

SLOVENIJA PROTI RAKU

ČETRTI DESETLETNI ZDRAVSTVENO-VZGOJNI PROGRAM (2020–2029)
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

POROČILO O DELU

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

2020

www.protiraku.si



POROČILO O DELU

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

2020

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

Poročilo pripravila in uredila:
Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Odgovorna urednica:
dr. Urška Ivanuš, dr. med.

Lektoriranje:
Aleksandra Lutar Ivanc, univ. dipl. slov.

Oblikovanje:
mag. Tjaša Žurga Žabkar

Računalniški prelom in tisk:
Studio N, Ljubljana, februar 2021

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE dr. Urška Ivanuš, dr. med.	5
28. STROKOVNI SEMINAR »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE« OBVLADOVANJE RAKA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 V LUČI PREVENTIVE doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.	8
EPIDEMIJA COVID-19 NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA – POMEN OBVEŠČANJA ZAPOSLENIH IN DRUGIH JAVNOSTI mag. Amela Duratović Konjević, univ. dipl. kom.	10
IZVAJANJE PREVENTIVNIH PROGRAMOV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19: KAKO BI UKREPALI NASLEDNJIČ? dr. Tina Bregant, dr. med.	19
VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – TELESNA NEAKTIVNOST izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.	23
VPLIV COVIDA-19 NA IZVAJANJE PRESEJALNIH PROGRAMOV ZA RAKA dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med., Katja Jarm, dr. med., dr. Urška Ivanuš, dr. med.	31
ETIČNI IZZIVI PREVENTIVE IN PRESEJANJA RAKA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 asist. Miha Oražem, dr. med., MSc	42
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	45
POROČILO O APLIKACIJI ZA MLADE WASABY Katja Jarm, dr. med.	47
RAZSVETLIMO SVET IN SLOVENIJO – 17. NOVEMBRA 2020 JE SLOVENIJA ZASIJALA V TURKIZNI BARVI IN S TEM OBELEŽILA LANSIRANJE GLOBALNE STRATEGIJE ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU dr. Urška Ivanuš, dr. med.	49
POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2020 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	52
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROGRAM »ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE« POVABILO ZA UČENKE IN UČENCE K PODPISU SLOVESNE OBLJUBE O NE KAJENJU IN SODELOVANJU V NAGRADNEM NATEČAJU V ŠOLSLEM LETU 2019/2020 Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	55
PROGRAM ABC O HPV ABECEDA O HUMANIH PAPILOMA VIRUSIH Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	58
POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2020/2021 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	60
PLAKETE IN PRIZNANJA Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	62
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV	64

POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV	65
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Alenka Krenčič Zagode, dr. med., Vladimira Tomšič, univ. dipl. org.	65
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., Tatjana Škornik Tovornik	68
OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Tomaž Jakomin, dr. med.	71
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Ksenija Noč, mag. zdr. nege	72
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR Zvezdana Mavrič Vražič, dipl. m. s.	74
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	79
DRUŠTVO KO-RAK.SI pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.	82
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Nada Manojlovič dipl. med. sestra, Neda Hudopisk, dr. med.	85
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE Urška Kladnik, Branka Drk, Maja Delopst Košmrj	88
PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2021 dr. Urška Ivanuš, dr. med.	92

POZDRAV PREDSEDNICE



ILUSTRATOR: CIRIL HORJAK/VEČER

Leto 2020 je bilo posebno leto. Naša življenja je od marca dalje prav na vseh področjih krojila pandemija novega koronavirusa, ki je hitro postala osrednji globalni javnozdravstveni, socialni in ekonomski izziv. In vendar smo se kmalu zavedeli, da se je ta izziv zgolj naložil na vse izzive, s katerimi smo se že spopadali v preteklih letih in desetletjih. Sredi leta je v strokovnih krogih dozorelo spoznanje, da se ne soočamo zgolj s pandemijo nove, nalezljive bolezni COVID-19, temveč s sindemijo – skupkom različnih epidemij, v razvitem svetu praviloma kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so soodvisne. Med vse bolj pomembne sodi epidemija raka. V letu 2017 je v Sloveniji za rakom na novo zbolelo okrog 15.000 ljudi, eden vsakih 35 minut. Zaradi raka je umrlo okrog 6.350 ljudi, približno 17 vsak dan. S tem bremenom rak ostaja eden najpomembnejših vzrokov smrti in v Sloveniji tudi vodilni vzrok prezgodnje smrti. Projekcije kažejo, da se bo brez dodatnega ukrepanja na področju preprečevanja, zgodnjega odkrivanja, diagnostike in zdravljenja rakov število novih primerov raka v Evropi do leta 2035 podvojilo, rak pa bo postal vodilni vzrok smrti.

Kljub ambiciozno zasnovanem novem Evropskem načrtu obvladovanja raka, je v letu 2020 pandemija COVID-19 v številnih državah in tudi Sloveniji nepričakovano okrnila obvladovanje raka. Veseli in ponosni smo, da v Sloveniji onkološka zdravstvena dejavnost na terciarni ravni ves čas pandemije teče brez večjih odstopanj. Na začetku pandemije je največji izziv za obvladovanje raka predstavljala prehodna zaustavitev presejalnih programov za rake, otežen dostop do zdravstvenega varstva na primarni ravni in diagnostičnih storitev ter odlašanje z obiskom zdravnika ob pojavu prvih simptomov, nevarnih za raka. Posebna analiza Registra raka RS je pokazala, da je bilo v prvih mesecih pandemije COVID-19 odkritih za okrog 30 % manj rakov kot leto poprej. Posebna analiza Programa in registra ZORA je pokazala, da smo do konca septembra 2020 pri ženskah v starostni skupini 30–39 let odkrili in zdravili za 19 % manj predrakavih sprememb materničnega vratu v okviru programa ZORA. Čez poletje je reorganizacija zdravstvenega sistema zagotovila dobro dostopnost osebnih izbranih zdravnikov, ki se je ohranila v veliki meri tudi v času jesensko-zimske epidemije. To se najverjetneje odraža tudi v nekoliko manjšemu primanjkljaju novo diagnosticiranih rakov v času druge epidemije, ki po preliminarni oceni Registra raka RS znaša okrog 10 %. Presejalni programi tečejo od preklica prve epidemije skoraj nemoteno, prav tako se veliko naporov vlaga v pravočasno diagnostiko zgodnjih oblik raka ob prvih simptomih. Dlje kot pandemija traja, nas vse bolj skrbijo spremembe življenjskega sloga, nezdrave izbire čedalje bolj pandemske izčrpanih ljudi ter odlašanje z obiskom zdravnika ob pojavu prvih simptomov.

