za mandatno obdobje štirih let za **predsednico** izvoljena prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med., za **podpredsednico** pa Branka Drk, VMS.

V **vzgojnoizobraževalno komisijo** so bili izvoljeni:

predsednik:	prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.
podpredsednica	Fani Čeh, univ. dipl. org.
članici:	prim. mag. Vida Stržinar, dr. med. prim. Breda Jančar, dr. med.

## Nadzorni odbor

predsednica:	Zvonka Truden
člana:	prim. Matjaž Kaučič, dr. med. Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med.

## Disciplinska komisija

predsednik:	Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., DMS
člana:	Otmar Bergant Franc Guna, dr. med.

Naloge Zveze so opredeljene v 7. členu Statuta, osnovna pa je zdravstvena vzgoja in osveščanje prebivalstva o rakavih boleznih, pri čemer poudarja, da se je raku mogoče izogniti z zdravim načinom življenja in da ga je mogoče uspešno zdraviti, če je odkrit dovolj zgodaj.

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

- Onkološki inštitut Ljubljana
- Ministrstvo za zdravje RS
- Inštitut za varovanje zdravja RS
- Zavod RS za šolstvo
- Slovensko zdravniško društvo.

Za uresničitev zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje programe:

- I. Izobraževanje laične javnosti
- II. Izobraževanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, študentov in predavateljev zdravstvene vzgoje za primarno preventivo
- III. Priprava in izdajanje strokovnih gradiv
- IV. Sodelovanje z regijskimi društvi za boj proti raku. Sodelovanje in povezovalno delovanje z drugimi društvi in sodelovanje s sredstvi javnega obveščanja pri promociji in pripravi izobraževalnih programov na področju primarne preventive.

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

Amalija Zdešar

Leto, ki ga zaključujemo, nam je prineslo nekaj bistvenih sprememb. Sprejeli smo že tretji desetletni program *Slovenija proti raku*, tudi z željo, da Zveza slovenskih društev za boj proti raku skupaj z regijskimi društvi postane še bolj prepoznaven deležnik v celovitem programu obvladovanja raka v Sloveniji. Programu so s podpisi slovesno podprli Ministrstvo za zdravje RS, Onkološki inštitut Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS, Zavod RS za šolstvo in Slovensko zdravniško društvo.

Marca smo se končno preselili v prostore na Trubarjevi 76 A, ki nam jih je dodelila Mestna občina Ljubljana. Zveza je tako prvič dobila ustrezne prostore za svoje delo.

Na Skupščini Zveze in društev za boj proti raku, 24. septembra 2010, smo izvolili novo vodstvo, kateremu predseduje prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med., ter potrdili in sprejeli popravke in dopolnila Statuta Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Na področju izobraževalnega dela smo leto 2010 namenili predvsem osveščanju moških; zato je bilo geslo leta *Moški, naredite kaj zase*.

*Teden boja proti raku*, dneve od 1. do 5. 3. 2010, smo začeli z novinarsko konferenco v Hospicu. Hospicu smo takrat izročili tudi sredstva, zbrana v novoletni akciji 2009/10 od slovenskih podjetij, ki so denar namenila za dobrotelost namesto za novoletne voščilnice.

Drugi dan *tedna* smo skupaj z Onkološkim inštitutom pripravili *dan odprtih vrat* inštituta. Na obisk smo povabili dijakinje in dijake gimnazije in veterinarske srednje šole Ljubljana. Poslušali so predavanji *Več znanja – manj raka* prof. dr. Maje Primic-Žakelj, dr. med., in prof. dr. Matjaža Zwitterja, dr. med., nato pa si ogledali tudi teleradioterapevtski oddelek inštituta.

Slavnostne seje Zveze in društev za boj proti raku so se udeležili številni predstavniki državnih ustanov in društev onkoloških bolnikov. Na njej smo predstavili novi, že tretji 10-letni delovni program in nagradili za služne člane društev s plaketami in priznanji.

Po končani slavnostni seji smo imeli skupni letni sestanek predstavnikov Zveze in društev, kjer smo potrdili in sprejeli zaključni račun Zveze za leto 2009, potrdili in sprejeli poročilo o delu Zveze v letu 2009 in program dela Zveze v letu 2010.

V četrtek so naša društva v trgovskih centrih Mercator in Tuš po Sloveniji predstavljala samopregledovanje dojk in mod na modelih in obiskovalcem delila naša zdravstvenovzgojna gradiva.

Na osnovni šoli Kamnica pri Mariboru smo v petek izmed sedmošolcev iz vse Slovenije, ki so v šolskem letu 2009/2010 podpisali *slovesno obljubo o nekajenju*, izžrebali dobitnike nagradnega izleta v Gardaland.

Osnova našega dela je *Enajst evropskih priporočil proti raku*. Letos smo v *tednu boja proti raku* poskrbeli, da so *priporočila* predstavljali s predvajanjem spota na velikih prikazovalnikih po Ljubljani, na TV Slovenija I, POP TV, na monitorjih v lekarnah, poštah in avtobusih ljubljanskega potniškega prometa. V Koloseju v Ljubljani so ga predvajali pred filmi v kinodvoranah, pri prodaji vstopnic za ogled filmov pa delili naše zdravstvenovzgojne publikacije (predvsem zgibanke o najpogostejših moških in najpogostejših ženskih rakih).

Veseli nas, da nam je s sporočili in s svojim imenom končno uspelo tudi na tak način priti do širše javnosti; poprej o čem podobnem ni hotel nihče ničesar slišati.

Da bi se o prvih znakih bolezni in nevarnostnih dejavnikih raka čim več vedelo, izdajamo vsako leto vrsto zdravstvenovzgojnih gradiv. V letu 2010 smo ponatisnili zgibanke *Za zdrave dojke, HPV virusi in rak, Najpogostejši ženski raki, 11 priporočil proti raku*, vsako v po 20 tisoč izvodih, v 30.000 izvodih pa zgibanko *Kožni raki*. Posodobili smo knjižico *Rak pri moških* in plakat *Enajst priporočil proti raku*; knjižico smo natisnili v 20 tisoč, plakat pa v 2.500 izvodih. Junija smo v 30.000 izvodih izdali novo zgibanko z naslovom *Najpogostejši moški raki*.

Gradiva vsa naša društva prejema brezplačno in jih delijo v svojih okoljih.

Letos smo se prvič povezali tudi z organizatorji gorskih tekov po Sloveniji. Udeležili smo se *gorskega maratona štirih občin* (Tolmin, Železniki, Cerkljeva Bistrica in Bohinjska Bistrica) in gorskega teka na Črno prst. Nismo sicer tekmovali, delili smo le zdravstvenovzgojne publikacije in obakrat v kratkem nagovoru ob začetku tekmovanja predstavili dejavnost Zveze in društev. Bili smo zelo dobro sprejeti in povabljeni k sodelovanju tudi v naslednjem letu, ko bo svetovno prvenstvo v gorskem maratonu. K sodelovanju so nas povabili tudi organizatorji tekov v Kamniku in na Primorskem.

Za osveščanje moških smo pripravili vrsto predavanj odličnih predavateljev v oddaji *Dobro jutro* na TV SLO I, ki pa nam jih zaradi »programske sheme« ni bilo mogoče vseh pripraviti v septembru.

Uvodno predavanje je 2. septembra imel prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., o najpogostejših moških rakih, 16. septembra pa je prof. dr. Miša Pfeifer, dr. med., govorila o psihofizičnih spremembah moških v zrelih letih. Oktobra sta predavala Jožica Zakotnik, dr. med., o zdravem načinu prehranjevanja, prof. Damir Krpljuk pa o gibanju. Vsa predavanja so bila objavljena tudi v reviji VIVA in prilogi Nika.

Enaindvajsetega oktobra smo pripravili že 18. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*, tokrat z naslovom *Rak uroloških in reproduktivnih organov*. Seminar, ki je tradicionalno namenjen zdravnikom, zdravstvenim sodelavcem in profesorjem zdravstvene vzgoje, je bil tudi tokrat dobro obiskan. Zanimanje je preseglo kapaciteto dvorane (125 obiskovalcev), ki nam jo Farmaceutvska družba Lek za seminarje zagotavlja brezplačno, zato načrtujemo, da bomo naslednje leto seminar ponovili še v Mariboru ali Murski Soboti.

Program vzgoje za nekajenje je potekal tudi v šolskem letu 2009/10. Na osnovni šoli Kamnica pri Mariboru smo izžrebali 90 sedmošolcev, podpisnikov *slovesne obljube, da ne bodo začeli kaditi*, in jih 22. maja popeljali na izlet v Gardaland. Organizacijo izleta je, tako kot vsako leto, izvrstno izpeljala ga. Fani Čeh, univ. dipl. org., za kar smo ji zelo hvaležni.

Za *slovesno obljubo* v šolskem letu 2010/11 smo 450 osnovnim šolam poslali po 71.185 izvodov zdravstveno-vzgojne zgibanke, anketnega vprašalnika in obrazca *slovesne izjave* za učence v 3.612 oddelkih; za učitelje, ki bodo akcijo pomagali izpeljati, pa smo na šole poslali 3.612 izvodov navodil za potek pripravljalne učne ure.

Konec maja smo se udeležili tudi zaključka prireditve *dišiš mi po pomladi* v Veržeju, ki jo v sklopu vzgoje za nekajenje že vrsto let pripravlja Pomursko društvo za boj proti raku.

Pridobivanje denarja za delovanje in izvedbo programov je vse težje. Sredstva po javnih razpisih so minimalna, prav tako zneski donacij. Kljub našemu prizadevanju je denarja vse manj in bomo morali prej ali slej programe prilagoditi razpoložljivim sredstvom.

Vsekakor si bomo v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku še naprej prizadevali, da bomo koristen sogovornik številnim strokovnim in laičnim organizacijam ter da bomo tudi v prihodnje prispevali k osveščanju prebivalstva o vlogi nevarnostnih dejavnikov in o pomenu zgodnjega odkrivanja raka – vse s skupnim ciljem, da se okrepi zdravje vseh prebivalcev Slovenije.



*Dogovarjanje*



Fani Čeh, univ. dipl. org. zdrav.

Dokazano je, da so aktivnosti preventivnih programov, ki trajajo več let, pot do bolj zdravega jutrišnjega dne.

Seznajamo vas z aktivnostmi programa *vzgoje za nekajenje*, s katerim si Zveza slovenskih društev za boj proti raku v povezavi z Zavodom za šolstvo in osnovnimi šolami prizadeva doseči, da bi učenci in učenke na osnovi informacij in znanja sprejeli nekajenje kot vrednoto in se zanjo zavestno odločali.

Tudi v tem šolskem letu 2009/10 je bil program izveden po načrtu. V dopisih smo prosili ravnatelje za sodelovanje, gradivo za vodeno aktivnost pa so slovenske osnovne šole dobile novembra 2009 – v mesecu preprečevanja odvisnosti.

Gradivo za učitelje je pojasnjevalo predlog za izvedbo tematske učne ure z naslovom *Nekajenje je vrednota*. V tej uri naj bi učitelji z vključevanjem učenk in učencev v aktivno sodelovanje pri pouku učence spodbudili, da ostanejo ali postanejo nekadilci. V dodani zgibanki *Brez cigarete v novo tisočletje* so bila vprašanja anketnega vprašalnika, sestavljena enako kot leto poprej, in so se nanašala na poznavanje škodljivih učinkov tobaka na telo. Izmed sodelujočih učenk in učencev, ki so podpisali *slovesno obljubo*, smo jih v *tednu boja proti raku* izžrebali 90 (iz 11 regij v RS) in jih kot nagrajence popeljali na tradicionalni izlet v zabavišni park Gardaland.



*Naslednji, ki gre na izlet v Gardaland, je...*

Po prijetnem druženju z navdušenimi učenkami, učenci in njihovimi učitelji smo jim na poti domov razdelili enak anketni vprašalnik kot leta poprej. Na vprašanja v njem je odgovorilo 58 učenk in 33 učencev.

Na vprašanje o pričakovanem šolskem uspehu je bil v 43 vprašalnikih odgovor *odličen*, v 37 *prav dober*, v 13 pa *dober*.

V nadaljevanju prikazujem, kakšni so bili njihovi najpogostejši odgovori na druga vprašanja, kaj so menili in kaj predlagali.

Na vprašanje, kaj jim pomeni podpisovanje *slovesne obljube*, so si (podobno kot lani) njihovi odgovori podobni. Učenci so zapisali:

- Prijatelji so me silili, naj si prižgem prvo cigareto, vendar je nisem. Imel sem dober izgovor, da sem namreč podpisal *slovesno obljubo*.
- Obljubo, da ne bom prižgal prve cigarete.
- Podpis me zavezuje k nekajenju.
- Razlog več, da ne bom kadil.

Učenke so zapisale:

- Podpis mi pomeni veliko, ker ne bom kadila. Veliko mojih sošolk pa že kadi in ponuja cigarete tudi fantom.
- 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 slovesne obljube, 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 je potekalo pri predmetu etika in družba, pri razrednih urah in pri pouku športne vzgoje.

Zanimalo nas je, kaj njihovi sošolke in sošolci menijo o podpisovanju slovesne obljube. Letos jih je 80 % zapisalo (lani 94 %), da se tudi sošolcem zdi podpisovanje primerno, 10 % pa, da podpisovanje nima pomena (lani je bil takih 3 %), ker da nekateri že kadijo in s tem lažje samim sebi; 10 % jih na vprašanje ni odgovorilo.

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

Kar 94 % učenk in učencev je menilo, da je obisk Gardalanda primerna nagrada in da naj ostane, saj učence povezuje; 2 % jih je odgovorilo, da nagrada ni potrebna, da pa bi se morali odrasli več družiti z učenci; 4 % odgovorov so bili spreminjivalni predlogi, kot so naslednji:

- Izlet v Gardaland se mi zdi primerna nagrada, ker se tam zabavaš in vidiš, da se imaš lahko lepo, ne da bi kadil. Izlet bi moral trajati vsaj 2 dni.
- Prosim vas, uredite, da bom udeleženka izleta tudi drugo leto.
- Pohvalite vse, ki pripravljajo izlet.
- Takih programov bi moralo biti več, tudi za preprečevanje pitja.

Naše naslednje vprašanje se je nanašalo na predloge, ki bi mladim pomagali, da ne bi začeli kaditi. Najpogostejši odgovori so bili:

- Povejte mladim, da bodo prej umrli.
- Pomagajte staršem prepoznati razvado in jih naučite pravnega ukrepanja.
- V šoli bi se morali več pogovarjati o zdravju. Pri nas na šoli kadi več deklet.
- Mlade, ki kadijo v javnosti, bi morali kaznovati.
- Starši ne bi smeli kaditi. (Ta odgovor se ponavlja že vrsto let.)
- Učitelji in ravnatelji v šolah ne bi smeli kaditi. (Tudi ta odgovor se ponavlja že vrsto let.)
- Več bi morali govoriti o škodljivosti kajenja na televiziji. (Tudi ta odgovor se ponavlja že vrsto let.)

Vsi predlogi, ki so jih zapisali mladi, so za nas, ki načrtujemo in izvajamo preventivne dejavnosti, še kako pomembni, saj je zavedanje, da je program dober le takrat, ko zadovoljuje interese in hotenja mladih ter jih aktivno vključuje in spodbuja, da se lažje pravilno odločijo za nekajenje.

Nazadnje pa smo tudi letos želeli od udeležencev izleta izvedeti, če želijo kaj pripomniti ali predlagati v zvezi z organizacijo izleta. Večina udeležencev ni imela predlogov in so napisali, da je bilo »vse super«. Ob predlogih, naj izlet podaljšamo in/ali nadomestimo prevoz z avtobusom s prevozom z letalom, sta zanimivi še naslednji pobudi:

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

Na področju vzgoje in izobraževanja mladih nam vsem ostaja še veliko dela (prikazani rezultati so informativni). Zamisliti se moramo nad letošnjim sporočilom učenke: »Dekleta kadijo bolj kot fantje in ponujajo cigarete.« Potrebujemo morda dodatne programe za dekleta? Združimo moči, upoštevajmo pobude mladih, program dopolnimo in ga s skupnimi močmi izvajamo. Mladi morajo začutiti, da nam ni vseeno zanje in da upoštevamo njihove pobude in predloge.

Predlagam, da v gradivu za šole v šolskem letu 2011/2012 najde pomembno mesto plakat *kadilski človek*.



## POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2009/2010

Amalija Zdešar

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. To nalogo je ohranila tudi v 3. desetletnem programu svojega delovanja.

V akciji za novo leto 2010 smo zbirali denar za nakup opreme za prvo hišo slovenskega Hospica. Zbranih 32.829,51 evrov je zadostovalo za nabavo koncentratorja kisika, električnega sobnega dvigala, blazine za preprečevanje preležanin, električnega vozička za prhanje, stroja za pomivanje nočnih posod in za delno plačilo negovalne postelje.

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
2008/2009	OPREMA ZA PRVO HIŠO SLOVENSKEGA HOSPICA .....	32.830

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

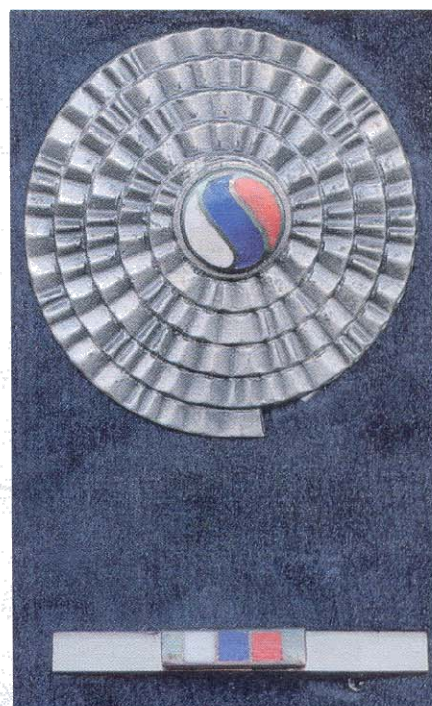
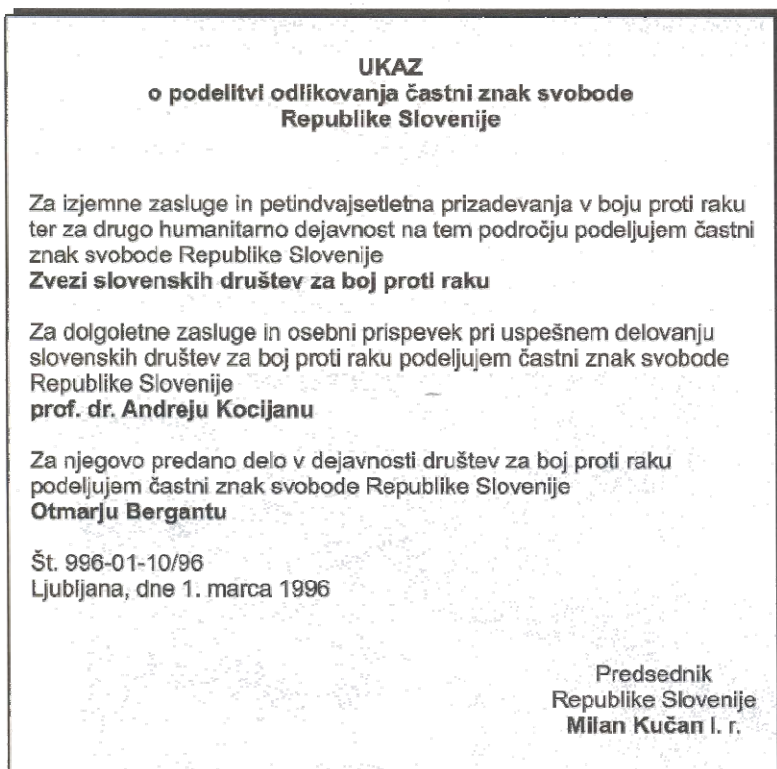
V novoletni akciji 2010/2011 smo zbirali donacije za nabavo koloskopa za Gastroenterološko kliniko UKC Ljubljana.

Vsem darovalcem se iskreno zahvaljujemo.

## PLAKETE IN PRIZNANJA

Amalija Zdešar

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.<br>prof. dr. Andrej Kocijan, dr. med.<br>prim. dr. Dušan Reja, dr. med. |
| 1984 | dr. Štefan Gruškovnjak, dr. med.  |
| 1985 | Janez Ogorelc   |
| 1986 | prof. dr. Stojan Plesničar, dr. med.<br>Otmar Bergant   |
| 1997 | Onkološki inštitut v Ljubljani<br>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:

<b>zlato plaketo</b>	35 posameznikom in 2 delovnim organizacijama
<b>srebrno plaketo</b>	38 posameznikom in 4 delovnim organizacijam
<b>bronasto plaketo</b>	71 posameznikom in 14 delovnim organizacijam
<b>pisna priznanja</b>	10 posameznikom in 74 delovnim organizacijam
<b>častno članstvo</b>	leta 2003 gospodu Otmarju Bergantu, leta 2004 prof. dr. Andreju Kocijanu, dr. med., leta 2005 prof. dr. Edvardu Glaserju, dr. med., leta 2008 prim. Juriju Usu, dr. med.



*Suzana Zornada-Vrabec, direktorica časopisa Primorske novice, predsednik Zveze, prof. Borut Štabuc, in Janja Zver Skomina, dr. med., po podelitvi priznanj Zveze*

Na slavnostni seji Zveze in društev za boj proti raku 3. marca 2010 so prejeli:

#### **Priznanje**

Malcom d.o.o., Novo mesto  
Onkološki inštitut Ljubljana, Ljubljana  
Osnovna šola Center, Novo mesto  
Polijska uprava Celje, Celje  
Primorske novice d.o.o. Koper, Koper  
Srednja šola za gostinstvo in turizem, Celje  
Erika Horvat-Gaber  
Silvana Lendvaj  
Elizabeta Pšeničnik  
Gordana Toh

#### **Bronasto plaketo**

Srečko Lešek  
Danilo Ungar  
Darinka Volčanjšek

#### **Srebrno plaketo**

Jasna Arko  
Ladislav Plank  
Janja Zver-Skomina

#### **Zlato plaketo**

Branka Drk



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

V Zvezi slovenskih društev za boj proti raku se zavedamo, da rak v Sloveniji kljub dosedanjim naporom še vedno ostaja pomemben javnozdravstveni problem. Zato se pridružujemo sodobnim prizadevanjem za obvladovanje raka. K temu nas spodbujajo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih vladnih in nevladnih organizacij.

Ker je primarna preventiva dokazano učinkovita, hkrati pa mnogo cenejša od zdravljenja in rehabilitacije, je tretji 10-letni program »Slovenija proti raku« pomemben del celostnega Državnega programa za obvladovanje raka, ki ga je potrdila vlada RS. Skupni cilj bomo lahko dosegli, če bo ob dobri osveščenosti prebivalstva zagotovljeno tudi dobro sodelovanje med vsemi tremi zdravstvenimi ravni in če bo kar najbolje poskrbljeno za strokovne, kadrovske, prostorske in finančne možnosti za obravnavo bolnikov z rakom. Po programih, ki smo si jih zastavili za naslednje, že tretje 10-letno obdobje, želimo v letu 2011 doseči prve etapne cilje.

## **Program preprečevanja zasvojenosti in promocija zdravega življenjskega sloga med osnovnošolci**

Podpis *slovesne obljube o nekajenju* za učenke in učence od 5.–8. razreda osnovnih šol temelji na vzgoji nekadilskih generacij, saj je kajenje najpomembnejši dejavnik tveganja, ki mu pripisujejo okrog 20 % vseh smrti za rakom.

Program podpisovanja *slovesne obljube*, da učenke in učenci ne bodo začeli kaditi, pripravljamo skupaj z Zavodom RS za šolstvo že vrsto let. Vsako leto ga posodabljam in dopolnjujem. Evalvacija programa kaže, da je med učitelji in učenci dobro sprejet, zato ga bomo nadaljevali. V šolskem letu 2011/2012 ga bomo nadgradili še s povabilom učencem 8. razredov osnovnih šol k pisanju eseja *Zakaj bom ostal nekadilec*. Izbrane eseje bomo natisnili v brošuri in najboljše tudi simbolično nagradili.

Pomembna zasvojenost je tudi alkoholizem; skupaj s kajenjem ga povezujejo z rakom v požiralniku, grlu, in v ustni votlini. S strokovnjaki s tega področja bomo pripravili zgibanko o nevarnostih čezmernega pitja alkoholnih pijač.

## **Program izobraževanja prebivalstva o preprečevanju raka in njegovem zgodnjem odkrivanju**

Strokovnjaki poudarjajo, da je polovica vseh vrst raka posledica načina življenja in vplivov življenjskega okolja.

Najpomembnejši seznam ukrepov, ki naj ga prebivalstvo upošteva za zmanjšanje ogroženosti z rakom, je *Evropski kodeks proti raku*, ki je bil zadnjič prenovljen leta 2003 v okviru že nekaj let zamrlega programa *Evropa proti raku*. Novo *Evropsko partnerstvo*, ki ga koordinira Slovenija, načrtuje prenovo in promocijo kodeksa v vseh državah članicah, predvsem v *evropskem tednu proti raku*. Seveda se bo Zveza pridružila temu gibanju in v sodelovanju z regijskimi društvi oznamovala tudi pričakovani novi *evropski teden proti raku*, ki bo zadnji maju. V sodelovanju z vodstvi regijskih društev bomo takrat priredili učne delavnice za člane društev in za druge, ki se ukvarjajo z zdravstveno vzgojo. V letu 2011 bo tema pogovorov in delavnic rak glave in vratu.

*Teden boja proti raku* leta 2011 poteka z geslom *Tudi cepljenje varuje pred rakom*. Prebivalstvo želimo opozoriti, da so tudi nalezljive bolezni vpletene v nastanek raka in da se je pred nekaterimi mogoče varno zaščititi tudi s cepljenjem (hepatitis, okužba s humanim papilomskim virusom – HPV).

V lanskem septembru, ko smo mesec poimenovali *modri september*, smo svojo dejavnost usmerili predvsem na osveščanje moških. Na možnost preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka jih bomo opozarjali tudi letos z vzgojnoizobraževalnimi članki v časopisju, predvidevamo pa, da bomo lahko ponovili tudi druženje s planinci in pohodniki.

Vsa leta izdajamo razne zdravstvenovzgojne publikacije, ki jih po naših društvi brezplačno širimo med vse prebivalce Slovenije. V letu 2011 bomo posodobili in nato postopno ponatisnili vse zgibanke in pripravili za tisk nove; ena med njimi – o nevarnostih okužb s HPV in pomenu cepljenja – bo izšla v tednu boja proti raku in bo namenjena predvsem šolski mladini.

## Izobraževanje zdravnikov, zdravstvenih delavcev, študentov in predavateljev zdravstvene vzgoje o raznih vidikih obvladovanja raka

Dolžnost civilne družbe je, da o nevarnostnih dejavnikih za nastanek raka seznanja prebivalstvo, dolžnost zdravstvenih delavcev in vseh, ki delajo z bolnikom, pa je, da skrbijo za nenehno osveževanje znanja o nevarnostnih dejavnikih za nastanek raka, novostih v zdravljenju in rehabilitaciji bolnikov.

V letu 2011 bomo pripravili že 19. seminar *In memoriam dr. Dušana Reje*, predvidoma o slovenskih organiziranih presejalnih programih za raka – ZORA, DORA in SVIT. Tako kot vedno doslej bodo vsa predavanja natisnjena v brošuri, ki jo bo prejel vsak udeleženec seminarja in vsi zdravstveni domovi in bolnišnice v Sloveniji.

Tudi noveletna akcija zbiranja sredstev za nabavo medicinske opreme je naše vsakoletno delo pri katerem smo, kljub recesiji, kar uspešni. Ker sta naši področji delovanja predvsem primarna in sekundarna preventiva raka, želimo z zbranimi sredstvi podpreti presejalne programe, predvsem zmogljivosti za nadaljnjo diagnostiko v presejanju odkritih sprememb.

## Povezovanje delovanja regijskih društev in sodelovanje s sorodnimi organizacijami v domovini in tujini

V letu 2011 bomo še naprej gojili aktivno sodelovanje z regijskimi društvi in si prizadevali za povezovanje. Sodelovali bomo z drugimi sorodnimi društvi v Sloveniji in ostali polnopravni člani svetovne in evropske lige proti raku (UICC in ECL).

konko je usil na meji minimal- | grama.

*Delo 8. 3. 1983*

# Uspesnejši boj proti raku

## Dosedanje delo slovenskega društva za boj proti raku bodo okrepila občinska društva, ki se bodo povezala v novoustanovljeno zvezo

**LJUBLJANA, 7. marca** – člani slovenskega društva za boj proti raku so na svojem občnem zboru sklenili, da bodo odslej delovali v občinskih in medobčinskih društvih, ta pa se bodo povezala v zvezo društev za boj proti raku. Pobudo za to je dala RK SZDL že pred štirimi leti.

V Pomurju že vrsto let uspešno deluje Pomursko društvo za boj proti raku, medobčinska društva pa so že ustanovili v Mariboru, Novi Gorici in Novem mestu. Danes so na občnem zboru sprejeli sklep o prenehanju dela Slovenskega društva za boj proti raku in prenosu premoženja v Zvezo društev Slovenije, ki jo bodo v kratkem ustanovili. Danes pa so že ustanovili ljubljansko medobčinsko društvo za boj proti raku. Ko se bodo društva ustanovila in zažvela povsod po Sloveniji, bo lažje izpeljati vzgojno-preventivno delo. Občinska in medobčinska društva bodo lahko organizirala tudi pomoč rakavim bolnikom in njihovim družinam na domu. Poleg tega bodo prevzela skrb za organizacijo najrazličnejših predavanj za šolarje, delavce, pa tudi splošne zdravnike in medicinske sestre. In končno, so poudarili danes na občnem zboru, se bodo morala društva boriti tudi proti

nepreverjenim načinom zdravljenja rakaških obolenj.

Slovensko društvo za boj proti raku je torej danes zaključilo

zloženkah, ki so jih izdali in brezplačno razdelili v zdravstveni mreži, šolah ter delovnih organizacijah so predstavili osnovno znanje o rakavi bolezni, o dejavnosti društev po svetu in pri nas, navodila za samopregledovanje dojk ter pisali o škodljivosti kajenja in začetnih znamenjih raka

● Kljub temu, da je glavna naloga društev za boj proti raku predvsem vzgojno-preventivna dejavnost, je Slovensko društvo za boj proti raku vsa leta svojega delovanja tako kot Sklad za gradnjo in opremo Onkološkega inštituta – zbiralo najrazličnejše prispevke. V zadnjih letih so se prihodki društva krepko povečali. Samo lani so na primer zbrali 1.860.000 dinarjev, kar je 20 odstotkov več, kot so načrtovali. Od teh sredstev so že porabili 1.020.000 dinarjev: 42 odstotkov za gradnjo in opremo Onkološkega inštituta, 12 odstotkov za zdravstveno-vzgojno in strokovno usposabljanje, preostanek denarja pa se je razdelil med organizacijske stroške in sredstva, ki so jih namenili za izboljšanje življenjskih pogojev bolnikov, ki se zdravijo na Onkološkem inštitutu. Pravkar so jim namreč kupili 3 televizorje in naročili 200 tremirk.

svoje trinajstletno delo z željo, da bi se nadaljevalo in zažvelo v vseh slovenskih občinah. Zato, da bi se ljudje zavedli, da je rak vendarle ozdravljiv, če je pravočasno odkrit in da je njegov nastanek možno preprečiti, so v društvu izpeljali vrsto akcij. V

na debelem črevesu in danki. Strokovnjaki iz Onkološkega inštituta so imeli v delovnih organizacijah številna predavanja o rakavi bolezni, glasilo delovnih skupnosti pa so posredovali serijo poljudnih člankov o raku.