V pandemskem letu 2020 je Zveza slovenskih društev za boj proti raku z 11 regijskimi društvi za boj proti raku nadaljevala svoje osnovno poslanstvo – prispevati k ustvarjanju take

slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Zaradi dodatnih izzivov na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka v času pandemije in ukrepov za zaježitev pandemije smo povečali in prilagodili aktivnosti na področju ozaveščanja in opolnomočenja prebivalcev ter ključnih deležnikov na področju obvladovanja raka v Sloveniji. Pripravili smo več odmevnih izjav za javnost, s katerimi smo prebivalce spodbujali, da tudi v času pandemije skrbijo za zdrav življenjski slog, izbirajo zdravo, se odzovejo na vabilo na presejalni pregled, so pozorni na zgodnje simptome raka ter naj ne odlašajo z obiskom pri zdravniku. Mobilizirali smo ključne deležnike za obvladovanje raka v Sloveniji, vzpostavili smo osrednjo slovensko spletno stran Obvladovanje raka v času pandemije COVID-19 (<https://priporocila.si/covid-19/>) ter se pridružili svetovni akciji *Razsvetlimo svet* ob lansiranju globalne strategije Svetovne zdravstvene organizacije za eliminacijo raka materničnega vratu in v turkizni barvi 17. novembra 2020 razsvetlili kar pet slovenskih znamenitosti, med drugim tudi Blejski grad. Konec leta smo organizirali že 28. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje«, tokrat z naslovom Obvladovanje raka v času pandemije COVID-19 v luči preventive. V sodelovanju z Zvezo evropskih lig proti raku (ECL) smo v letu 2020 v okviru mednarodnega projekta WASABY razvili in lansirali v javnost posebno mobilno aplikacijo za mlade, zasnovano po načelu intervalnega učenja z igrifikacijo, ki pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku. Nadaljevali smo vse redne programe, izvajanje aktivnosti smo prilagodili ukrepom za zaježitev pandemije in jih v času obeh epidemij preselili v virtualni svet.

Eno glavnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze je z leti postal Evropski kodeks proti raku, katerega skrbnica v Sloveniji je prav Zveza. V letu 2021 bomo nadaljevali vse redne programe Zveze, ki temeljijo na Evropskem kodeksu proti raku, tako za otroke in mladostnike (Spodbujanje zdravega življenjskega sloga predšolskih otrok in njihovih staršev, *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, ABC o HPV) kot za odrasle (38. slovenski teden boja proti raku, Evropski teden boja proti raku, interaktivne delavnice za odrasle). Pri tem se bomo še

naprej intenzivno povezovali in delovali skupaj z regijskimi društvi za boj proti raku, Onkološkim inštitutom Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Ministrstvom za zdravje. Aktivnosti bomo razširili z nadgradnjo programa *Spodbujanje zdravega življenjskega sloga dijakov in študentov*, v okviru katerega bomo učitelje mentorje in mlade ambasadorje evropskega kodeksa spodbujali k čim širši diseminaciji in eksploataciji prve mobilne aplikacije WASABY za opolnomočenje mladih na področju preprečevanja raka. Prilagodili bomo gradiva in aktivnosti v programu ABC o HPV, saj bo v nacionalni program cepljenja v šolskem letu 2021/22 predvidoma umeščeno tudi cepljenje dečkov proti okužbam s HPV. Oblikovali bomo nov program za spodbujanje eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji, ki bo tesno povezan s programom ABC o HPV. V okviru tega programa bomo naslavljali med drugim oklevanje pri celjenju ter ob tem izkoristili priložnosti za ozaveščanje strokovne in laične javnosti o pomenu zaupanja v znanost ter uporabo z dokazi podprte komunikacije, ki ga je prav na tem področju odprla pandemija COVID-19. Še naprej bomo zagotavljali strokovno preverjena informativna gradiva za ozaveščanje o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju raka. Izvedli bomo 29. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje« s poudarkom na zdravem življenjskem slogom v času pandemije COVID-19 in po njej. Prenovili bomo spletno stran Priporočila proti raku (<https://priporocila.si/>). Nadaljevali bomo z dolgoletno tradicijo podelitve priznanj zaslužnim sodelavcem in podpornikom Zveze in regijskih društev ter s tradicijo dobrodelne novoletne akcije, v okviru katere bomo zbrana finančna sredstva podarili Ginekološki kliniki UKC Ljubljana za nakup nujno potrebne opreme za sodobno kolposkopsko ambulantno za zgodnje odkrivanje (pred)rakovih sprememb materničnega vratu ter s tem pomagali pri eliminaciji raka materničnega vratu v Sloveniji.

Dela je veliko, opravili ga bomo lahko le z zaupanjem, da zmoremo in da je vredno. Rabili bomo tudi finančna sredstva za izvajanje programov in projektov. Še naprej upamo in računamo na podporo Ministrstva za zdravje ter Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih društev, ki sta že dolga leta podpornika Zveze in regijskih

društev. Za podporo sem izjemno hvaležna in verjamem, da je doprinesla k bolj zdravi družbi. Hvaležna sem tudi za podporo številnih donatorjev dobrodelne letoletne akcije in podporo našim rednim ter novim programom. Aktivno bomo tudi pristopili k iskanju dodatnih finančnih virov prek razpisov in nenamenskih donacij. Povezovali se bomo široko, pri tem pa ohranjali transparentnost, neodvisnost ter delovanje v skladu z znanostjo in stroko.

Zahvaljujem se vsem, ki ste v letu 2020 delali skupaj z nami in za naš skupni cilj. Bilo je leto polno izzivov, a tudi leto poguma in veselja ob majhnih in velikih zmagah, ko smo vsak zase in skupaj premagovali izzive, enega za drugim. V leto 2021 smo vstopili obogateni z novimi izkušnjami in z zavedanjem, kako zelo je pomembno naše delo v času pandemije COVID-19. Veselim se naše skupne poti v naslednjem letu in verjamem, da nam bo skupaj uspelo napisati novo poglavje v zgodbi o bolj zdravi slovenski družbi!

Vaša,

dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka
javnega zdravja,
predsednica Zveze slovenskih društev za
boj proti raku



SLIKA 1: SLAVNOSTNA SEJA ZVEZE SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, MAREC 2020

28. STROKOVNI SEMINAR »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE« OBVLADOVANJE RAKA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 V LUČI PREVENTIVE

doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med., spec. klinične genetike in javnega zdravja



Leto 2020 je bilo za vse močno zaznamovano z epidemijo COVID-19 in tudi v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku nismo mogli mimo te nove in še vedno precej neznane bolezni, ki vsakodnevno pomembno vpliva na naša življenja. Tako smo prvič v zgodovini seminar v spomin dr. Dušana Reje izvedli v virtualni obliki, v času, ko se soočamo s povsem novimi, nepričakovanimi izzivi na področju obvladovanja bremena raka, ki jih pred nas postavlja pandemija COVID-19. Tretjega decembra 2020 smo v organizaciji Zveze slovenskih društev za boj proti raku s sodelovanjem z Onkološkim inštitutom Ljubljana in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje izvedli seminar z naslovom *Obvladovanje raka v času epidemije COVID-19 v luči preventive raka*.

Ključno sporočilo seminarja je bilo, **da ob epidemiji COVID-19 nikakor ne smemo pozabiti na epidemijo raka**. Breme raka je v Sloveniji veliko in se iz leta v leto povečuje. Letno na novo zbolijo okrog 15.000 ljudi, rak je tudi vodilni vzrok smrti pri moških, pri ženskah pa je na drugem mestu.

Kakšne izzive in rešitve prinaša pandemija COVID-19 na področju obvladovanja raka in kako ohraniti dobre rezultate obvladovanja raka v Sloveniji, ki smo jih dosegli v zadnjih desetletjih, sta bili glavni vprašanji, na kateri je na seminarju skušalo odgovoriti 20 priznanih slovenskih strokovnjakov iz vrst zdravstva, nevladnih organizacij, šolstva in novinarjev.