ŽIVA PAULIN

Časopisno poročilo o reorganizaciji Društva leta 1983 – izrezek iz zapuščine prof. Ravniharjeve

## ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med.

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA

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

e-naslov: [info@protiraku.si](mailto:info@protiraku.si)

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

## POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Alenka Krenčič-Zagode, dr. med.

Splošna bolnišnica Brežice

Černelčeva 15, 8250 BREŽICE

Tel.: 07/466 81 00

E-naslov: [alenka.zagode@zd-sevnica.si](mailto: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](mailto:tatjana.skornik@zzv-ce.si)

## OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Jadranka Vrh-Jermancič, dr. med.

Jurčičeva 2, 6000 KOPER

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

E-naslov: [jadranka.jermancic@sb-izola.si](mailto:jadranka.jermancic@sb-izola.si)

## GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednik: Branimir Čeh, dr. med.

Gospodsvetska 12, 4000 KRANJ

Tel.: 04/201 71 96

E-naslov: [tanja.torkar@zzv-kr.si](mailto:tanja.torkar@zzv-kr.si)

## LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednik: prim. Matjaž Kaučič, dr. med.

Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01/587 96 04

E-naslov: [ldbr@onko-i.si](mailto: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.com](mailto:vera.fegus@gmail.com)

## 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](mailto:branislava.belovic@zzv-ms.si)

## SEVERNOPRIMORSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Zdravstveni dom Nova Gorica

Rejčeva 4, 5000 NOVA GORICA

## DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Anica Berginc-Dolenšek, dr. med.

Rozmanova ulica 30, 8000 NOVO MESTO

Tel.: 07/337 39 24, faks: 07/391 65 64

E-naslov: [ddbmn@siol.net](mailto:ddbmn@siol.net)

## KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Predsednica: Francka Šmid-Borovnik, dr. med.

Zdravstveni dom

Ob Suhu 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM

Tel.: 02/870 53 10

E-naslov: [francka.smid@zd-ravne.si](mailto:francka.smid@zd-ravne.si)

## DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Predsednica: Branka Drk, VMS

Vodnikova 1, 3320 VELENJE

Tel.: 040 477 089

E-naslov: [bojprotiraku@gmail.com](mailto:bojprotiraku@gmail.com)



## POSAVSKO-OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

### DOBRO BI BILO, KO BI SE VSAKDO NEKEGA DNE OVEDEL...

Minilo je dvanajst let obstoja društva in ponovno nam je uspelo izpolniti naloge, ki smo si jih zadali na začetku leta. Ni bilo prav lahko, saj nas je aktivnih le sedem od devet članic izvršilnega odbora. Opravile smo vse administrativno in operativno delo za promocijo društva, njegove dejavnosti in za zdravstveno vzgojo za prebivalce naše regije in za več kot 1200 članov našega društva. Čeprav je število članov mnogo večje od števila vplačanih članarin, nam uspe z donacijami kriti stroške izvedbe programa.

V januarju in februarju smo pripravili pet ciklusov predavanj in delavnic.

- 20. januarja smo pripravili delavnico učenja samopregledovanja dojke (predavanje in trening na modelu) ter individualno svetovanje in individualni trening za uslužbenke ZZS OE Krško. (Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., dipl. med. sestra, in Alenka Krenčič-Zagode, dr. med., spec. gin. in porod.).
- 2. februarja je ga. Vladimira Tomšič pripravila predavanje o raku debelega črevesa in danke za Aktiv kmečkih žena Zabukovje.
- 15. februarja je Alenka Krenčič-Zagode pripravila predavanje o ginekoloških rakih in raku dojke za slušateljke Univerze za tretje življenjsko obdobje v Sevnici.
- 17. februarja smo ponovili delavnico učenja samopregledovanja dojke s treningom na modelu in individualnim svetovanjem za uslužbenke Centra za socialno delo Krško.
- 18. februarja je ga. Vladimira Tomšič predstavila program Svit in predavala o raku debelega črevesa kmečkim ženskam v Boštanju.

*Teden boja proti raku* je od 1.–5. marca v vsej Sloveniji potekal z geslom *Moški, naredite kaj zase*. Tudi mi smo se pridružili aktivnostim in se v Ljubljani udeležili svečane seje Zveze društev za boj proti raku. Ob tej priložnosti je prizadevna članica ga. Darinka Volčanjšek prejela bronasto plaketo Zveze. Teden pa smo zaključili nadvse uspešno s tradicionalnim srečanjem v Termah Čatež.

Poleg skupščine smo organizirali predavanje *Sodobni pristopi zdravljenja raka jeter, žolčnika in trebušne slinavke*. Predavatelj Rado Janša, dr. med., gastroenterolog z Gastroenterološkega oddelka UKC Ljubljana je navdušil 180 udeležencev srečanja in jih navdal z upanjem. Ob tej priložnosti smo podelili priznanja in predali nagrade likovnega natečaja *Poskrbimo, da bodo naša prebavila zdrava*. Natečaj je potekal v osnovnih šolah v naši regiji. Prvi dve nagradi sta odšli v Podbočje, tretja pa v OŠ Ana Gale v Sevnico.

Srečanje so z ubrano pesmijo popestrile pevke skupine *Prepelice*. Ob prigrizku in v prijetnem druženju smo se zadržali pozno v noč, potem ko smo razbili kar nekaj tabujev o raku.

V tednu Rdečega križa od 8.–15. maja smo v Sevnici, Brežicah in Krškem zopet postavili stojnice z zdravstvenovzgojnimi publikacijami in poučevali samopregledovanje na modelih dojke in mod.

Darinka Volčanjšek se je 10. septembra se udeležila srečanja, ki ga je sklicala Občina Brežice v zvezi z organizacijo prireditev ob *dnevu invalidov in bolnikov*. Tako smo 23. oktobra v Intermarketu v Brežicah predstavili tudi naše društvo (vodja ga. Marija Kosem, univ. dipl. ekon., tajnica društva). Predstavili smo delo na modelu mod in dojke ter publikacije, študenti medicine pa so predstavili model črevesja (v okviru programa Svit).

V Termah Čatež smo 5. novembra pripravili tradicionalno jesensko srečanje. Predaval je prim. mag. Marko Zupančič, dr. med., predstojnik Oddelka za urologijo iz Splošne bolnišnice v Slovenj Gradcu. Odlično predavanje *Najpogostejši raki pri moških, rak ledvic, sečnega mehurja, rak prostate* je poslušalo le 54 udeležencev. Razlog? Zaradi pomanjkanja denarja smo prvič člane o dogodku obveščali le po sredstvih javnega obveščanja (Posavski obzornik, Radio Sraka in Radio Veseljak). V prihodnje bomo poskušali pridobiti sponzorje za kritje stroškov poštne, ki so za 1200 članov seveda visoki.

Razpoloženje so popravili *Mariachi el Jalisco*, pevci mehiških pesmi, pa tudi obilna pogostitev (ker nas je bilo bistveno manj...), za kar pa se zahvaljujemo že kar stalnim donatorjem: Splošni bolnišnici Brežice, pekarni Kruhek in pekarni Resnik ter Evrosadu.

Zahvaljujemo se vsem, ki na kakršen koli način podpirajo naše delo, posebna spodbuda pa prihaja od tistih, ki nam sporočajo zahvalo, da so jim na podlagi našega poduka pravočasno odkrili bolezen.

Dobro bi bilo, ko bi se vsakdo nekega dne ovedel, da ima dve roki; eno, da pomaga sebi, in drugo, da pomaga drugim. Tisti, ki potrebuje pomoč, naj jo najde v vaših dlaneh. Podarite mu nasmeh in vrnil vam bo pozdrav.

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

## DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE NA CELJSKEM O RAKU DOJKE, PROGRAMU SVIT IN ZAŠČITI PRED SONCEM

V letu 2010 smo v Društvu za boj proti raku regije Celje nadaljevali z osveščanjem javnosti o zdravem načinu življenja in pomenu zgodnjega prepoznavanja in odkrivanja rakavih bolezni. Največ pozornosti smo usmerili v promocijo preventivnega programa Svit ter nadaljevanju projekta *Rak dojke – problem sodobnega življenja*. V sredstvih javnega obveščanja smo oznamovali *svetovni dan raka*, *teden boja proti raku*, *mesec boja proti raku dojk* in poskrbeli za razdeljevanje zdravstvenovzgojnih gradiv. Veliko dejavnosti smo združili in prepletli z dejavnostmi Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Celje.



Promocija programa Svit v City Centru Celje, 5. in 6. marca 2010

Ob svetovnem dnevu raka smo javnost osveščali o vlogi zdravega življenjskega sloga kot enega od dejavnikov, ki lahko pripomore k preprečevanju nekaterih oblik raka. Poudarili smo pomen zdravega vedenjskega sloga, s katerim krepimo zdravje, telesno moč in odpornost, kar dosegamo s vsakdanjo telesno dejavnostjo, zdravo prehrano, vzdrževanjem normalne telesne teže, opustitvijo tveganega uživanja alkohola, nekajenjem, zaščito kože pred nevarnimi učinki sonca ter z obvladovanjem stresa in psihično čvrstostjo.

Na slavnostni seji Zveze društev sta pisno priznanje Zveze društev za boj proti raku in zahvalo za svoje delo prejeli:

- Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje in mentor Srečko Lešek, ki že vrsto let sodeluje z našim društvom. V dejavnost preprečevanja raka se vključujejo številni dijaki in razširjajo sporočila o zdravem vedenjskem slogu. Preventivne dogodke društva popestrijo s pripravo zdravih jedi in uporabnih receptov;
- Policijska uprava Celje in policist Danilo Ungar, ki že več let sodeluje pri naših prireditvah, namenjenih promociji preprečevanja raka, z merjenjem alkohola v izdihanem zraku. Te meritve so za obiskovalce zanimive že same po sebi, v izvedbi in interpretaciji policista Danila Ungarja pa so prava atrakcija naših stojnic.

*Teden boja proti raku* je v letu 2010 potekal od 1. do 6. marca 2010 z geslom *moški, storite kaj zase*. K programu tedna smo 5. in 6. marca prispevali svoj delež pri promociji programa Svit, namenjenemu zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Pri tem dvodnevni program v City Centru Celje smo sodelovali z ZZV Celje in strokovno ekipo Centra za preprečevanje kroničnih bolezni Cindi pod vodstvom Marjete Keršič-Svetel. Obiskovalci so se lahko v spremstvu strokovnjaka sprehodili skozi napihljivi model debelega črevesa in ob nazorni razlagi spoznali delovanje debelega črevesa ter morebitne bolezenske spremembe, ki jih za zgodnje odkrivanje raka ne bi smeli spregledati. Hkrati smo obiskovalce seznanili s priporočili za preprečevanje in pravočasno odkrivanje teh rakov ter jih spodbujali, naj se odzovejo na vabilo programa Svit, ko ga prejmejo, saj jim lahko reši življenje. V teh dveh dneh smo s programom Svit osebno seznanili okrog 2000 ljudi, s sporočilom za sredstva javnega obveščanja in objavami v in po njih pa smo dosegli še širši krog ljudi.

Jeseni smo ponovno izvedli program projekta *Rak dojke – problem sodobnega življenja*, ki so ga podprli Mestna občina Celje, ZZV Celje in Rdeči križ Laško. Olga Nezman, višja medicinska sestra, je imela osem štiriurnih predavanj z delavnico, in sicer v mestnih četrtih Ostrožno, Gaberje in Slavko Šlander, v Laškem, v Mestni knjižnici Celje, Šmartnem v Rožni dolini in dvakrat na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje.



Osmih predavanj in delavnic Rak dojke – problem sodobnega življenja se je udeležilo 115 ljudi

Udeleženci so se seznanili z osnovnimi informacijami o raku dojke, nevarnostnih dejavnikih, o načinih odkrivanja in zdravljenja bolezni. Na učnem modelu smo udeleženke učili samopregledovanja dojke in predstavili preventivni presejalni program Dora. Izobraževanj se je udeležilo 9 moških in 106 žensk; razpon starosti udeležencev je bil precejšen, najštevilnejša pa je bila starostna skupina 56–70 let. Odziv na izobraževanje je bil zelo pozitiven pri vseh udeleženkah in udeležencih. Večina je menila, da so dobili zelo koristne informacije. Ženske so zelo pohvalile delavnico, kjer so se na modelu dojke lahko praktično naučile samopregledovanja in občutile spremembe (zatrdline v dojki). Ta izobraževanja so tudi dobra priložnost za druženje, izmenjavo mnenj in izkušenj. Oktobra smo delo društva in naš projekt predstavili tudi v televizijski oddaji Dobro jutro na VTV – Velenjski televiziji.



Rožni oktober, mesec proti raku dojke – »roza ni zgolj poza!«



V rožnatem oktobru – svetovnem mesecu boja proti raku dojk smo skupaj z Europo Donno, Slovenskim združenjem za boj proti raku dojk, ZZV Celje in JZ Socio – projektna pisarna Celje, zdravo mesto na stojnici v središču Celja obiskovalke poučevali o pomenu samopregledovanja dojk in ga jim prikazovali na modelu.



*Veseli nas, da smo s stojnico za rožnati oktober pritegnili zanimanje mimoidočih*

V Društvu sodelujemo v programu *Varno s soncem*, ki ga koordinira in izvaja Zavod za zdravstveno varstvo Celje. Projekt je usmerjen k seznanjanju ciljne populacije s škodljivimi posledicami delovanja sončnih žarkov na zdravje in z ukrepi, s katerimi je mogoče te posledic učinkovito preprečiti ali vsaj zmanjšati. V šolskem letu 2009/10 je v programu sodelovalo 137 vrtcev s 316 enotami iz vse Slovenije. Vključenih je bilo 1.170 oddelkov oz. skupin z 21.560 otroki. Pri izvedbi programa je sodelovalo 2.536 strokovnih delavcev. Cilj programa je spremeniti odnos prebivalcev do sončenja in jih poučiti o potrebni zaščiti pred soncem. Doseči želimo dosledno upoštevanje zaščitnih ukrepov, s čimer bi se zaustavilo naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji.



V Društvu za boj proti raku regije Celje se zahvaljujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki so nam s svojim sodelovanjem omogočili, da smo v letu 2010 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!

Tudi v letu 2010 je bilo Obalno društvo za boj proti raku s svojim delom ves čas opazno v našem delu države. Veliko smo nastopali tudi v sredstvih javnega obveščanja, tako da nas je lahko slišal prav vsak. V največje zadovoljstvo pa nam je nadaljevanje dela z mladimi, saj 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 raznimi društvi. Nadaljevali smo delo preteklih let in ga dograjevali v skladu s smernicami 10-letnega programa boja proti raku.