V prvem delu seminarja so predavatelji opisali aktivnosti Zveze in regijskih društev v času epidemije COVID-19. Obdobje karantene zaradi razglásene epidemije je bilo kljub omejitvam zaznamovano z mnogimi aktivnostmi v okviru lokalnih, državnih in mednarodnih projektov. Tudi Evropski kodeks proti raku je zaživel v e-obliki. Drugi del seminarja je bil namenjen vplivu epidemije



na zdrav življenjski slog in zgodnje odkrivanje raka. Predavatelji so predstavili vpliv epidemije na telesno aktivnost, kajenje in uživanje alkohola ter na delovanje primarnega zdravstvenega varstva v tem času. Tretji sklop je povzel delovanje državnega programa za nadzor raka, organizacijo presejalnih programov za raka v času epidemije, delovanje raziskovalne dejavnosti v onkologiji in vpliv epidemije na diagnostiko in zdravljenje raka. Na koncu smo izvedeli, kako je epidemijo obvladoval Onkološki inštitut Ljubljana z vidika neprekinjene obravnave onkoloških bolnikov in obveščanja notranje in zunanje javnosti. Predavatelji so osvetlili tudi problematiko pandemske izčrpanosti ter izzive komuniciranja in etike v času covid-19.

Predsednica Zveze, dr. Urška Ivanuš, dr. med., je v izjavi za javnost poudarila, da se v času epidemije COVID-19 in po njej vsak zase in skupaj kot družba soočamo z negotovostjo ter izčrpanostjo na skoraj vseh področjih življenja. Sporoča nam, da je zato toliko pomembneje, da ne dopustimo in ne zanemarimo področja v našem življenju, ki jih znamo in zmoremo obvladovati. Sem sodi zagotovo tudi preventiva raka. Vsaka dolgotrajna sprememba življenjskega sloga, ki vodi v opuščanje zdravih navad in izbir, vsako opuščanje udeležbe na presejalnih programih ZORA, DORA in Svit ali cepljenja proti okužbam, ki povzročajo raka, ter vsako odlašanje z obiskom zdravnika ob sumu na raka ima lahko resne in dolgotrajne posledice za zdravje. Poveča se tveganje, da bo posameznik zbolel za rakom, ki bi ga lahko preprečili, in poveča se tveganje, da bo rak odkrit v višjem stadiju, ko je zdravljenje intenzivnejše, prognoza in kakovost življenja pa slabši.

Seminarja se je udeležilo več kot 220 slušateljev s cele Slovenije, na kar smo zelo ponosni. Ob zaključku seminarja so se mnogi tudi aktivno vključili v zanimivo diskusijo s predavatelji. Težko si predstavljamo, da bi na močno zasnežen dan v Sloveniji sicer beležili tako visoko udeležbo. Virtualna organizacija seminarja se nam je s tega vidika zagotovo obrestovala. Najverjetneje pa bo kljub vsemu ta organizacijska oblika seminarja še nekaj časa naša nova realnost.

REDNA telesna aktivnost
ZA ZDRAVJE IMUNSKEGA SISTEMA

SOME BENEFITS OF REGULAR MODERATE EXERCISE & IMPROVED FITNESS

- Increased immune-surveillance
- Reduced respiratory infection risk
- Increased fat oxidation
- Loss of visceral fat
- Avoidance of adipose tissue inflammation

↓

Decreased TLR expression & signaling | Adrenaline | Cortisol | IL-6 | TNF-α

↓

Decreased pro-inflammatory cytokine production | IL-10 | IL-1ra, sTNFp

↓

Reduced chronic inflammation | Inhibits IL-1 & TNF actions

↓

Reduces your risk of chronic disease
Reduces your risk of need for hospitalisation & assisted ventilation & improves your likelihood of death if infected with COVID-19

Source: seminar "In motion & Defeat Fear" | Website seminar, 5.12.2020



EPIDEMIJA COVID-19 NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA – POMEN OBVEŠČANJA ZAPOSLENIH IN DRUGIH JAVNOSTI

mag. Amela Duratović Konjević, univ. dipl. kom.



Povzetek. Pandemija COVID-19 je največja svetovna (javno)zdravstvena kriza našega časa in največji izziv, s katerim se je svet soočil po 2. svetovni vojni. Od pojava v Aziji konec lanskega leta se je virus razširil na praktično vse celine sveta. Ob tem povzročata tudi socialne, gospodarske in politične (negativne) učinke z dolgotrajnimi posledicami. Kriza že po svoji naravi vsebuje veliko neznanj in negotovosti, kar pri ljudeh vodi v strah, tesnobo in tudi jezo. Skupni cilj te krize je zavarovanje zdravje prebivalstva, ključni element učinkovitega odziva na pandemijo pa je ustrezna komunikacija med vladami držav, zdravstvenimi delavci, znanstveniki, mediji in prebivalstvom. Glavni komunikacijski izziv pri tem je, kako zgraditi/ohraniti zaupanje javnosti v znanost in doseči visoko raven podpore zaščitnim ukrepom za zmanjšanje tveganja okužbe z novim koronavirusom, na ravni organizacije pa doseči zaupanje in upoštevanje sprejetih ukrepov in spremenjenega načina dela.

V prvem delu članku so predstavljene značilnosti krize, kriznega delovanja in kriznega komuniciranja. V drugem delu je opisan pojem infodemije, ki spremlja pandemijo COVID-19 in pomeni prenasličnost z zdravstvenimi informacijami ob sodobni tehnologiji. Pri tem je dezinformiranje eden največjih izzivov pri obvladovanju pandemije novega koronavirusa. Informacije, ki negativno vplivajo na vedenje ljudi, imajo lahko v pandemiji resne zdravstvene posledice. V tretjem delu so predstavljene komunikacijske aktivnosti Onkološkega

inštituta Ljubljana med epidemijo COVID-19. Kot ključne javnosti izpostavljamo zaposlene ter bolnike in svojce.

Ključne besede: pandemija COVID-19, novi koronavirus, kriza, krizno komuniciranje, infodemija, dezinformiranje, Onkološki inštitut Ljubljana, odnosi z javnostmi

ZNAČILNOSTI KRIZE IN KRIZNEGA KOMUNICIRANJA

Kriza je po definiciji nenačrtovan, neželen dogodek ali proces, ki traja omejen čas, na katerega je možno le deloma vplivati in ima vsakršne možne izide. Prizadene temeljne cilje organizacije ali neke skupnosti, vpliva ali ogrozi njeno delovanje, pojavi se izguba zaupanja. Krize so neizbežne za vse organizacije in tudi države, zato se moramo nanje pripraviti, tudi na področju komuniciranja.

Krizno komuniciranje je posebno področje odnosov z javnostmi, ki zajema tri faze: *pred krizo* (predvidevanje možnih kriznih dogodkov in pripravo v obliki kriznega načrta), *med krizo* (sodelovanje pri upravljanju krize in komuniciranje z vsemi javnostmi organizacije) ter *po krizi* (ocenjevanje ukrepov, posodobitev kriznih načrtov).