### ZDRAVSTVENO OSVEŠČANJE MLADIH

Zdravstvenemu osveščanju mladih namenjamo predvsem projekt *Dijak dijaku proti raku*. Poteka po šolah že nekaj let in je del širšega in dolgoročno zastavljenega programa promocije zdravja. Zajema celotno obalno območje in se počasi širi tudi po Sloveniji. Mladim želimo predstaviti, kakšno breme so rakave bolezni za družbo in posameznika. Posebej jih govorimo o raku dojke in mod, pri čemer poudarjamo pomen zgodnjega odkrivanja in jih učimo samopregledovanja.

Mlade poučujemo, kako zdravo živeti, da za rakom ne bi zboleli, in kako odkriti zgodnje znake bolezni. Z znanjem jim skušamo zmanjšati strah pred rakom, ki je pre pogosto razlog, da je bolezen pozno odkrita.

Kako organiziramo izvedbo projekta? Ravnateljše šol vnaprej seznanimo z željo, da bi večletni projekt nadaljevali tudi v tekočem šolskem letu, saj je že dobro uveljavljen in lepo sprejet. Ravnateljji izberejo profesorje, mentorje dijakov, ti pa dijake, ki so se pripravljene poučiti o raku, nato pa o njem poučevati vrstnike. V delavnicah s predavanji, video projekcijami in učenjem na modelu dojk in mod jih dobro poučimo o raku dojk in mod in jih naučimo samopregledovanja. Izobraževanje vodita posebej usposobljeni zdravnici specialisti Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med., ter Janja Zver-Skomina, dr. med. Za nadaljnje delo na šoli dijakom izročita zdravstvenovzgojne zgibanke, brošure in plakate, ki jih poučeni dijaki nato delijo svojim vrstnikom, ko jim – usposobljeni in oblečeni v majice z napisom *Dijak dijaku proti raku* – predajajo pridobljeno znanje. Za to jim šola dodeli eno šolsko uro v drugih, ponekod tretjih letnikih, društvo pa v ta namen šolam posodi silikonski model dojk in mod z lepo tipnimi vsadki, ki ponazarjajo tumorje. Izobraževanje na tej ravni seveda poteka ločeno za dekleta in za fante. Dijakom, ki poučujejo vrstnike, po končanem delu izročimo posebna priznanja.



Dnevi zdravja, Taverna v Kopru, 2. maja 2010. Predstavitve projekta *Dijak dijaku proti raku*

Projekt smo letos obsežneje predstavili javnosti, največkrat na stojnicah ob raznih javnih prireditvah, na tiskovni konferenci v *tednu boja proti raku* in na TV Slovenija v oddaji *Dobro jutro*, v kateri sta o svojih izkušnjah iz sodelovanja v projektu govorila tudi dijaka Srednje ekonomsko-poslovne šole v Kopru (dosegljivo na spletnem naslovu <http://tvslo.si/predvajaj/vrtinec/ava2.63212382/>). O projektu smo poročali tudi na 3. strokovnem

seminarju *Zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja z roko v roki* junija v Strunjanu; naš prispevek je objavljen tudi v zborniku seminarja.

Ugotovili smo, da je zanimanje za naš projekt precejšnje tudi med študenti, tako da ga nameravamo prirediti še zanje. Prepričani smo, da bo projekt *Študent študentu proti raku* pomembno prispeval k oblikovanju nove generacije mladih, ki bo na raka gledala z manj predsodki, se bolezni izognila ali jo odkrivala pravočasno.

Vzporedno smo tudi v letu 2010 samopregledovanja mod učili tudi učence devetih razredov osnovnih šol. V okviru projekta *Rak, prehitimo ga!* pa smo na nekaj šolah pripravili pogovor o raku za starše in učitelje.

## **TEDEN BOJA PROTI RAKU**

Zveza društev v Ljubljani je na svoji slavnostni seji podelila priznanje za sodelovanje dnevniku *Primorske novice* in srebrno plaketo novinarki Jasni Arko, ki vrsto let skrbno piše prispevke o zdravju in na osvešča bralce o raku, o dejavnih tveganja, o poteh preprečevanja in zgodnjega odkrivanja bolezni. Že desetletje časopis in urednica zdravstvene priloge podpirata prizadevanja Obalnega društva za boj proti raku v vseh njegovih aktivnostih in skrbita, da so informacije dostopne številnim bralcem najbolj branega časnika na Primorskem.

Srebrno plaketo je prejela tudi Janja Zver-Skomina, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva ter vodja Dispanzerja za bolezni dojke v Izolski bolnišnici, za dolgoletno preventivno in kurativno delo na področju raka dojke ter desetletje dolgo sodelovanje v izvršilnem odboru Obalnega društva za boj proti raku, še posebej pa v programu osveščanja mladih o raku dojke.

Naša osnovna prireditev ob *tednu boja proti raku* je bila novinarska konferenca, na kateri smo z geslom tedna *moški, storite kaj zase* novinarjem tako rekoč vseh lokalnih in tudi nekaterih drugih sredstev obveščanja predstavili breme raka pri moških na obalno-kraškem območju, poročali o preventivnem programu *dijak dijaku poti raku*, praktično prikazali, kako poteka učenje samopregledovanja mod, predstavili obravnavanje raka v Splošni bolnišnici Izola in kakšna je osebna izkušnja bolnika z rakom.



*Novinarska konferenca, Izola, 2. marca 2010.  
Dijakinja Srednje gostinske in turistične šole Izola prikazuje samopregledovanje dojke.*

Po konferenci smo imeli več intervjujev in spletnih objav o raku.

Z Zdravstvenim domom Koper, Zavodom za zdravstveno varstvo Koper ter Visoko zdravstveno šolo Izola smo sodelovali tudi pri organizaciji delavnice z geslom *moški, storite nekaj zase*. Po tradiciji smo v Mercatorju pripravili stojnico, kjer smo delili zdravstvenovzgojne publikacije in poučevali zainteresirane obiskovalce. Z zdravstvenovzgojnimi publikacijami smo presenetili svetnike v izolskem Občinskem svetu, na Gimnaziji Ilirska Bistrica pa smo z rakom seznanjali dijake in dijakinje 3. in 4. letnikov. V kontaktni oddaji Radia Koper o zdravju smo se pogovarjali o raku. V Portorožu smo sooblikovali javno tribuno *Znanje je najboljša preventiva: najpogostejše rakave bolezni pri ženskah*. Predavala je dr. Jadranka Vrh-Jermančič, gost večera pa je bil dr. Peter Bossman, poznejši župan Pirana.

V *tednu boja proti raku* smo organizirali tudi nekaj predavanj po krajevnih skupnostih. O njih so poročala vsa lokalna sredstva obveščanja.



## ROŽNATI OKTOBER



V sodelovanju s *Skupino za samopomoč po operaciji raka dojke Izola* je naše društvo oznamovalo *rožnati oktober* z organizacijo stojnic z zdravstvenovzgojnim gradivom in učenjem samopregledovanja dojk. V sredstvih javnega obveščanja smo imeli vrsto intervjujev in zdravstvenovzgojnih promocijskih prispevkov.

Z Občino Piran smo sodelovali pri že tradicionalnem *dnevu zdravja* z geslom *skupaj delamo za zdravje*.

Skupaj delamo za zdravje, *Lucija*, 9. oktobra 2010. Članica Skupine za samopomoč po operaciji raka dojke *svetuje iz bogatih osebnih izkušenj*

## DRUGE DEJAVNOSTI

Tudi v letu 2010 so bila odmevna naša predavanja *Rak, prehitimo ga*, ki jih srčno in z bogatimi strokovnimi izkušnjami pripravlja naša predsednica *Jadranka Vrh-Jermančič, dr. med.* Z obalnega območja smo čedalje pogosteje povabljeni tudi na *Notranjsko* in *Kras*.



Slika 4. Članice prostovoljnih gasilskih društev in *Gasilske zveze Obalno-kraške regije* v *Postojni* 4. decembra 2010 na predavanju *Rak, prehitimo ga*

Posebej z veseljem smo s tematskim zdravstvenovzgojnim gradivom, predavanji in nastopi v elektronskih sredstvih obveščanja sodelovali pri promociji programa *Svit in Zora* (slednji je bil v ospredju predvsem ob *evropskem tednu boja proti raku materničnega vratu*).

Neopisanih ostaja veliko drobnih dogodkov, ki pa smo bili prav tako mogoči le z obilno prizadevanja, ki pa, upamo, vsaj dolgoročno daje sadove na velikokrat ledinastem področju bolezni in zdravja.

Leto, ki je pred nami, je spet polno naših načrtov, da nadaljujemo svoje poslanstvo.

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

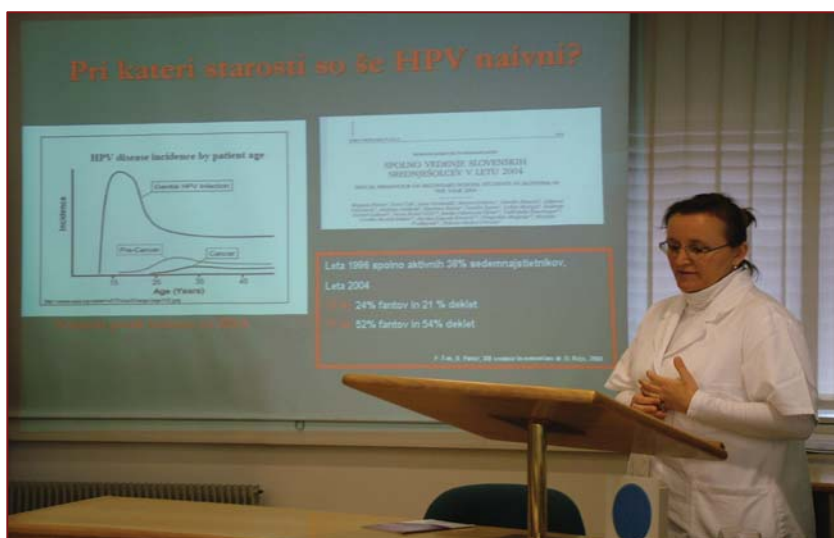
## GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KRANJ

### NAŠE OSNOVNO POSLANSTVO JE DELO Z LJUDMI

V sodelovanju s trgovskim centrom smo v *tednu boja proti raku* organizirali večdnevno stojnico, na kateri so bila obiskovalcem na voljo zdravstvenovzgojna gradiva o zdravem načinu življenja in preprečevanju raka, ki jih je izdala Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Posebej smo predstavili presejalna programa Svit in Dora za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesju in na dojki. Na modelu dojke smo obiskovalkam prikazali redno samopregledovanje dojke in jih poučili o njegovem pomenu. Strokovnjaki so zainteresiranim obiskovalcem razlagali, kakšno življenje je zdravo.

V akciji *brez cigarete*, s katero se mladi zavežejo, da najmanj eno leto ne bodo prižgali cigarete, je v šolskem letu 2009/10 sodelovalo kar 533 učencev iz 19 gorenjskih osnovnih šol. Izmed vseh smo izžreballi 40 učencev in jih ob *svetovnem dnevu brez tobaka* nagradili z vstopnicami za vodni park.

V oktobru, *mesecu boja proti raku na dojki*, smo na Zavodu za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj postavili stojnico, kjer smo obiskovalcem delili gradivo o preprečevanju raka; posebej smo se posvetili osveščanju žensk o pomenu samopregledovanja dojke.



*Za predavanje je bila dvorana skoraj premajhna*

V sodelovanju z ZZV Kranj smo v lokalnih skupnostih znova začeli izvajati program *živimo zdravo*. Povezali smo se z občino Gorje, v kateri smo konec leta 2010 začeli zdravstvenovzgojno pouk občanov. Program bomo nadaljevali v letu 2011. Naš namen je splošno prebivalstvo krajevnih skupnosti poučiti o zdravemu načinu življenja in s tem prispevati k zmanjšanju zbolewnosti za boleznimi sodobnega časa. Projekt sestoji iz več

delavnic o zdravem prehranjevanju, zdravem načinu priprave hrane, pomenu telesne dejavnosti, preprečevanju raka, primernem načinu pridelovanja zelenjave v domačih vrtovih, vključen pa je tudi test hoje na 2 km.

Povezujemo se s krajevnimi skupnostmi, aktivom kmečkih žensk, šolami in klubi študentov, po katerih razne ciljne skupine osveščamo o pomenu zdravega načina življenja kot pomembnega varovalnega dejavnika pred rakavimi boleznimi.

Z ZZV Kranj smo v maja ob *tednu mladih* v Kranju pripravili stojnico, na kateri smo mladim podajali informacije o škodljivosti čezmernega pitja alkohola; po osnovnih in srednjih šolah na Gorenjskem smo poučevali o škodljivosti kajenja in zlorabe alkohola, o varni spolnosti, pri čemer smo poudarjali možnost preprečevanja raka na materničnem vratu.



*Tudi za gradivo na stojnici je bilo veliko zanimanja*

Vse leto smo skrbeli, da zdravstvene ustanove, osnovne in srednje šole in druge javne ustanove niso ostale brez zdravstvenovzgojnega gradiva Zveze društev za boj proti raku.

Sodelovanje in pojavljanje društva v regionalnih in lokalnih sredstvih javnega obveščanja s prispevki o preventivi raka je bilo redno, še posebej odmevno pa ob *svetovnem dnevu raka* in v *tednu boja proti raku*.

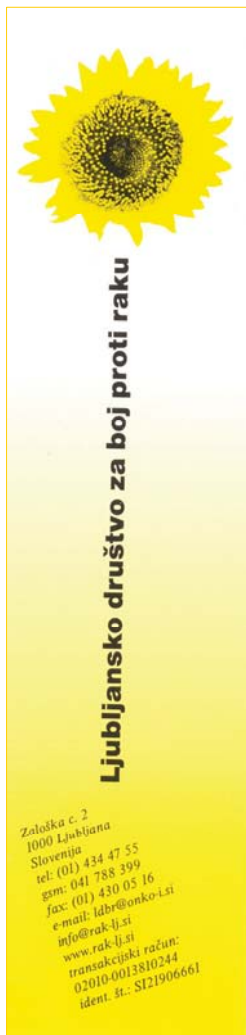
Branimir Čeh, dr. med., *predsednik*

Tanja Torkar, prof. zdr. vzgoje



## LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

### VZTRAJALI BOMO V PRIZADEVANJIH IZOBRAŽEVANJA O POMENU ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA



Leto 2010 je bilo polno sprememb. Najprej smo se iz lepo urejenih, velikih prostorov ob Ljubljani preselili v stavbo B Onkološkega inštituta v tretje nadstropje (na podstreho). Z lastnimi močmi smo sobo preuredili in usposobili za delovanje.

Zamenjalo se je tudi vodstvo našega društva. Ob poteku mandata predsednici Vesni Sgerm-Robič, dr. med., smo se ji zahvalili za uspešno vodenje društva. Na seji skupščine je bil enoglasno izvoljen novi predsednik prim. Matjaž Kaučič, dr. med.

Ob izteku leta 2010 smo se znova preselili. Tokrat iz večje podstrešne sobe v nekoliko manjšo. Prijetno smo jo uredili, z novimi močmi nadaljevali delo in izpeljali kar nekaj odmevnih akcij.



Najnovejši urad ljubljanskega društva

V tednu boja proti raku smo skupaj s Srednjo zdravstveno šolo v Mercatorjevih centrih Ljubljane in okolice predstavili samopregledovanje dojke in mod na modelih. Čez leto smo imeli predavanja učenja samopregledovanja dojke in mod po kolektivih in šolah.

V pomoč otrokom, ki se zdravijo na Hematoonkološkem oddelku Pediatrične klinike v Ljubljani, smo iskali donatorje, da bi zbrali denar za nakup atravmatskih igel za biopsijo kostnega mozga in računalniške opreme za bolnišnično šolo, ki poteka na oddelku.

Tudi v letu 2010 smo poskrbeli za redne mesečne oddaje o raku na radijski postaji Univox Kočevje, v katerih so sodelovali priznani onkologi z Onkološkega inštituta. Ohranilo smo tudi sodelovanje s TV Slovenija in ostalimi radijskimi postajami.

Poskrbeli smo tudi, da je bilo za paciente Onkološkega inštituta na pultu prostovoljcev vedno dovolj zgibank o raku, drugega vzgojnoizobraževalnega gradiva, ki ga izdaja Zveza slovenskih društev za boj proti raku, in naših menstrualnih koledarčkov. Tudi časopisne hiše so po dogovoru z nami na pult prostovoljcev redno pošiljale svoje izdaje (Delo, Dnevnik, Mama...).

Članstvo v društvu še vedno upada. Ker je tudi denarja vsak dan manj, je resno ogroženo delovanje našega društva. Vsekakor pa si bomo še naprej prizadevali opravljati svoje poslanstvo in bomo vztrajali v prizadevanju izobraževati o pomenu zgodnjega odkrivanja raka.

Prim. Matjaž Kaučič, dr. med., *predsednik*

## DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR

Zdravo živim in se raka ne bojim

Novi 10-letni program dela Zveze slovenskih društev za boj proti raku je delovanje našega društva programsko in vsebinsko povezal v letu 2010 z Zvezo in regijskimi društvi. Celotna dejavnost v tem letu je imela za cilj promocijo nasvetov in priporočil *Evropskega kodeksa proti raku* z namenom osveščanja javnosti o nevarnostnih dejavnikih raka, možnosti preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in o pomenu udeležbe v presejalnih programih za raka.



Izobraževanje prebivalstva s predavanji:

- 4. februar – *svetovni dan boja proti raku*, NVO na področju varovanja zdravja, Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Vera Feguš, dr. med.: *Evropski kodeks proti raku*;
- 2. marec – Kulturni dom Ruše, prim. mag. Branislava Belović, dr. med.: *Zdrava prehrana* in promocija knjige *Moje zelenjavne in sadne jedi*;
- 14. april – sejna dvorana Academie, Blanka Kreuh-Kuhta, dr. med.: *Rak pljuč in kajenje*;
- 19. maj – sejna dvorana Academie, prim. mag. Branislava Belović, dr. med.: *Zdrava prehrana*.

Zgibanke, knjižice in drugo tiskano vzgojnoizobraževalno gradivo smo pošiljali ali osebno prinašali v ZD Maribor, v zasebne ambulante zdravnikov in zobozdravnikov v Mariboru, jih delili na stojnicah, 5. marca, v *tednu boja proti raku* v Mercatorjevem centru na Pobrežju, 23. oktobra pa v Rušah udeležencem *pohoda po srčni poti*.

V *tednu boja proti raku*, 5. marca, smo v OŠ Kamnica organizirali žrebanje učenk in učencev, podpisnikov in podpisnic *slovesne oblube*, za izlet v Gardaland.

Na Trgu svobode v Mariboru smo 27. septembra organizirali predstavitev državnega presejalnega programa Svit. Pritegnil je napihljivi model debelega črevesa.

Oktobra smo za zaposlene na Zavodu zdravstveno varstvo Maribor, v Rušah za udeležence *pohoda po srčni poti* in za obiskovalce Mercatorjevega centra na Pobrežju organizirali in s pomočjo študentk Visoke šole za zdravstvene vede opravili učno delavnico samopregledovanja dojk.

Novinarji lokalnih tiskanih in elektronskih sredstev javnega obveščanja so redno poročali o naši dejavnosti, še posebej v *tednu boja proti raku* in ob promociji državnega presejalnega programa Svit.

G. Gregor Križanič, dipl. inž., je oblikoval našo internetno stran z naslovom [www.stajerskaprotiraku.si](http://www.stajerskaprotiraku.si). V juniju smo dobili logotip društva, ki ga je izrisal mag. Samo Semenič. Oktobra smo pri vходу v stavbo na Partizanski 12 postavili tablo društva, ki jo je izdelal g. Peter Matijašič, *Medijski guruji, d.o.o.* V istem oglaševalskem podjetju so nam leta 2008 oblikovali plakat, s katerim se predstavljamo v zdravstvenih ustanovah. Vsi imenovani so svoje delo opravili brez plačila, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

S pomočjo Zveze slovenskih društev za boj proti raku smo dobili sredstva po razpisu FIHO za sofinanciranje humanitarnih organizacij. Društvo ima premalo članov, da bi lahko svoje dejavnosti financirali iz sredstev zbrane članarine. Tudi leta 2010 smo se odzvali na razpis FIHO za humanitarne organizacije. Prvič smo prijavili program za mladino z geslom *zdravo živim in se raka ne bojim*.

Naše delo v društvu je bilo namenjeno osveščanju prebivalstva o raku. Vse aktivne člane v društvu je povežalo in zblížalo. Pogosto nas navdaja zadovoljstvo, ker vemo, da smo marsikomu pomagali preprečiti nastanek rakave bolezni ali pa mu jo pomagali pravočasno odkriti.

Vera Feguš, dr. med., *predsednica*



## POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

### DOMISELNO SMO SE PRIBLIŽALI ODRASLIM



V Pomurskem društvu za boj proti raku smo si – kot vsa leta doslej – prizadevali pridobiti nove člane, skleniti ter obdržati že obstoječa partnerstva s strokovnimi ustanovami, drugimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi deležniki v lokalnih skupnostih. V ospredju našega dela v letu 2010 je bilo osveščanje o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni.

Na učnih delavnicah in s predavanji smo obveščali in osveščali prebivalstvo o zdravem načinu življenja. V sodelovanju z nekaterimi ustanovami in posamezniki smo zdravstvenovzgojno delovali v osnovnih šolah. S svojim izobraževalnim programom o zdravem življenjskem slogu smo sodelovali v sorodnih programih drugih izvajalcev v regiji. Bili smo na številnih prireditvah, tako na regijski ravni kot tudi v lokalnih skupnostih.

Tudi v letu 2010 smo sodelovali pri oznamovanju javnozdravstvenih dni.

Ob *tednu boja proti raku* smo z Zavodom za zdravstveno varstvo in verskimi skupnostmi v Pomurju smo ubrali nov, domiselni način, da smo svoja sporočila enkrat prenesli tudi odraslim. Verske skupnosti so se zelo dobro in prizadevno sodelovale. Prebivalstvo smo želeli spodbuditi k zdravemu načinu življenja in k odzivnosti na vabila na presejalne teste za raka črevesja in dojke. Duhovniki so pri mašah nagovorili vernike, jih spodbujali k zdravemu načinu življenja, in jim svetovali, naj se po maši pred cerkvijo le ustavijo pri članih našega društva, prevzamejo od njih zdravstvenovzgojno pisno gradivo in se z njimi tudi posvetujejo. Odziv je presegel pričakovanja. Razdelili smo okrog 6.000 izvodov publikacij (zgbanke, brošure, časopis, knjižica receptov...).

Ob *dnevu odprtih vrat* Pomurskega društva za boj proti raku smo merili nevarnostne dejavnike, svetovali in delili zdravstvenovzgojne publikacije.



Dan odprtih vrat društva v tednu boja proti raku

Kot vsako leto doslej smo sodelovali na že tradicionalni regijski prireditvi na Otoku ljubezni v Ižakovcih ob *svetovnem dnevu zdravja*. Pomagali smo pri organizaciji, delili promocijska gradiva, zdravo sadje, nekaterim udeležencem pa tudi pomagali z individualnimi nasveti.

Ob podpisovanju *slovesne obljube* smo v osnovnih šolah razpisali smo že tradicionalni natečaj z naslovom *Odloči se prav* (za nekajenje). Učence smo tokrat povabili, naj se predstavijo kot oblikovalci modnih dodatkov s sporočilom *Odloči se prav – za mladost brez tobaka*.

Prireditev *Dišiš mi po pomladi* (na Osnovni šoli Veržej, ki je bila tudi soorganizator) je bila tudi zaključek likovnega natečaja, kjer so učenci iz pomurskih osnovnih šol predstavili svoje izdelke. Bogatemu kulturnemu programu je sledila podelitev nagrad, priznanj in pohval. Vsako leto izbiramo med ljudmi, ki si prizadevajo za boljše zdravje prebivalstva, in najbolj prizadevnemu podelimo *plaketo dr. Štefana Gruškovnjaka*; tokrat si jo je zaslužil stolni župnik gospod Ivan Krajnc za podporo in prizadevno delo pri izvedbi programa spodbujanja zdravega načina življenja v lokalni skupnosti ter za sodelovanje pri delu društva.

Razstava likovnih izdelkov je pritegnila pozornost številnih udeležencev prireditve in jih prijetno presenetila. Učenci so pri izdelovanju modnih dodatkov pokazali veliko ustvarjalne domišljije in vanje uspešno vgradili osnovno sporočalo.

Sodelovali smo na festivalu za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani, kjer smo promovirali zdravi način prehranjevanja s knjigo kuharskih receptov *Moje zelenjavne in sadne jedi*.



Ob svetovnem dnevu zdravja in utrinek s festivala za tretje življenjsko obdobje



Izdelki iz akcije *Odloči se prav – za mladost brez tobaka* (levo) in sporočila iz akcije *otroci za varnost v prometu*

Sodelovali smo tudi na številnih prireditvah na regijski in lokalni ravni, npr v akciji *otroci za varnost v prometu* Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Policijske postaje M. Sobota, v katero je bilo vključenih 31 pomurskih osnovnih šol in 29 vrtcev. Otroci so poslali 1874 sporočil. Zaključek akcije je bil na martinovo v Murski Soboti, ko so učenci Osnovne šole II delili sporočila z zgibanko o alkoholu. Vozniki so akcijo lepo sprejeli.

Leta 2009 smo za financiranje prijavi projekt *Inovativni pristop krepitev zdravja v romski skupnosti – Roma* in uspeli. Cilj projekta je bil razviti kulturološko primeren program krepitev in varovanja zdravja v lokalni romski skupnosti; projekt smo uspešno končali do konca leta 2010.

Sodelovali smo tudi z Društvom za boj proti raku Štajerske in z zdravstvenimi organizacijami. Promovirali smo naše društvo in njegovo poslanstvo. Opravili smo tudi več individualnih svetovanj – predvsem glede zdrave prehrane.

V letu 2010 smo denar za delo dobili s članarino, prostovoljnimi prispevki in od nekaj sponzorjev. Največ dela smo seveda opravili prostovoljno, brez plačila.

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



## DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V ŽIVLJENJU PO NAVADI IZKUŠAMO TISTO, KAR PREPOZNAVAMO V SVOJIH PREPRIČANJIH. IZ RAZLIČNIH RAZLOGOV, KI ZRCALIJO VARIACIJE V NAČINU, KAKO SE UČIMO, NAM LOGIKA KOT TUDI ČUDEŽI POKAŽEJO POT V NAJGLOBLJA SKRIVALIŠČA NAŠIH PREPRIČANJ (GREGG BRADEN)

V Dolenjskem društvu za boj proti raku smo v letu 2010 uresničili naloge in dejavnosti, zapisane v programu. Večino nalog 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, ki imajo namen izobraževati, so še vedno v ospredju delovanja našega društva. O svojih dejavnostih sproti seznanjamo javnost v lokalnih sredstvih obveščanja:

- januarja smo v romskem naselju Brezje organizirali predavanje *Rak dojk* in poučevali samopregledovanje dojk. V sodelovanju z RK Metlika smo oboje ponovili tudi v ZD Metlika.
- marca smo v nakupovalnem centru Tuš predstavili delo društva in mimoidočim delili vzgojnoizobraževalno gradivo. Na modelih smo predstavili in poučevali pregledovanje dojk in mod. V tem mesecu smo v dvorani Planet Tuš organizirali predavanje *Moški, naredite kaj zase*. O moških rakih je govoril specialist urolog.
- ob *mednarodnem tednu boja proti raku* smo v Kulturnem centru Janeza Trdine organizirali prireditev za osnovnošolce in srednješolce naše občine z geslom *Mladi, odločno recite cigareti »ne«*. Na mladim primeren način smo govorili o škodljivosti kajenja in njegovih dolgoročnih posledicah. Program so popestrili učenci glasbene šole in dijaki srednjih šol. Kot že v preteklih letih se nam je na prireditvi pridružil naš znani kantavtor Marjan Novina z glasbeno spremljavo, prišli pa so tudi povabljeni gostje drugih prostovoljnih društev in predstavniki občine.
- aprila smo organizirali okroglo mizo *Okrepimo svojo moč v boju z rakom*. Prisluhnili smo življenjskim zgodbam ljudi, ki so premagali raka dojke, pljuč, požiralnika in danke. Z nami so delili svoj strah, bolečino in boj z boleznijo, ki jih je prizadela. Iz njihovih pričevanj je vel optimizem, veselje do življenja in radost ob prehojeni poti in zmagi nad boleznijo.
- septembra smo se udeležili *teka za upanje* v Dolenjskih Toplicah, ki ga je organiziralo Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna in Skupina za pomoč ženskam z rakom dojk Novo mesto.
- oktobra smo na *bazarju nevladnih organizacij* predstavili delo društva. S projektom *Mislim nase*, ki je potekal na Novem trgu v Novem mestu, smo opozarjali mimoidoče meščanke o pomembnosti skrbi za zdravje, kamor sodi pri ženskah tudi redni pregled dojk. V sodelovanju z dijakinjami Zdravstvene šole smo v Splošni bolnišnici Novo mesto predstavili projekt *Mislim nase* in mimoidočim delili zgibanke, brošure in vrtnice.



Predavanja in delavnice smo oblikovali v sodelovanju z zdravniki raznih specialnosti, zaposlenimi v novomeški bolnišnici.

V letu 2010 smo za delovanje društva pridobili sredstva po javnih razpisih za dodelitev sredstev invalidskim in humanitarnim organizacijam Mestne občine Novo mesto in Občine Metlika, s posredovanjem Zveze slovenskih društev za boj proti raku pa tudi po razpisu FIHO.

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

## KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

### Poudarjamo zdravi način življenja

V preteklem letu smo opravili večino načrtovanega. Upoštevali smo priporočila Zveze slovenskih društev za boj proti raku in se redno vključevali tudi v njena izobraževanja. Med ljudmi na svojem področju smo širili vedenje o zdravem načinu življenja, posebej pa o pomembnosti zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni in o presejalnih programih. Po ustaljenem urniku smo poučevali ženske, kako naj si same pregledujejo dojke, in odgovarjali na vprašanja o raku. S temo *preprečevanje raka* smo bili vključeni v osnovnošolske in srednješolske programe. *Teden boja proti raku* je potekal z geslom *Moški, naredite kaj zase!*, pa tudi v *rožnatem mesecu* nismo držali križem rok. S športnimi nagradami smo obdarili dvajset osnovnošolcev, podpisnikov *slovesne nekadilske obljube*, delovali smo tudi v akciji *Koroška v gibanju brez tobaka ob svetovnem dnevu brez tobaka* na Uršlji gori.