Značilnosti kriznega komuniciranja:

Za komuniciranje ob krizah je značilno dinamično in negotovo okolje, pomanjkanje časa in pomanjkanje povratnih informacij, zato se v tem obdobju lahko pojavljajo nepopolne in netočne informacije. Kriza ne dopušča dovolj časa za temeljit razmislek in sprejemanje odločitev, prav tako ni enega pravilnega načina odzivanja na krizo in izid krize je negotov. Krizne okoliščine ponavadi razkrijejo realno sliko, kakšne odnose ima organizacija s svojimi javnostmi, predvsem z interno javnostjo (zaposleni) in mediji. Dolgoročni, kakovostni odnosi organizacije z njenimi javnostmi se kažejo v zaupanju, ki je v krizi ključno – če nam zaupajo, bodo naši

deležniki lažje sprejeli nepredvidljive okoliščine, razumeli potrebne ukrepe, manj bo govoric ipd. Ljudje sledimo informacijskim virom, ki jim zaupamo, vendar se zaupanje ne gradi v krizi, pač pa se odnos zaupanja gradi prej. Če je zaupanje močno, potem ljudje razumejo in sprejmejo, da organizacija/država v krizi nima vseh odgovorov in rešitev.

Cilj kriznega komuniciranja je:

- hitro ukrepanje in pregledno informiranje vseh javnosti;
- s ključnimi sporočili doseči ciljne javnosti; v primeru zdravstvenih organizacij so to bolniki, zaposleni, mediji in zunanja javnost; pomembno je, da znamo prepoznati, katera sporočila potrebujejo naše javnosti; naši zaposleni so tudi prenašalci informacij;
- doseči realno poročanje medijev o našem delovanju med krizo, ker so mediji v krizah ena od ključnih javnosti, saj posredujejo sporočila do naše zunanje javnosti, pa tudi za zaposlene so mediji vir informacij;
- zaščititi ugled in kredibilnost organizacije in zaposlenih.

Kako komuniciramo v kriznih okoliščinah?

- Hitro odzivanje
 - V času krize velja pravilo, da je dobra odločitev danes boljša od čakanja na popolno odločitev jutri.
 - Zagotavljanje informacij, redna izmenjava dejstev ter pogosto komuniciranje umirjajo paniko in negotovost, zavirajo govorice, zapirajo prostor tistim, ki informacijsko vrzel želijo zapolniti z netočnimi ali namerno napačnimi informacijami.
- Oblikovanje krizne skupine, kriznega komunikacijskega načrta
- Komuniciramo le preverjena dejstva, ki jih sporoča en govorec; če jih je več, poskrbimo za usklajeno komunikacijo.
 - Uporabljamo uradne podatke in se sklicujemo nanje. To kaže, da sprejemamo

premišljene odločitve na podlagi objektivnih, neodvisnih in na dokazih temelječih informacijah, ki ji lahko vsak preveri ali o njih razpravlja.

- Komuniciramo jasno, konkretno, odprto, smo proaktivni.
- Smo iskreni in transparentni, pokažemo empatijo.
- Sporočanje konsistentnih sporočil prek vseh kanalov organizacije.
- Med krizo ne ugibamo o vzrokih in posledicah – prvi cilj je zmanjšanje negotovosti in strahu med našimi javnostmi.
- Komuniciranje z vsemi javnostmi – najprej neposredno prizadeti in zaposleni, nato mediji, odločevalci, uporabniki, sindikati itd.
- Uporaba različnih komunikacijskih orodij.
- Dnevna analiza stanja ter celovito in pogosto komuniciranje.
- Komuniciramo ob vsakem novem elementu.
- Včasih je potrebno sporočiti tudi to, da nimamo novih podatkov in da nimamo odgovora na določena vprašanja, vendar pa s takšnim odnosom zasledujemo cilj, da smo mi tisti, ki prvi dajemo informacijo.
- Ljudje si informacije zapomnijo šele, ko so jim bili večkrat izpostavljeni. Ponavljanje pomembnih sporočil je bistvenega pomena med kriznim komuniciranjem. V idealnem primeru naj bi bil posameznik izpostavljen istemu sporočilu vsaj sedemkrat.
- Sodelovanje z mediji v preteklosti se bo pokazalo v krizi – povzemanje kredibilnih virov med številnimi zgodbami, govoricami, ugibanji, ki nastajajo med krizo.
- Mediji ljubijo krize, izkoriščanje časa brez dejstev, končnih informacij.

Od pandemije do infodemije: ko je zdravstvenih informacij preveč

Svetovna zdravstvena organizacija je že v začetku februarja 2020 opozorila, da **pandemijo novega koronavirusa spremlja močna infodemija**, s čimer je skušala opisati prenasičenost z zdravstvenimi informacijami, ki jih omogoča sodobna tehnologija, oziroma neslutene možnosti komunikacije in širjenja novic (nekatero od njih so točne, nekatere ne), zaradi katerih ljudje težko najdejo zaupanja vredne vire in zanesljive napotke, ko jih potrebujejo.

Infodemija se nanaša na veliko povečanje količine informacije, povezanih s posebno temo, kot je trenutna pandemija. V informacijski dobi se ta pojav krepi s pomočjo družbenih omrežij, širi se dlje in hitreje kot virus. Danes imajo milijoni ljudi ne samo povečano možnost dostopa do številnih virov informacij in do družbenih medijev, ampak imajo ti milijoni ljudi tudi možnost, da sami ustvarjajo informacije in jih delijo po celem svetu. Vsakdo lahko piše ali objavlja kar koli na svetovnem spletu (blogi, podcasti, članki ...), zlasti na družabnih omrežjih. Vprašanje seveda je, koliko informacij, ustvarjenih na tak način, je pravih. Nadzora nad kakovostjo ali pravilnostjo objavljenih vsebin ni.

V zadnjih mesecih smo priča množenju nepreverjenih informacij, kar sproža nespornost, reakcije strahu in izgubo zaupanja, to pa lahko ovira učinkovit odziv na pandemijo. Največjo paniko med ljudmi sprožajo objave na družbenih omrežjih.

Značilnosti komuniciranja pandemije COVID-19 po svetu:

- Nov virus in nova bolezen, na katero vsaj v začetnih mesecih nismo imeli končnih odgovorov na mnoga vprašanja, tudi zdravstvena stroka ne. Na voljo je bilo malo z dokazi podprtih informacij.
- Slaba zdravstvena pismenost med prebivalstvom in v medijih je pogosta, prav tako pa je pomanjkanje znanstvenih spoznanj oslabilo odzive pristojnih organizacij in držav na pandemijo COVID-19.
- Neznano v ljudeh povzroča strah, tesnobo, zmedo, kar otežuje njihove odločitve.

- Nekateri strokovnjaki podajajo ločena strokovna mnenja, kar povzroča dodatno zmedo.
- Vse skupaj povzroča govorice, stigmo, teorije zarot.

Kot eden največjih izzivov pri obvladovanju pandemije novega koronavirusa je bilo prepoznano dezinformiranje. V literaturi se v povezavi s tem pojavljajo trije terminološki izrazi (Wardle, Derakhsan, 2017):

- **misinformation**/napačna informacija: informacija, ki je netočna, vendar oseba, ki jo prenaša, verjame, da je resnična, pravilna, nima namena škodovati (govorice, nepreverjeni podatki, nepravilni prevodi, napačno razumljena satira);
- **disinformation**/dezinformacija: informacija je napačna, oseba, ki jo prenaša, ve, da je napačna (resnično informacijo namerno uporablja v napačnem kontekstu ali umetno ustvarjeni dokumenti, vsebine; namerno sprožene govorice, teorije zarot);
- **mal-information**/laž: informacija temelji na realnosti, vendar se jo uporablja z namenom škodovati osebi, organizaciji, državi (prenos zasebnih podatkov v javnost, namerne spremembe konteksta ali podatkov resničnega dogodka ...).