*Društvena stojnica ob akciji tek za zdravje in klovn v podporo promocije nekajenja v mestnem jedru Slovenj Gradca*

Da bo opis našega dela v letu 2010 drugačen od dosedanjih, naj ga nadaljujem s poročiloma o dveh naših uspešnejših dejavnostih, najprej z letnim poročilo kolegice, klinične psihologinje, ki v okviru društvene dejavnosti nudi psihološko oporo v zvezi z rakom:

»V letu 2010 sem svoje prizadevanje usmerila v osveščanje ljudi o nujnosti skrbi za lastno zdravje, tako da sem jih motivirala za udeležbo na tematskih zdravstvenovzgojnih prireditvah, namenjenih preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka. Ljudi, ki sem jih srečevala pri svojem poklicnem delu v Psihohigienskem dispanzerju v Zdravstvenem domu na Ravnah, v Klubu zdravljenih alkoholikov, ljudi, ki jih obravnavam kot bolezensko debele in druge sem spodbujala k bolj zdravemu življenjskemu slogu brez cigaret, alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, z bolj kakovostno in količinsko ustrežnejšo hrano in z več gibanja. Nekaj ljudem, iz objektivnih ali subjektivnih razlogov bolj ogroženim z rakom, sem nudila individualno psihološko pomoč, svetovanje in psihološko podporo pa je pri meni poiskalo tudi več ljudi, zbolelih za rakom, in njihovih svojcev.«

Ob *tednu boja proti raku* z geslom *Moški, naredite nekaj zase!* smo imeli odmevno tematsko radijsko oddajo Koroškega radia v živo, v kateri je sodeloval specialist urolog Marko Zupančič. Novinarka, ki je oddajo vodila, je zapisala: »Kljub težki, a aktualni temi (z izjemnim odzivom med poslušalci), sem v tej oddaji tako uživala kot že dolgo ne. Dr. Zupančič je krasen retorik s čudovitim glasom in izjemno lepo govori. Hvala za pohodne palice, ki smo jih v nagradnem kvizu podarili gospe...« Dr. Marko Zupančič se je takole odpovedal honorarju: »Ceno za moje sodelovanje ste s prijaznim pisanjem že poravnali, vesel pa bom še kakšnih oblik našega medsebojnega sodelovanja v prihodnje. Verjetno ne bo dobro, če bomo nadaljnjo usodo bolnikov in nas, ki se z njimi ukvarjamo, prepustili zgolj politiki.«

Pohvalne ocene nam vedno znova dajo moči in voljo, da še vztrajamo. Veseli smo, da so med nami ljudje, ki nam v tej borbi želijo pomagati, le poiskati jim moramo, jih motivirati za delo, vključiti v društveno dogajanje...



*Prikaz samopregledovanja mod na modelu na srednji šoli Muta*

Sicer pa pri organizaciji zdravstvenovzgojnih prireditev opazamo, da so občani že prenasičeni z informacijami, saj jih dobivajo z več strani. Izkazalo se je da je najboljše, če svoje, onkološke teme pridružimo drugim sorodnim programom, npr. programu Cindi ali rednim zdravstvenovzgojnim programom zdravstvenih domov po osnovnih in srednjih šolah. Vse manjše je tudi zanimanje za obisk tematskih informacijskih stojnic, saj občani gradiva že poznajo in pogostokrat posegajo le po novejših, veliko pa jih že pozna tudi učne modele dojk in mod. Prizadevanje za zvečanje števila članov žal ne obrodi ustreznih sadov; nasprotno, vse težje je tudi zadržati dosedanje članstvo.



*Še malo, pa bodo prišli prvi obiskovalci*

Novo leto začenjamo z željo, da nam uspe oblikovati »pomlajeno« jedro Koroškega društva za boj proti raku, z novimi idejami, programi, z novim zanosom...

Nada Kadiš s sodelavkami



## DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

### SMISEL NAŠEGA DELOVANJA JE SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA



Čeprav je naša osnovna dejavnost preventiva raka, je smisel našega delovanja v spodbujanju zdravega življenjskega sloga in večji informiranju prebivalstva. Obračamo se predvsem na tiste skupine, ki do tovrstnih informacij težje pridejo, in na tiste, ki za svoje zdravje hočejo narediti več.

Organizirali smo strokovna predavanja o zdravem načinu življenja (hrana, gibanje, harmonija telesa in duha), o preventivi, zgodnjem odkrivanju raka, o zdravljenju ter preprečevanju posledic bolezni, učne delavnice, tečaje, klepete v sproščenem vzdušju, ustvarjalna srečanja. Predstavljali smo novosti zdravljenja in rehabilitacije ter

opozarjali na probleme na področju varovanja zdravja. Promovirali smo ohranjanje zdravja, katerega del je tudi dobro psihofizično počutje, za katero pa je treba skrbeti in ga je mogoče izboljševati. Bistven je zdravi način življenja, ki je danes – v času hitrega tempa in neprestanih stresov – še toliko bolj pomemben. To sporočilo smo širili na svojem celotnem področju, torej na območju celotne Savinjsko-Šaleške regije.

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 tudi veliko učnih delavnic.

#### PREDAVANJA 2010

<i>Datum</i>	<i>Naslov</i>	<i>Predavatelj</i>	<i>Kraj</i>	<i>Število udeležencev</i>
4. 1. 2010	11 priporočil proti raku	Janja Rednjak	Jezero, Velenje	7
1. 2. 2010	Novo o pandemski gripi	dr. Aleksandra Žuber	Knjižnica Velenje	54
1. 2. 2010	Vzdržujmo telesno težo	Janja Rednjak	Kulturni dom Velenje	33
1. 3. 2010	Ne kadite! Kadilci, čim prej opustite kajenje; »Pohod«	Branka Drk, Janja Rednjak	Jezero, Velenje	6
5. 4. 2010	Povečajmo telesno dejavnost, »Pohod«	Janja Rednjak	Jezero, Velenje	10
7. 4. 2010	Mišično skeletna obolenja, Osteoartroza/osteoporza	Suzana Tomažič, dr. med.	Dom krajanov Konovo	64
13. 4. 2010	Pacientove pravice	mag. Biserka Inkret	Knjižnica Velenje	45
3. 5. 2010	Povečajmo dnevno porabo zelenjave in sadja, »Pohod«	Janja Rednjak	Jezero, Velenje	12
11. 5. 2010	Prehranska dopolnila kot del celostne obravnave bolnika	Farmacevtsko podjetje FIDIMED	Knjižnica Velenje	25
7. 6. 2010	Zdravo in varno v poletje	mag. Darja Hrastnik	Knjižnica Velenje	24
7. 6. 2010	Izogibamo se čezmernemu sončenju, »Pohod«	Janja Rednjak	Jezero, Velenje	8
4. 9. 2010	Velenje, zdravo mesto – teden zdravja – prisluhujemo svojemu telesu	Branka Drk	Mestna občina Velenje	34
5. 10. 2010	Oktober – svetovni mesec boja proti raku dojk: Vaše zdravje je v vaših rokah	Branka Drk	Knjižnica Velenje	45
16. 10. 2010	Najboljši pregled je samopregled dojk	Branka Drk, Janja Rednjak	Knjižnica Velenje	15
2. 11. 2010	Rama – laket – zapestje	dr. Aleksandra Žuber	Knjižnica Velenje	58
17. 11. 2010	Hipokratov program	Brigita Kropušek-Razninger, univ. dipl. ekon.	Knjižnica Velenje	28
14. 12. 2010	Magnetna terapija	Matej Čerič	Knjižnica Velenje	14

UČNE DELAVNICE 2010

Datum	Naslov	Predavatelj	Kraj	Število udeležencev
18. 1. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
25. 1. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
1. 2. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager:Krajnc	Velenje	8
15. 2. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
22. 2. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
1. 3. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager -Krajnc	Velenje	8
8. 3. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
15. 3. 2010	Uravnatežena prehrana	Karmen Zager-Krajnc	Velenje	8
30. 3. 2010	Samopregledovanje dojk	Branka Drk	Knjižnica Velenje	15
31. 3. 2010	Samopregledovanja dojk	Branka Drk, Janja Rednjak	Hiša mladih, Šmartno ob Paki	13
8. 4. 2010	Samopregledovanja mod	Nejc Rednjak	Mladinski center Velenje	11
11. 5. 2010	Samopregledovanje dojk	Nejc Rednjak	Mladinski center Velenje	6
13. 5. 2010	Samopregledovanja dojk	Branka Drk, Janja Rednjak	Osnovna šola Gustava Šiliha Velenje	16
27. 5. 2010	Samopregledovanja dojk	Branka Drk, Janja Rednjak	Nova Ljubljanska banka, Velenje	25
17. 10. 2010	Samopregledovanja dojk	Branka Drk, Janja Rednjak	Knjižnica Velenje	12

Leto 2010 je bilo leto ustvarjalnosti in inovativnosti. V duhu ustvarjalnosti smo organizirali srečanja članov in nečlanov. Namenili smo jih druženju, npr. na izletu, imenovanem *Skok v Prekmurje*, udeležili smo se 5-dnevne *Šole zdravja* v Strunjanu. Naše najpogostejše teme so bile prehrana, gibanje, rekreacija in zdravje. Z *Referatom za zdravstveno vzgojo* pripravljamo tudi delavnice v osnovnih in srednjih šolah v okviru programa *Cigareta si – nisi moja prijateljica*.

Večkrat smo društvo predstavili tudi na stojnicah.

STOJNICE 2010

Datum	Naslov	Predavatelj	Kraj	Število udeležencev
2. 3. 2010	Stojnica – teden boja proti raku	Branka Drk, Janja Rednjak	Cankarjeva ulica	70
3. 3. 2010	Mesec boja proti raku debelega črevesa in danke	Branka Drk, Janja Rednjak		
26. 3. 2010 in 27. 3. 2010	Predstavitev napihljivega modela debelega črevesa, tridimenzionalna anatomsko shema	Strokovnjaki državnega programa SVIT in ga. Marjeta Keršič-Svetel	Center Veleja park, Trebuša	250
24. 4. 2010	Festival prostovoljstva	Nejc Rednjak abs. zdr. nege, Luka Rednjak dijak	Ploščad pred centom Nova, Velenje	140
25. 5. 2010	Dan mladosti, mladi mladim	Nejc Rednjak, Danijela Babič	Park pred Gimnazijo Velenje	78
3. 9. 2010	Ob projektu <i>Kk? – Tk!</i>	Branka Drk, Igor Drk	Park pred Gimnazijo, Velenje	85

Članice in člani se lahko vse leto dvakrat tedensko udeležujejo telovadbe, ki jo vodi fizioterapevtka v Osnovnih šolah Šalek in Gorica v Velenju, v Termah Topolšica pa imajo vsak ponedeljek na voljo triurno kopanje in pol ure telovadbe v vodi, ki jo prav tako vodijo fizioterapevtke. Za vse ljubitelje narave pa dvakrat mesečno organiziramo pohode. Enkrat tedensko gremo na rekreativni pohod okoli jezera, včasih združen z zdravstvenovzgojnimi predavanjem.

Letos smo praznovali 20-letnico društva. V Glasbeni šoli Velenje smo jo počastili s koncertom Mladinskega pevskega zbor Glasbene šole Fran Korun Koželjski Velenje z dirigentom Matjažem Vehovcem.



*Proslava 20-letnice društva je bila zares slovesna*

S prebivalstvom imamo zelo dober stik tudi po spletni strani [www.bojprotiraku.si](http://www.bojprotiraku.si). Rubriko *Strokovnjak odgovarja* na spletnem naslovu [www.velenje.com](http://www.velenje.com) pogosto obiskujejo prebivalci Šaleške in Zgornje Savinjske doline, pa tudi od drugod. Dostopna je komur koli 24 ur na dan. Na vprašanja pa v društvu (predsednica Branka Drk in strokovnjaki raznih področij) odgovarjamo in svetujemo tudi po telefonu. Številka društvenega telefona je objavljena tudi v programu prireditev Turističnega informacijskega centra Mestne občine Velenje, ki izhaja vsak mesec. V letu 2010 smo obravnavali naslednje teme:

20. 1. 2010	Klatskinov tumor	15. 5. 2010	Bulica na levi dojki
12. 2. 2010	Vpis v društvo	6. 7. 2010	Prosta tekočina za maternico
11. 3. 2010	Maligni melanom	22. 7. 2010	Gen za raka na dojkah
12. 3. 2010	Kratice izvida mamografije	23. 7. 2010	Pljučni rak: da ali ne?
16. 3. 2010	Težave s črevesjem	24. 7. 2010	Rak črevesja
25. 3. 2010	Tumor na pljučih	30. 7. 2010	Pomankanje trombocitov
26. 3. 2010	Zatrdlina v dojki	8. 10. 2010	Pljučni rak
30. 3. 2010	Zatrdlina v dojki	23. 10. 2010	Požiralnik, hrana, sluznica
15. 4. 2010	CT trebuha	19. 11. 2010	Kožni rak
28. 4. 2010	Rak dojke in Nolvadex	20. 12. 2010	Inkontinenca
11. 5. 2010	Rak na modih		

S prispevki v sredstvih javnega obveščanja Šaleške, Zgornje Savinjske doline in tudi širše (tiskovine: STA, Naš čas, Dobro jutro, Žurnal 24, Celjan, Novi tednik, Savinjske novice, List, Moje zdravje, Delo, Večer; radijske postaje: Radio Velenje, Radio Bakla, Radio Fantasy, Radio Goldi, Koroški radio, Radio Rogla, Celjski val; televizijske postaja VTV – Vaša televizija; spletne strani: [www.velenje.com](http://www.velenje.com), [velenje.si](http://velenje.si), [www.kunigunda.org](http://www.kunigunda.org), [www.bojprotiraku.si](http://www.bojprotiraku.si)) smo prebivalstvo osveščali o pomembnosti pravočasnega, zgodnjega odkrivanja raka, preventivi, zdravem načinu življenja in gibanju ter načinih in uspehih zdravljenja in rehabilitacije. Poudarjali smo pomembnost samopregledovanja. Objavljali smo članke, vabila na predavanja in na druge naše prireditve, sodelovali v zdravstvenovzgojnih prispevkih, intervjujih ter gostovali v radijskih oddajah in na televiziji. Sodelovali smo z Zvezo društev, sorodnimi društvi in organizacijami. Oznamovali smo vse dneve, tedne in mesece, namenjene zdravju po koledarju zdravstvenovzgojnih dejavnosti.

V prostorih Ljudske univerze smo imeli tudi 12 individualnih obravnav (svetovanje, posredovanje, usmerjanje na ustrezne ustanove, pomoč pri težavah).

Branka Drk, *predsednica*

Samo kadar poznamo pot,  
ki nas je pripeljala v sedanjost,  
lahko jasno in razumno načrtujemo prihodnost.

*Adlai Stevenson*



## PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V OBDOBJU 2010–2019<sup>1</sup>

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

### Izhodišča

Društvo za boj proti raku je bilo ustanovljeno 6. 4. 1970 na pobudo prof. dr. Božene Ravnihar. S svojim delovanjem naj bi prispevalo k zmanjšanju zbolewnosti in umrljivosti za rakom v Sloveniji, z iskanjem donatorjev pa pomagalo pri opremljanju Onkološkega inštituta. V prvem desetletju delovanja so nastala regijska društva in na njihovo pobudo je bila 1. marca 1984 ustanovljena Zveza slovenskih društev za boj proti raku; danes povezuje 11 regijskih društev. Zveza ima z odločbo HO-SDO001/05 Ministrstva za zdravje Republike Slovenije status humanitarne organizacije in deluje na območju Republike Slovenije za vse državljane ne glede na to, ali so njeni člani ali ne. Z odločbo šte. 08-21/99 pa ima tudi status društva, ki deluje v javnem interesu.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je s svojo dejavnostjo sledila programu *Evropa proti raku*, ki ga je Evropska unija vzpostavila leta 1985 in se je iztekel leta 2002. Tako je 4. marca 1991 izdelala in sprejela prvi 10-letni program z imenom *Slovenija 2000 in rak*. Njegov cilj je bil zmanjšati zbolewnost in umrljivost za rakom s promocijo *Evropskega kodeksa proti raku*, ki je nastal v okviru evropskega programa. Drugi desetletni program je Zveza slovenskih društev za boj proti raku pripravila skupaj z Ministrstvom za zdravje, Onkološkim inštitutom, Ministrstvom za šolstvo in šport, Rdečim križem Slovenije, Inštitutom za varovanje zdravja in Zavodom za šolstvo. Poimenovala ga je *Slovenija proti raku – 10-letni program 2000–2010*. Zastopniki sodelujočih ustanov so ga podpisali 8. 3. 2000. Poleg osnovne primarne preventive je poudarjal pomen organizirane sekundarne preventive – pesejanja in zgodnjega odkrivanja raka.

Kljub dosedanjim naporom in doseženemu napredku se Zveza zaveda, da rak ostaja v Sloveniji pomemben javnozdravstveni problem. Ob izteku drugega programa se zato Zveza želi z novim, že tretjim, pridružiti naporom sodobne družbe za obvladovanje raka. K temu nas zavezujejo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih vladnih in nevladnih organizacij, ki spodbujajo zdravstveno politiko in civilno družbo, naj si bolj prizadevata za celovito obvladovanje raka, in sicer na vseh ravneh – od preprečevanja do večje učinkovitosti zdravljenja in pomoči bolnikom. Svetujejo, naj družno pripravita državni program obvladovanja raka, v katerem naj zastavita jasne in merljive cilje; pri njihovem uresničevanju in doseganju naj bi sodelovala tako organizirano zdravstveno varstvo kot civilna družba.

### Mednarodne organizacije, pomembne za delovanje Zveze slovenskih društev za boj proti raku

**Svetovna zdravstvena organizacija (SZO)** je na 58. zasedanju generalne skupščine 25. maja 2005 sprejela resolucijo o nadzoru raka. V njej državam članicam priporoča, naj med prednostne naloge zdravstvene politike uvrstijo ukrepe za celovito nadzorovanje raka, torej tako na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja kot tudi specifičnega in blažilnega zdravljenja. Slovenija je med svojim predsedovanjem Evropski uniji obvladovanje raka umestila med prednostne naloge zdravstvene politike držav članic. To prizadevanje je dobilo formalno obliko z ustanovitvijo *Evropskega partnerstva proti raku*, ki ga je Evropska komisija slovesno razglasila septembra 2009.

V Evropski uniji je v obdobju 1985–2002 tekel program *Evropa proti raku*, ki je začetni petnajsterici omogočil številne aktivnosti na področju preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in izobraževanja o raku. Po končanju programa so te aktivnosti upadle in zato se je Evropska Komisija tudi na podlagi zaključkov Sveta Evropske unije, sprejetih junija 2008 pod slovenskim predsedovanjem, odločila ustanoviti *Evropsko partnerstvo za boj proti raku za obdobje 2009–2013*. To bo zagotavljalo izmenjavo informacij, zmogljivosti in strokovnih znanj pri preprečevanju in obvladovanju raka ter z združitvijo ustreznih zainteresiranih strani na ravni Evropske unije podprlo države članice pri njihovih prizadevanjih za obvladovanje raka.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku kot aktivna članica sodeluje z dvema mednarodnima nevladnima organizacijama.

**Mednarodna zveza proti raku (UICC)** je vodilna svetovna nevladna organizacija, ki povezuje društva proti raku z vsega sveta in je skrbnik *Svetovne deklaracije o raku*.

*Svetovno deklaracijo o raku* so zagovorniki obvladovanja raka sprejeli leta 2006 ob *dnevu raka*. Prenovili so jo med Svetovnim kongresom o raku leta 2008 na sestanku politikov, voditeljev in zdravstvenih strokovnjakov. Njen namen je zmanjšati breme raka po državah do leta 2020, predvsem s pozivom politikom, naj se čim prej lotijo uresničevanja ciljev deklaracije.

<sup>1</sup> Sprejet na skupnem sestanku Zveze in društev za boj proti raku 10. decembra 2009

Deklaracija ima 11 ciljev in priporočenih dejavnosti, ki bi lahko ustavile ali morda celo 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 možnosti 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.

**Evropska liga proti raku (ECL)** povezuje nevladne organizacije na področju boja proti raku v Evropi. Zveza slovenskih društev sodeluje v njej kot polnopravna članica od leta 1999. Od leta 2009 je predsednica naše strokovne komisije članica Izvršilnega odbora ECL.

### **Vizija Zveze slovenskih društev za boj proti raku**

Vizija Zveze slovenskih društev za boj proti raku skupaj z regijskimi društvi je postati prepoznaven deležnik v celovitem programu obvladovanja raka v Sloveniji.

### **Poslanstvo Zveze slovenskih društev za boj proti raku**

Naše osnovno poslanstvo je skupaj z regijskimi društvi prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države.

### **Področje delovanja**

- izobraževanje laičnih in strokovnih skupin prebivalstva in zdravstvenovzgojno delovanje;
- zagovorništvo;
- povezovanje regijskih društev za boj proti raku, drugih društev s področja rakavih bolezni in sodelovanje s sorodnimi organizacijami v Evropi in v svetu;
- zbiranje sredstev za podporo uresničevanja naše vizije.

### **Strateški cilji tretjega 10-letnega programa Zveze slovenskih društev za boj proti raku**

Osnovno področje delovanja Zveze in regijskih društev za boj proti raku je osveščanje laične in strokovne javnosti o nevarnostnih dejavnikih raka, možnostih preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in o pomenu udeležbe v presejalnih programih. S pomočjo vrhunskih strokovnjakov si prizadeva izobraziti vse večje število družinskih zdravnikov, zdravstvenih delavcev, učiteljev zdravstvene vzgoje in drugih, ki to znanje predajajo laični javnosti.

Osnovni strateški cilji v naslednjem desetletnem obdobju so:

- 1 **Z izobraževanjem raznih ciljnih skupin** sodelovati pri učinkovitejšem preprečevanju zbolevanja in čim prejšnjem odkrivanju rakavih bolezni.
- 2 Opozarjati zdravstveno politiko na tiste pomanjkljivosti, ki bi jih morali odpraviti, da bi učinkoviteje obvladovali breme raka – **zagovorništvo**.
- 3 **Povezovati** delovanje regijskih društev za boj proti raku in drugih nevladnih organizacij na področju obvladovanja raka v domovini in tujini – **koordinacija**.
- 4 **Zbirati sredstva** za izvajanje programov in delovanje Zveze in za druge potrebe na področju obvladovanja raka.

## **Cilj 1: Z izobraževanjem raznih ciljnih skupin prispevati k učinkovitejšemu preprečevanju zbolevanja in čim prejšnjemu odkrivanju rakavih bolezni**

Najpomembnejša naloga Zveze na tem področju je vzgoja in izobraževanje o navodilih *Evropskega kodeksa proti raku*, ki je bil leta 2003 že tretjič prenovljen in dopolnjen.

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 boleznimi srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Zato bi moralo upoštevanje priporočil *Evropskega kodeksa* izboljšati zdravstveno stanje nasploh.

1. Ne kadite. Kadilke, prenehajte s kajenjem čim prej in ne kadite v navzočnosti drugih. Ženske, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka.
2. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Bodite telesno bolj dejavni.
4. Pojejte več zelenjave in sadja vseh vrst, zmanjšajte pa uživanje živil z maščobami živalskega izvora.
5. Omejite pitje alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite da vas, predvsem pa otrok, ne opeče sonce.
7. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.

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 posebno 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 odkrivanje 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, ugotoviti, 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, po 25. letu redno hodite na odvzem brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnega programa za raka materničnega vratu, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti.
9. Ženske, po 50. letu redno hodite na mamografski pregled. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti mamografskega presejanja.
10. Moški in ženske, po 50. letu redno hodite na preventivni pregled za odkrivanje raka debelega črevesa in danke. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran tako, da zagotavlja kar največjo kakovost.
11. Cepite se proti hepatitisu B.

### **Izobraževanje laične javnosti**

V skladu s svojimi možnostmi bo Zveza vsako leto skupaj s posameznimi regijskimi društvi pripravila letni program, ki bo usmerjen v izobraževanje izbranih ciljnih skupin prebivalstva:

- osnovnošolci, srednješolci, študenti;
- nekatere poklicne skupine;

- brezposelni;
- starostniki;
- bolniki z nerakavimi kroničnimi boleznimi, za katere so nevarnostni dejavniki isti kot za raka;
- skupine prebivalstva z znanimi nevarnostnimi dejavniki raka (npr. dednost, prekanceroze itd.).

Ciljne skupine želimo doseči tudi v sodelovanju z drugimi društvi, kot so lovci, gasilci, planinci idr.

Posebno pozornost bomo posvetili že utečenemu programu Zveze za preprečevanje kajenja med osnovnošolci z nazivom *slovesna obljuba*. Program bomo prenovili, posodobili in mu dodali še druge vsebine.

### **Izobraževanje zdravnikov, zdravstvenih delavcev, študentov in predavateljev zdravstvene vzgoje za izvajanje primarne preventive**

Na tem področju bomo organizirali seminarje, učne delavnice in druge oblike izobraževanja.

Namenjeni bodo študentom medicine, zdravnikom, drugim zdravstvenim delavcem in učiteljem.

**Priprava in izdaja strokovnih pisnih gradiv** (letaki, zgibanke, brošure in zborniki predavanj) za posamezne ciljne skupine.

**Sodelovanje z regijskimi in državnimi sredstvi javnega obveščanja** pri pripravi izobraževalnih programov na področju primarne in sekundarne preventive.

### **Cilj 2: Opozarjati zdravstveno politiko na tiste pomanjkljivosti, ki bi jih morali odpraviti, da bi učinkoviteje obvladovali breme raka – zagovorništvo.**

Skrbeli bomo za večjo prepoznavnost *Svetovne deklaracije o raku* v Sloveniji in povabili druge nevladne organizacije, da se nam pridružijo pri tej podpori.

### **Cilj 3: Povezovati delovanje regijskih društev za boj proti raku in drugih nevladnih organizacij na področju obvladovanja raka v domovini in tujini – koordinacija.**

Povezovalno delo z drugimi društvi, ki delujejo na širšem področju raka doma in v tujini. Zveza bo še naprej polnopravna članica UICC in ECL.

### **Cilj 4: Zbirati sredstva za izvajanje programov in delovanje Zveze in za druge potrebe na področju obvladovanja raka.**

Zveza se bo prijavljala na razpise za sofinanciranje vladnih in nevladnih organizacij. Še naprej pa bo v tradicionalni letošnji akciji zbirala sredstva za lajšanje najbolj perečih potreb na področju obvladovanja raka.

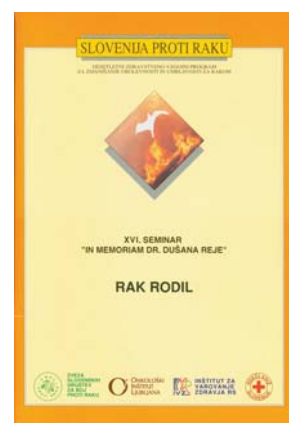
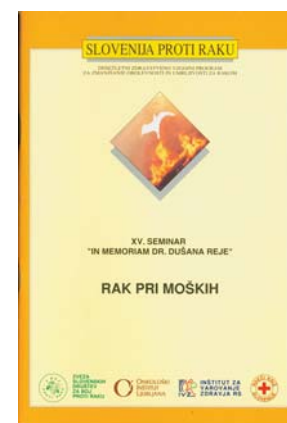
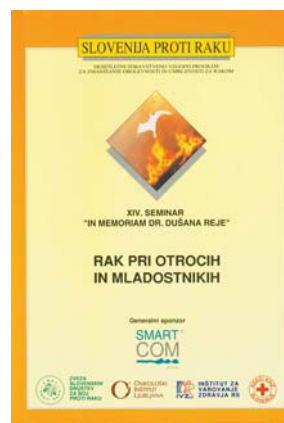
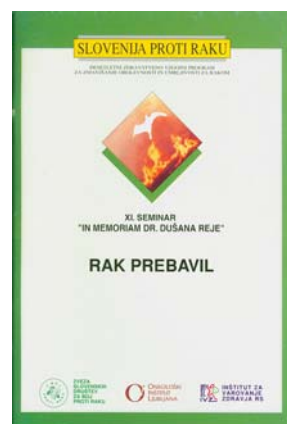
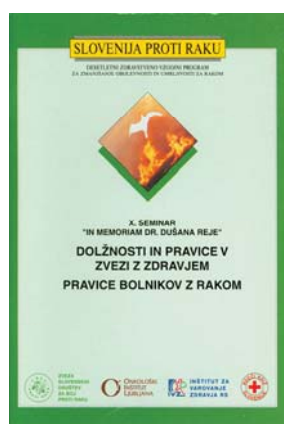
*Pri programu so se Zvezi slovenskih društev za boj proti raku pridružili*  
**Onkološki inštitut Ljubljana,**  
**Zavod RS za šolstvo,**  
**Inštitut za varovanje zdravja RS**  
*in*  
**Slovensko zdravniško društvo**



## SEZNAM POMEMBNEJŠIH TISKANIH IZOBRAŽEVALNIH IN ZDRAVSTVENOVZGOJNIH GRADIV Zveze slovenskih društev za boj proti raku, izdanih v letih 2000–2009

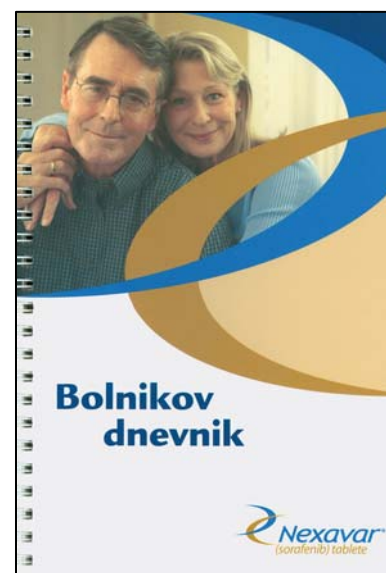
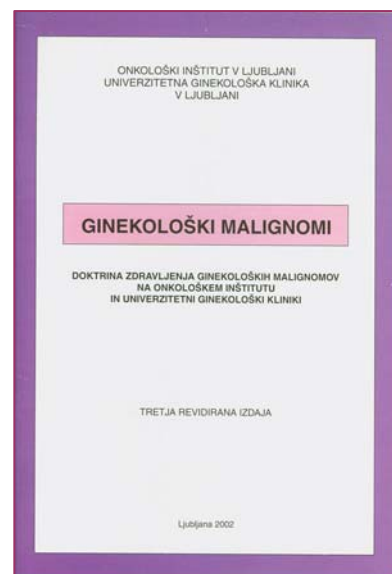
### Zborniki seminarjev v spomin dr. Dušana Reje:

- VIII. PREHRANA IN RAK (Ljubljana 2000; 3.500 izvodov)
- IX. KAJENJE IN RAK PRI ŽENSKAH (Ljubljana 2001; 3.500 izvodov)
- X. DOLŽNOSTI IN PRAVICE V ZVEZI Z ZDRAVJEM (Ljubljana 2002; 3.500 izvodov)
- XI. RAK PREBAVIL (Ljubljana 2003; 3.500 izvodov)
- XII. KAJENJE IN RAK (Ljubljana 2004; 3.500 izvodov)
- XIII. ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA – IZZIVI ZA PRIHODNOST (Ljubljana 2005; 3.500 izvodov)
- XIV. RAK PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI (Ljubljana 2006; 3.500 izvodov)
- XV. RAK PRI MOŠKIH (Ljubljana 2007; 3.500 izvodov)
- XVI. RAK RODIL (Ljubljana 2008; 3.500 izvodov)
- XVII. OKUŽBE IN RAK (Ljubljana 2009; 3.500 izvodov)