Pomembno je, da **vse te oblike prepoznamo kot slabe informacije in jih tako tudi poimenujemo.** Slednje ni povsem enostavno v časih, ko se zdi, da ima vsak pravico do izražanja mnenja, stališča brez omejitev. To je pomembno, ker gre za informacije, ki negativno vplivajo na ljudi, na njihovo vedenje, in ko smo v pandemiji, ima izvajanje slabih zdravstvenih odločitev lahko usodne zdravstvene posledice (širjenje virusa, smrti zaradi pitja belila ...).

Dezinformiranje zajema informacije o tem, od kod je prišel virus, kako se širi, kakšni so simptomi in zdravljenje ... Pri tem nekatere države izstopajo z višjo stopnjo dezinformiranja, med njimi so ZDA, Velika Britanija, Španija, Italija, Indija, Indonezija, Brazilija, Kitajska, Avstralija. V teh državah se pojavlja veliko teorij zarot, govoric in stigme (definicije in nekaj primerov s spletnih omrežij):

- **Govorica:** nepreverjena informacija, ki se po preverjanju lahko izkaže kot točna, izmišljena ali popolnoma napačna; vse, kar ni podprto z viri.

- »Uživanje juhe z netopirji je vir izbruha (COVID-19).«; »Mobilni telefon lahko prenaša koronavirus.«; »Pitje belila lahko uniči virus.«

- **Stigma:** družbeno konstruiran proces, v katerem lahko človek s stigmatizacijo doživi diskriminacijo in razvrednotenje v družbi; družbena zaznamovanost zaradi drugačnosti, v tem primeru zaradi okužbe, zaradi stika z okuženo osebo, zaradi potovanja v tvegane države, zaradi etičnega izvora (prebivalci azijskega porekla so imeli velike težave po vsem svetu); veliko informacij o covidu-19 povzroča stigmatizacijo in diskriminacijo.

- »Keep your virus, dirty Chinese.«; »Chinese dietary habit caused COVID-19.«

- **Teorija zarote:** pojasnjevalna prepričanja o posamezniku ali skupini ljudi, ki delajo na skrivaj, da bi dosegli zlonamerne cilje.

- »Novi koronavirus je laboratorijsko generiran virus, ki se naključno ali namerno sprosti na območju tržnic morskih sadežev in živali v Wuhanu.«; »To je bio-orožje, ki ga financira fundacija Bill&Melinda Gates za nadaljnjo prodajo cepiv.«

Zakaj ne moremo ustaviti dezinformiranja?

Splošna deklaracija človekovih pravic v 19. členu določa, da ima **vsakdo pravico do svobode mnenja in izražanja, kasnejše spremembe** deklaracije pa določajo, da uveljavljanje zapisanih svoboščin obsega tudi posebne dolžnosti in odgovornost in da **zato smejo obstajati določene omejitve**, npr. zaradi zaščite nacionalne varnosti, javnega reda ali javnega zdravja.

S **pravnega vidika** problema dezinformiranja kljub temu ni enostavno urediti:

- V »učinkovitih« lažeh so pogosto vključene tudi pravilne informacije (mešanje lažnih in resničnih dejstev).

- Zahteva po umiku napačne trditve/popravek lahko (s ponavljanjem) utrdi napačno prepričanje.

S **socialnega vidika** se breme laži preloži na govornika in na sposobnost ljudi, da to prepoznajo, zaradi česar naj ne bi rabili nadzora nad tovrstnimi informacijami:

- *Moralna odgovornost:* ljudje ne smejo lagati, ker je laž nekaj slabega (racionalnost občinstva).

- *Sposobnost kritične presoje:* ljudje so sposobni sami oceniti, kaj je dobro in kaj slabo.

Razlogi za ustvarjanje in širjenje napačnih informacij

- Pomanjkanje osveščenosti in znanja pri ljudeh

- Posploševanje glede na lastno izkušnjo: ne poznam nikogar, ki bi zbolel za covidom-19; ne poznam nikogar, ki bi bil na intenzivnem zdravljenju, tako da COVID-19 res ni velika težava.

- Stališča ljudi, ki nimajo znanj iz ukrepov za zaščito javnega zdravja med pandemijo: Zaprtje države (lockdown) nima smisla.

- Finančni interesi (oglaševanje, prodajanje izdelkov, pridobivanje sredstev od političnih strank ...)

- Populizem in propaganda (proti vladajočim strankam in vladi)

- Vidnost in slava

- Razvedrilo (v stilu talk-show oddaj – ni pomembno, kaj je res in kaj ne, pomembno je, da so ljudje ne televiziji in da so v konfliktu, da se ustvarja spektakel)

- Škodovati ugledu posameznika (zaradi osebnih razlogov, zamere, maščevanja ...)

- Slepo zaupanje vplivnežem (cenijo njihovo mnenje, jim sledijo in širijo njihove informacije)



- Osebni dejavniki/značilnosti
- Potrditvena pristranost (**confirmation bias**): iščemo in cenimo le tiste informacije, ki potrjujejo naša že obstoječa prepričanja.
- **Echo chamber effect**: izpostavljeni smo predvsem takšnim informacijam, ljudem, dogodkom, idejam, ki se že ujemajo z našim stališčem.
- **Backfire effect**: ko so naša temeljna prepričanja postavljena pod vprašaj, jim še trdneje verjamemo (postanemo jezni, blokiramo te informacije, ljudi).
- **Fluency heuristic**: ko se del informacije šteje kot več vreden le zato, ker ga je lažje sprejemati in razumeti ali priklicati iz spomina; veliko vplivnežev uporablja preproste razlage in ponuja preproste rešitve in v tem smislu »dobro« komunicirajo; na tak način so vplivneži tudi med ključnimi, ki širijo napačne informacije o covidu-19.
- **Učinek Dunning-Kruger**: posamezniki z omejenim znanjem ali kompetencami na nekem področju močno precenjujejo svoje znanje, so zelo samozavestni in obratno, večji ko je posameznik strokovnjak določenega področja, bolj dvomi in je previden pri svojih izjavah.

Zakaj se napačne informacije širijo tako hitro?

- **Nekaj drugače mislečih v znanstveni skupnosti je veliko glasnejših kot tiha večina** – strokovnjaki z znanjem, ki bi lahko izpodbijali napačne informacije, se ne želijo izpostavljati ali nimajo časa, po drugi strani pa si ljudje, ki sodelujejo pri teorijah zarot, vzamejo čas za pisanje in pravočasno komuniciranje.
- **Velika zdravstvena nepismenost** – večina splošne javnosti ne ve, kako znanost deluje in to ni njihove krivda.
- **Predstavljanje drugačnega stališča kot da ima enako vrednost**, kot da je enakovredno (dobijo enak javni prostor, enako medijsko pokritost), čeprav je eno

pogled znanstvene skupnosti, drugo pa pogled nekaj drugače mislečih.