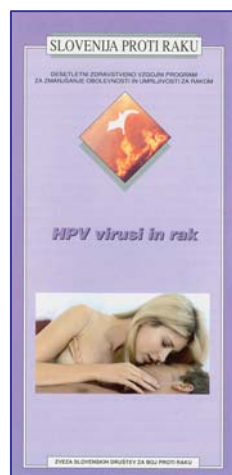
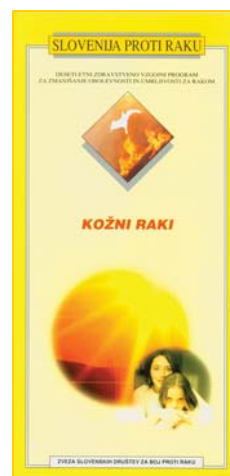
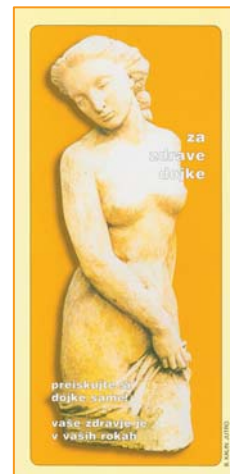
## Zborniki drugih seminarjev, knjižice in brošure:

- SLOVENIJA PROTI RAKU 2000–2010 (2001; 3.500 izvodov)
- Didaktični komplet za učitelje VEČ ZNANJA – MANJ RAKA (2001; 800 izvodov)
- GINEKOLOŠKI MALIGNOMI (2002; 500 izvodov)
- Seminar VEČ ZNANJA – MANJ RAKA (Strunjan in Kranjska Gora 2003; po 300 izvodov)
- MODERNO ZDRAVLJENJE Z OBSEVANJEM (2003; 3.000 izvodov)
- Seminar RAK, BOLEZEN DANAŠNJEGA ČASA (Novo mesto 2004; 300 izvodov)
- RAK PRI MOŠKIH (2005; 20.000 izvodov)
- BOLNIKOV DNEVNIK (2008; 200 izvodov)



**Zgibanke:**

- DESET PRIPOROČIL PROTI RAKU (90.000 izvodov)
- PRAVICE IN DOLŽNOSTI BOLNIKOV Z RAKOM (50.000 izvodov)
- MOŠKI, STORITE KAJ ZA SVOJE ZDRAVJE – PREGLEDUJTE SI MODA (130.000 izvodov)
- ZA ZDRAVE DOJKE (365.000 izvodov)
- 11 PRIPOROČIL PROTI RAKU (90.000 izvodov)
- MAMOGRAFIJA – Vprašanja, odgovori in nasveti (120.000 izvodov)
- RAK USTNE VOTLINE, ŽRELA IN GRLA (30.000 izvodov)
- KOŽNI RAKI (30.000 izvodov)
- NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI ŽENSKAH (30.000 izvodov)
- HPV VIRUSI IN RAK (30.000 izvodov)





**Plakati:**

- 10 PRIPOROČIL PROTI RAKU (šolski; 1.500 izvodov)
- 10 PRIPOROČIL PROTI RAKU (za splošno javnost, 3.500 izvodov)
- 11 PRIPOROČIL PROTI RAKU (2.500 izvodov)
- CIGARETNI ČLOVEK (1.100 izvodov)

**11 priporočil proti raku**

1. Ne kadite
2. Vzdržujte primerno telesno težo
3. Bodite telesno bolj dejavni
4. Upošteвайте načela zdrave prehrane
5. Omejite pitje alkoholnih pijač
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju
7. Spoštujte uredbe o varnosti pri delu
8. Ženske, redno hodite na pregledje brisa materničnega vratu in sodelujte v programu ZORA, presejanju za raka materničnega vratu
9. Ženske, redno si pregledujte dojki, hodite na mamografske pregledje in sodelujte v programu DORA, presejanju za raka na dojki
10. Moški in ženske, sodelujte v programu SVIT, presejanju za raka debetega črevesa in danke
11. Cepite se proti hepatitisu B

**11 priporočil proti raku**

EVROPSKI SKLADSKI OBLIKOVANJE ZA PROMOTIVNO KAMPAJO PROTI RAKU

**CIGARETNI ČLOVEK**

Do podatkih Svetovne zdravstvene organizacije umre zaradi tobaka en človek na vsakih šest sekund in pol. Raziskave kažejo, da umrejo šteti, ki začnejo kaditi kot najstniki (in takih je med kadilci kar 70 %), 20-25 let prej kot tisti, ki si nikoli niso priigali cigarete. Pijučni rak in srčnožilne bolezni pa niso edine posledice kajenja, ki povzročajo zdravstvene težave ali celo smrt. Na simbolični sliki kadilčevega telesa so prikazani manj znani stranski učinki kajenja, ki se pojavljajo povsod v telesu – od glave do pata.

- 1. Povriza**  
je nenehno vneto kožno bolezen, ki jo spremljajo srbeče in solzaste se lise po koži kjer koli po telesu. Statistika kaže, da je pogostejša pri kadilcih kot nekadilcih.
- 2. Katarakta**  
je motnost očesne leče, ki svetlobo vedno huje ovira prihod skozi oko na njeno pot do mrežnice, lahko povzroči popolno slepoto. Pri kadilcih je katarakta 40 % pogostejša kot pri nekadilcih. Kajenje je povezano po dveh potih: z neposrednim draženjem oč in s sproščanjem strupenih kemikalij v pljučih, ki se iz njih prenašajo s krvjo tudi v oči.
- 3. Nagubastost kože**  
Kajenje povzroča prezgodnja ostarelost kože, ker v njej z uveljavljanjem pomembnega vitamina A in zmanjšanjem količine kolagena, ki kožo obdaja elastičnost. Kadilčeva koža je suha, umirjena in polna tankih linz, ki posebej olajšajo vnetje in ač.
- 4. Naglušnost**  
Kajenje povzroča nastajanje oblog na žilnih stenah, zaradi katerih se zmanjša pretok krvi tudi sluzi notranje uho. Kadilci zato postanejo naglušni, mnogi prej kot nekadilci, njihove slušne pupe pa huje okvarjajo tudi ulasne slušnice in hrup.
- 5. Rak**  
V tisočnem dimu so danes dokazali že več kot 40 kancerogenih snovi, ki povzročajo raka. Pijučni rak ogroža kadilca kar 20-krat bolj kot nekadilca. Pijučni rak (raj) je prevladna kancerogena v starosti 90 %, pri moških pa je 80 % pri ženskah. Z trajanjem kajenja pa se ne veča le njegova pljučnega raka, pri kadilcih so pogostejši tudi drugi raki: dvakrat pogostejši je rak nosne in obraznih votlin (50), štiri do petkrat rak usne votline (5%), dvakrat pogostejši je rak nožnice (50), štiri do petkrat rak želodca in spodnjega dela žrela, deseterkrat rak grla, dva do petkrat rak požiralnika, dvakrat rak želodca (5%), dva do štirinajst je več raka rektalne sluznice (5%) in želodca (5%). V nekaj nekadilčnih raziskavah se je pokazalo tudi zveza med hudim kajenjem in zniževanjem za rakom dobi (5%). Za večino tih rakov pa veča, da se njihovo pravočasno prenehanje zmanjša, če kadilci spusti svojo razvodo.
- 6. Zobna gniloba**  
Kajenje moti normalne kemične procese v ustni votlini, povzroča porumenelost zob in pospešuje nastajanje zobnih oblog. Nevarnost zobne gnilobe se veča, tako da izgubo zob kadilci ogroba kar 1,5-krat bolj kot nekadilci.
- 7. Pijučni emfizem**  
Pijučni emfizem zaradi kajenja razvokajo vsi pokalniki. Dihalna površina, na kateri se izmenjujejo zrak in plin, se zmanjšuje zaradi plini med zrakom in krvjo, se manjša, s tem pa tudi sposobnost pljuč, da v telo dovajajo kislini. Kadilci se na to črpa večkrat večje količine zraka, pri najhujših oblikah emfizema omogočajo bolniku dihanje le tako, da mu pritrjujejo grlo (novejši tehnološki), klasi odpirajo notranjo steno v srce in po njej s posredno razpravo (prejeto) pritrjujejo zrak v pljuča (na sliki). Kajenje pa je povezano tudi s kroničnim vnetjem sapnic, kroničnim bronhitisom (ni na sliki) in sluznični sapnici za zvezo nastajanje sluzi, ki drži in vabijo kašelj. S časom zasnova vse več sluzi, v njej se razmnožujejo bakterije, ki povzročajo vnetje. Sluzi postane gnojna, kašelj je vse huji in boleč, dihanje vse težje.
- 8. Osteoporozo**  
Ostjelelci monokid, glavni strupeni plin v avtomobilskih izpuhkih in cigarettnem dimu, se mnoga hitreje in močnejše veže na kveino kveino kot kisik: sposobnost krvi za prenos kisika je pri hudem kadilcu do 15 %, manjša kot pri nekadilcu. Kost zato izgublja gostoto, se hitreje lomijo, zlasti pri se starajo kar 80 % dlje. Tudi bolečine v hrbtu so pogostejše pri kadilcih kot nekadilcih. Ena od razlik je v gostoti, do so težave s hrbtom po poškodbi pri žilnih delcih, ki kadilci, kar petkrat pogostejše kot pri njihovih sodržavcih, ki ne kadijo.
- 9. Srčna bolezen**  
Na vsem svetu je vsaka tretja smrt posledica srčnožilne bolezni. Prav kajenje pa je eden najhujših nevarnostnih dejavnikov za nastanek srčnožilnih bolezni. V srčnih oblikah zaradi njih umre vsako leto več kot milijon ljudi, 600.000 od njih prav zaradi tobaka, ki so povezane s kajenjem. Kajenje pravi srca s hitrejšo kveino, zveza krvi sli, veča nevarnost trajnega prenehanja kveine bole in nastajajo krvni strdki; posledici sta srčna in možganska kve.
- 10. Želodčne razjede**  
Kajenje manjša odpornost želodčne sluznice na bakterije, ki povzročajo razjede, in sproščanje želodca nevtralizirane kisline po zmanjšanju hrane. Zaradi tega kisline okvari zaščitno plast želodčne sluznice, na kateri začnejo nastajati razjede; pri kadilcih se želodčne razjede pojavijo tudi in se pogostejše znova pojavljajo kot pri nekadilcih.
- 11. Obvarnost prstov**  
Kveina in sluzi iz cigarettnega dima se kopičijo v koži prstov in v rahljih ter jih obarvajo rjavorjavo.
- 12. Rak materničnega vratu in naravni splavi**  
Ženski raki kajenje veča nevarnost, da zblibo za rakom materničnega vratu, manjša pa jim plodnost in povzroča zaplete v nosečnosti in ob porodu. Sluznemu delovnemu oglikavnemu monoksidu, nikotinu in cigarettnemu dimu se glad nosila kadilca ne more izogniti. Naravni splavi so pri kadilcih dva do trikrat pogostejši kot pri nekadilcih, več je neuspešnih živi nosečnosti. Kajenje poveča za maternimi kajenjem, kajenje pa ženski niža tudi raven estrona v telesu in s tem povzroča predčasno menopavzo.
- 13. Okvarjenost spermijev**  
Kajenje lahko poškoduje spermije in njihova DNA, kar je prav tako lahko varnik za naravni splav ali primarno neoplodnost. Nekaj raziskav je upoštevalo, da je odločno kajenje povezano z večjo neoplodnost, da njegov otroci zblibo za rakom. Kajenje manjša število spermijev in zato slabo plodnost, kvrti pa tudi kvrti pretek v spolovili in povzroča impotenco. Kadilci so najpogostejše kajenje kot nekadilci.
- 14. Buergerjeva bolezen**  
ali tromboangiitis obliterans je vnetje arterij, ven in žilnic, in to predvsem v nogah. Kvrti pretek je hudo oviran. Brez ustreznega zdravljenja je posledica bolezi odstranitev kve (gangrena), ki ogroba življenje, rešiti ga je mogoče le z amputacijo prizadetega uda.

Ta plakat je posebej oblikovan odboj obeh kadilčevih teles, oblikovane v mreži CIGARET, št. 21, julij avgust 1997. Plakata so izdelali Ivica Kladnik, http://www.who.int/helms, Iliana ŠT. Communications, Creating space for public health, © WHO, Geneva, 2004

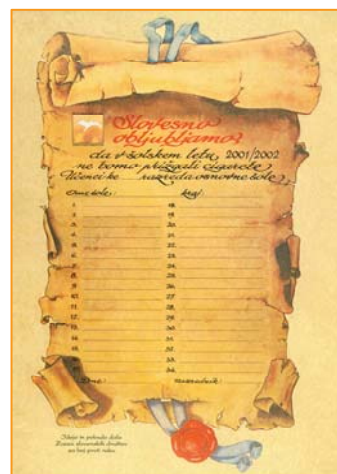


**Zgibanki, izdani za akcijo *slovesna obljuba o nekajenju*:**

- BREZ CIGARETE V NOVO TISOČLETJE (160.000 izvodov)
- ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE (562.500 izvodov)

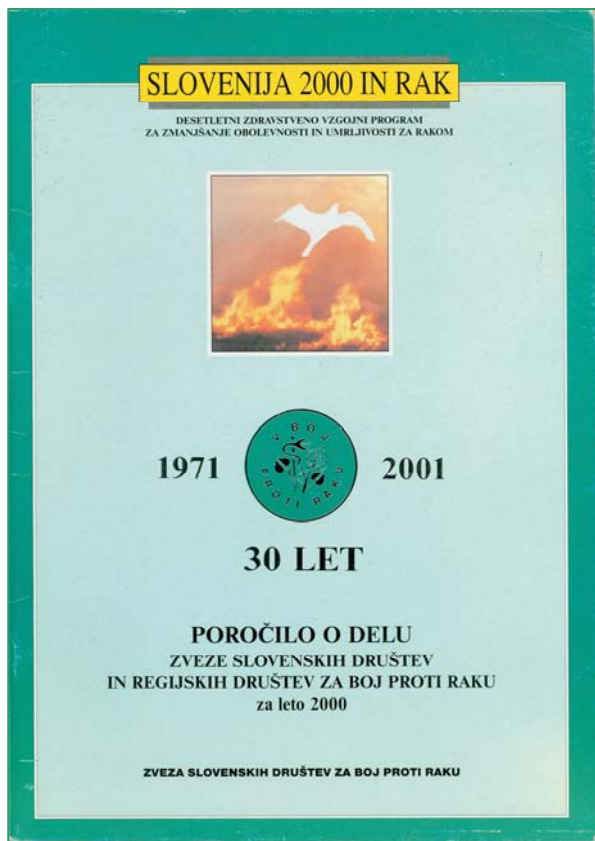
**in obrazca**

- SLOVESNA OBLJUBA za učence (722.000 izvodov)
- SLOVESNA OBLJUBA za razrede (188.000 izvodov)



**Vsakoletna poročila:**

- Poročilo o delu Zveze in društev za boj proti raku (2000–2005; 17.500 izvodov)
- Zbornik Zveze in društev za boj proti raku Slovenije (2006–2009; 8.000 izvodov)





*Če prisluhujemo vetru, pravi,  
da v naravi ni krivic in pravic.  
Je samo življenje in njegova rast  
in upadanje!*

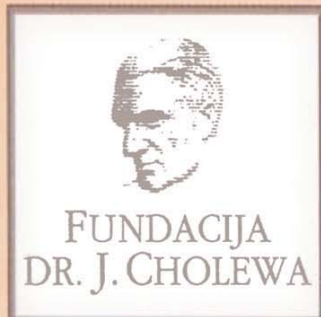
*Karmen Ponikvar*











*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](mailto:breda.oman@gov.si)