- **Prenašalci napačnih informacij so dobri komunikatorji.**
- **Nekatere novice imajo veliko večji doseg/pokritost** in ostanejo dlje v spominu ljudi (mediji so neprimerljivo več poročali o goljufivi študiji o povezavi cepljenja MMR in avtizma kot o dejstvu, da so avtorji članek morali umakniti).

Kaj lahko storimo?

Zdravstvene ustanove:

- Gradnja zaupanja in dobrih odnosov z uporabniki, javnostjo.
- Vključevanje strokovnjakov kognitivnih znanosti, psihologije, komuniciranja, oglaševanja, komuniciranja na družbenih omrežjih.
- Glavna naloga: nadzirati, identificirati in nasloviti posamezne dele dezinformiranja.

Teoretiki in praktiki komuniciranja v zdravstvu:

- Aktivizem: vsak zdravstveni delavec lahko prenaša dobre, točne informacije do svoje bližnje okolice, do svoje skupnosti.

Družbeni mediji:

- Poziv podjetjem, ki so lastniki družbenih omrežij, platform, da vpeljejo oziroma še izboljšajo programe avtomatiziranega zaznavanja napačnih informacij.

Upravljanje kriznega komuniciranja COVID-19 na Onkološkem inštitutu Ljubljana

Bolniki z rakom sodijo med tisto ranljivo skupino, ki je bolj ogrožena za okužbo z novim koronavirusom in ima večje tveganje za težji potek bolezni COVID-19, zato je bil Onkološki inštitut Ljubljana med prvimi bolnišnicami v Sloveniji z aktivnimi ukrepi za zaščito bolnikov in zaposlenih. Z ukrepi smo uspeli zagotoviti nemoteno nadaljevanje specifičnega onkološkega zdravljenja. Ukrepe smo vseskozi proaktivno komunicirali vsem

ključnim javnostim, saj smo se zavedali, da je komunikacija orodje, ki pomaga upravljati ali celo zmanjšati obseg in vpliv kriznih okoliščin na delovanje inštituta.

Glede na epidemiološko situacijo v sosednjih državah smo že konec februarja oblikovali ožjo koordinacijsko skupino za pripravo ukrepov za omejitev širjenja novega koronavirusa, v katero so bili vključeni člani vodenja in upravljanja OI, člani Komisije za obvladovanje bolnišničnih okužb, epidemiologi, člani Civilne zaščite (CZ) OI in svetovalec za komuniciranje. Skupina se je sestajala vsak dan.

V kratkem času smo sprejeli številne zaščitne ukrepe, ki so od bolnikov, svojcev in zaposlenih zahtevali razumevanje, sprejemanje in prilagajanje na dnevni ravni. Zato nam je bil – poleg vzpostavitve novih strokovnih protokolov in pridobivanja zaščitne opreme – glavni izziv pravočasna in ustrezna komunikacija; kako dnevno ažurirati vse zaposlene o vseh novih ukrepih in navodilih, ki so se včasih glede na epidemiološko sliko spreminjali tudi iz ure v uro, kako bolnike pravočasno informirati, pod kakšnimi pogoji jih bomo tisti dan sprejeli v obravnavo, in pri tem ne povzročati panike med bolniki ali zaposlenimi. Zavedali smo se, da je pri ljudeh zaradi neznanega okoli virusa prisoten strah, ki pa ga lahko obvladujemo z odkrito, strokovno in hitro komunikacijo. Pri tem smo kot dve ključni javnosti definirali zaposlene in bolnike. Novi koronavirus je najprej prinesel strah in negotovost, vendar tudi spodbudil

prilagodljivost in sodelovanje – tako zaposlenih kot bolnikov.

Ključni dejavniki za uspešno upravljanje krize so bili:

- da smo resnost novega koronavirusa prepoznali dovolj zgodaj, ko je bilo na voljo malo uradnih informacij,
- da smo v izjemno kratkem času sprejeli številne ukrepe za varnost bolnikov in zaposlenih, katere smo hitro sporočali vsem javnostim,
- da nam je to uspelo v solidarni in spoštljivi komunikaciji ter z zaupanjem in sodelovanjem vseh zaposlenih in bolnikov.

Komunikacijski cilji

Glavni komunikacijski cilj je (bil) doseči, da bolniki in zaposleni razumejo tveganje za okužbo s covidom-19 in upoštevajo priporočila ter ukrepe za zaščito njihovega zdravje in omejitev širjenja virusa. Ostale komunikacijske cilje navajamo v spodnji tabeli.

Komunikacijske aktivnosti

Informiranje, informiranje, informiranje

Onkološki inštitut (OI) je svoje bolnike, zaposlene, medije in druge javnosti pravočasno,

Situacija	Komunikacijski cilji OI
Nevarnost virusa, cel svet soočen z novo grožnjo, tudi v Sloveniji in na OI.	Vplivati na zavedanje naših javnosti o obstoju in nevarnosti virusa.
Uvajanje ukrepov, ki jih na OI nismo še imeli nikoli (omejeni nadzorovani vhodi, nošenje mask ...).	Doseči večjo učinkovitost upravljanja krize s strani vodstva OI, Civilne zaščite OI in koordinacijske skupine OI za koronavirus.
Nepoznavanje virusa, zaščitnih ukrepov ...	Informiranje in izobraževanje (predavanja, video, pisni protokoli, delavnice...) s čim jasnejšimi navodili.
OI prvič v situaciji, ko nihče od nas ni imel še tovrstne izkušnje.	Vzpostavitev verodostojnosti in ugleda organizacije s pravočasno, iskreno in pregledno komunikacijo.
Strah, neznan ukrepi, skrbi.	Oblikovanje sočutne in solidarne komunikacije z javnostjo ter zmanjševanje negotovosti pri bolnikih in zaposlenih.



pogosto in pregledno obveščal o spremembah delovanja zaradi novega koronavirusa. Bolnikom smo skozi sporočila zagotavljali, da si vsi zaposleni OI močno prizadevamo za neprekinjeno delovanje, zaposlenim pa, da ukrepe izvajamo za zagotavljanje varnosti, pri čemer sledimo znanstvenim ugotovitvam.

Na OI smo uporabili številne komunikacijske kanale in orodja za sodelovanje z našimi javnostmi. Nekateri od teh kanalov so že bili v uporabi, nekatere smo nadgradili, nekateri pa so bili ustvarjeni za komunikacijo med krizo COVID-19.

Že februarja 2020 smo pričeli z oblikovnimi in funkcijskimi prilagoditvami **spletnega mesta in intraneta** OI, kjer smo izpostavili ključne informacije o novem koronavirusu in ukrepih OI za notranjo in zunanjo javnost. Kot ključne informacije smo definirali spremenjen način dostopa do inštituta, spremembe v delovanju in izpostavitve najpomembnejših kontaktov.

Prav tako je bila že spomladi omogočena psihološka pomoč za bolnike in svojce prek telefona. Posebna pozornost je bila namenjena tudi dodatni psihološki podpori zaposlenim – na voljo so jim psihologinje oddelka za psihoonkologijo, ki so pripravile tudi različna pisna gradiva in predavanja.

Bolniki in društva onkoloških bolnikov kot ambasadorji

Posebno pozornost smo namenili komunikaciji bolnikom z zagotovitvijo, da spremenjen način vstopa na inštitut in drugi varnostni ukrepi ne bodo vplivali na obravnavo njihove onkološke bolezni, saj so marsikje tudi v zahodnem svetu onkološke centre zapirali. Ob razglasitvi epidemije v Sloveniji smo vzpostavili **delovanje klicnega centra** za bolnike in svojce za čas izrednih razmer.

Na domači spletni strani smo oblikovali nekaj pasic za **ključne izpostavljene informacije za bolnike in svojce**: klicni center, zemljevid dostopa do inštituta, ključna navodila za bolnike pred prihodom ... Vsa obvestila v zvezi z delovanjem OI ažurno objavljamo v obliki **novic** ter **sporočil za javnost** in društva bolnikov. Za prijaznejšo in razumljivejšo komunikacijo uvajamo **nova orodja za vizualizacijo podatkov** (infografike, zemljevidi ...).

Ukrepe in aktivnosti smo vseskozi komunicirali s **ključnimi društvi onkoloških bolnikov**, ki smo jih identificirali kot pomembne mnenjske voditelje za naše bolnike in jih v komunikacijo vključili kot naše **ambasadorje**; društva so pomagala pri širjenju informacij inštituta prek svojih komunikacijskih kanalov.

Komunikacija z zaposlenimi

Notranja komunikacija je pomemben element pri obvladovanju te krize. Na OI si že od začetka pandemije prizadevamo, da bi svoje zaposlene redno in jasno obveščali o vplivu kriznih okoliščin na delovne procese. To je bilo storjeno prek tradicionalnih kanalov, kot so e-poštna sporočila, in na novo uvedenih kanalov ter orodij, vključno z novimi platformami, kot je na primer YouTube. Tudi v komunikaciji z zaposlenimi uvajamo nova orodja za vizualizacijo podatkov (infografike, plakati ...).

Eden večjih izzivov kriznega komuniciranja z zaposlenimi v tokratni epidemiji je, da zaradi zaščitnih ukrepov ni mogoče običajno krizno sodelovanje za pripravo ukrepov – pogosti sestanki kriznega štaba v živo, ki omogočajo osebni stik, neposredno in zaupno komunikacijo, »brainstorming« za hitro reševanje situacij v nenehno spreminjajočih se okoliščinah ipd.

Zaradi epidemioloških ukrepov in omejenih možnosti sestankov v živo komunikacija z zaposlenimi večinoma poteka na daljavo (sestanki skupine za koronavirus OI prek aplikacije Zoom), zaposlenim pa smo že ob začetku epidemije omogočili **dostop do intraneta prek svetovnega spleta**. Vsak zaposleni tako lahko v vsakem trenutku dostopa do potrebnih informacij, četudi npr. delajo od doma ali pa so npr. z dopusta spremljali protokole za prihod na delo po prihodu iz tujine ... Na intranetu OI je bil oblikovan poseben zavihek z informacijami o novem koronavirusu, kjer so zbrane vse novice, povezane s koronavirusom, vsi protokoli dela, protokoli ravnanja za zaposlene ob okužbi, obrazci za zaposlene, povezani s spremenjeno državno zakonodajo, povezave na pomembne zunanje strani ipd.

Ožja skupina za koronavirus OI je pripravila **pogosta vprašanja in odgovore** glede novega koronavirusa za zaposlene, dokument z **najpomembnejšimi kontakti in**

informacijami o novem koronavirusu za zaposlene ter gradivo z značilnostmi covid-19 z navodili za ukrepanje zaposlenih ob sumu na okužbo.

OI med epidemijo uvaja uporabo **alternativnih oziroma inovativnih načinov dela in komuniciranja** ne samo za nadomešitev običajnih storitev (npr. telemedicina namesto običajnega pregleda v ambulanti za izbrane bolnike), ampak tudi za zagotavljanje novih podatkov spremljanja vpliva krize. Eden takih primerov je priprava **video izjav vodstva** za zaposlene, ki so nato objavljene na intranetu OI in na YouTube kanalu inštituta. Drug tak primer je delo v **Registru raka**, kjer so sodelavci kot prvi na svetu zbrali in objavili podatke, ki kažejo vpliv covid-19 na napotitve in diagnoze raka. Spomladi so omogočili centralno zbiranje podatkov o prisotnosti zaposlenih, pred kratkim pa postavili bazo spremljanja testiranja bolnikov in zaposlenih na okužbo z novim koronavirusom (vse od napotitve do izvida).

Komuniciranje z mediji

Epidemiološki ukrepi so otežili tudi komunikacijo z novinarji, saj ni mogoče druženje več oseb v zaprtih prostorih, in s tem izvedba nekaterih klasičnih dogodkov z novinarji, kot je npr. novinarska konferenca. Ob začetku epidemije in tudi kasneje ob ugodnem vremenu smo več novinarskih konferenc izvedli v parku pred OI, nekoliko več je pisnih in radijskih intervjujev. Že spomladi, še intenzivneje pa jeseni smo pričeli s pripravo lastnih video izjav za medije. Snemanje z lastno opremo za potrebe medijev (pa tudi zaposlenih) poteka v sodelovanju službe za odnose z javnostmi in službe za informatiko. Video izjave posredujemo medijem in jih objavimo na YouTube kanalu inštituta ter delimo prek društev bolnikov.

ZAKLJUČEK

Pandemija COVID-19 je največja svetovna (javno)zdravstvena kriza našega časa, ki jo zaradi sodobne tehnologije spremlja močna infodemija. Eden največjih izzivov pri obvladovanju pandemije novega koronavirusa je bilo dezinformiranje. To sproža nesporazume, reakcije strahu in izgubo zaupanja, kar ovira

učinkovit odziv na pandemijo. Govorice, lažne novice in teorije zarote se širijo hitreje in lažje kot koronavirus, zaradi česar so zdravstveni strokovnjaki prisiljeni v boj ne le proti pandemiji, temveč tudi epidemiji napačnih informacij. Zdravstvene organizacije lahko k uspešnemu obvladovanju epidemije COVID-19 prispevamo tudi tako, da z ustrezno komunikacijo gradimo zaupanje in dobre odnose z našimi zaposlenimi, z uporabniki naših storitev in s splošno javnostjo na način, da razumejo tveganje za okužbo s covidom-19 in upoštevajo priporočila oz. sprejete ukrepe za zaščito njihovega zdravja in omejitev širjenja virusa. Na ravni posameznika lahko vsak zaposleni v zdravstvu prevzame aktivno vlogo pri prenašanju točnih informacij do svoje bližnje okolice. V prihodnje bo potrebno več vlagati v razvoj področja zdravstvenega komuniciranja, da bomo bolje razumeli dejavnike, ki vplivajo na odločitev posameznika, da si poišče prave informacije in upošteva strokovna priporočila, potrebno pa bo tudi intenzivnejše vključevanje strokovnjakov komuniciranja v obvladovanje zdravstvenih kriz.

LITERATURA

1. Gradivo za Delavnice odnosov z javnostmi v zdravstvu, Združenje zdravstvenih zavodov (S. Terseglav, A. Duratović Konjević), 2010.
2. Komuniciranje opozorilnih nevarnih dogodkov (interno gradivo OI).
3. Katastrofna medicina. Delovanje ob nenadnih dogodkih in tveganjih za zdravje ljudi na področju javnega zdravja [Elektronski vir]: univerzitetni učbenik / [urednici Alenka Kraigher, Nuška Čakš Jager]. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/delovanje_ob_nenadnih_dogodkih_-_ucbenik.pdf
4. <https://www.undp.org/>
5. Communicating in a public health crisis. Wang et all. (Correspondence). Dostopno na: [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(20\)30197-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(20)30197-7)
6. Crisis Communication Guide. National Democratic Institute. Dostopno na:
7. <https://www.ndi.org/sites/default/files/Crisis%20Communication%20Guide%20-%20English%20%281%29.pdf>
8. Predavanje prof. Sare Rubinelli: From Pandemic to Infodemic: How much is too much health communication; International Conference on Communication in Healthcare (EACH 2020 ON-LINE, september 2020).



9. <https://www.spiegel.de/international/world/a-failed-deception-the-early-days-of-the-coronavirus-outbreak-in-wuhan-a-70effc1e-0200-440f-bb62-07cda261de11>

10. Derakhshan, H., & Wardle, C. Information disorder: definitions. AA. VV., Understanding and addressing the disinformation ecosystem. 2017; 5–12.

11. Pogum, iznajdljivost, prilagodljivost, sodelovanje – drugi obraz epidemije COVID-19. Uvodnik. Onkoskop: interni časopis Onkološkega inštituta Ljubljana. 2020; št. 12.

12. Oblak, I., Duratović Konjević, A., Gačnik, U. Delovanje OI v času epidemije novega koronavirusa: zaščita onkoloških bolnikov in zaposlenih. Onkoskop: interni časopis Onkološkega inštituta Ljubljana. 2020; št. 12.

IZVAJANJE PREVENTIVNIH PROGRAMOV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19: KAKO BI UKREPALI NASLEDNJIČ?

dr. Tina Bregant, dr. med.



Uvod

Epidemija COVID-19 brez dvoma vpliva na zdravstvene sisteme po svetu, pri čemer Slovenija ni nobena izjema. Eden največjih neposrednih in tragičnih učinkov je število umrlih. Epidemija je v Sloveniji od prve potrjene okužbe z novim koronavirusom dne 4. marca 2020 do danes, dne 3. decembra 2020, terjala 1.653 življenj (1). Do tega dne je bilo sicer opravljenih 545.798 testov na prisotnost virusa SARS-CoV-2, od tega 83.133 pozitivnih.

Smrtnost zaradi covid-19 se tako na prvi pogled zdi neprimerljiva z ostalimi boleznimi, zlasti kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, tudi rakom. Breme raka je namreč v Sloveniji veliko in se iz leta v leto povečuje iz različnih razlogov; ker smo starejši, napredujemo pri odkrivanju in zdravljenju in smo bolj osveščeni. Žal kljub izjemnemu napredku na področju preventive, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja v Sloveniji za rakom letno zboli približno 14.000 ljudi; umre jih približno 6.000. Od otrok, rojenih leta 2013, bo do 75. leta zbolel eden od treh – eden od dveh moških in ena od treh žensk; kadarkoli v življenju (do

starosti 80+) pa eden od dveh skoraj vsak moški in ena od dveh žensk (2). Od leta 2009 je rak v Sloveniji vodilni vzrok smrti pri moških, pri ženskah pa je na drugem mestu. Žal je rak v Sloveniji tudi vodilni vzrok prezgodnje smrti, saj povzroča okrog 44% vseh smrti pred 65. letom starosti. Ob teh številkah se zdi smrtnost zaradi covid-19 nizka, še zlasti, če jo primerjamo s prvim, pomladanskim valom v letu 2020, ki smo ga izjemno uspešno zajezeili. Ne smemo pa pozabiti na jesensko-zimski val, v katerem narašča število presežnih smrti, pri čemer bomo stanje zaradi presežne smrtnosti zaradi bolezni covid-19 lahko ocenjevali šele retrogradno. Tako je v 48. tednu – od 23. 11. – umrlo skupno 755 ljudi, kar je 94% nad petletnim povprečjem. V istem tednu je zaradi covid-19 potrjeno umrlo 332 bolnikov, kar predstavlja 85% smrti, ki bi jih sicer pričakovali glede na večletno povprečje (3). Iz tega vidika ni dvoma, da COVID-19 predstavlja resno grožnjo.

Ob epidemiji smo se soočili s številnimi izzivi, ki smo jih prej (nekateri tudi namenoma) prezrli. Epidemija nas je prisilila, da začnemo razmišljati in sklepati kompromise, nekatere tako drastične, da posegajo celo v področje človekovih pravic, in se usmerimo v sistemske odločitve, ki bi bolni kom olajšale skrb za lastno zdravje in jim tudi omogočile čim daljše in čim bolj zdravo življenje. Eno ključnih vprašanj, na katere še iščemo odgovor, je, kako uravnovešati tveganje za zdravje ter kam in kako umestiti dobro dokumentirane koristi preventivne oskrbe, ki spadajo sicer med neurgentno in praviloma nenujno zdravstveno oskrbo, a na daljši rok pomenijo bolj zdravo in daljše življenje.

UPAD STORITEV ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

Številne študije so v prvem valu, torej marca in aprila, po celem svetu ugotovile znaten padec uporabe storitev zdravstvenega varstva. V različnih državah ugotavljajo, da se je med prvim valom večina zdravstvenih ordinacij zaprla ali izrazito zmanjšala število posegov in obravnav; ljudje so se ob tem dodatno na splošno izogibali interakcijam z zdravstvenim sistemom v upanju, da se bodo tako izognili virusu. Že v marcu 2020, še izraziše pa v aprilu, so na Registru raka tudi v Sloveniji zaznali, da je v dveh največjih centrih, kjer obravnavajo onkološke bolnike – na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v UKC Maribor – število novih bolnikov za rakom v bolnišnici upadlo, kar velja tudi za število novo postavljenih diagnoz (4). Aprilski padec je bil znaten – do 30 %. Podobno sliko dajejo podatki o izdanih napotnicah, ki jih vodi NIJZ.

Podatki so podobni drugod po svetu. Ameriški Inštitut za stroške zdravstvenega varstva (angl. Health Care Cost Institute – HCCI) je preučil evidence o zdravstvenih storitvah 18 držav, kar je pomenilo 184 milijonov zahtevkov od 30 milijonov bolnikov leta 2019 in 94 milijonov zahtevkov od 20 milijonov bolnikov v prvih šestih mesecih leta 2020, s posebnim poudarkom na preventivnih zdravstvenih storitvah med nosečnostjo in porodom, imunizacijo otrok, nekatere presejalne in preventivne zdravstvene storitve, vključno s kolonoskopijami ter številom testiranj za PSA (specifični antigen za prostato) (5). V ZDA so se imunizacije otrok sredi aprila leta 2020 v primerjavi z letom 2019 v celoti znižale za približno 60 %; izvidi mamografij in PAP brisov so upadli za skoraj 80 % v primerjavi z letom 2019 in so celo še avgusta vztrajali za 20 oziroma 10 % nižje glede na leto 2019. Kolonoskopije, ki so se sredi aprila 2020 v primerjavi z letom 2019 znižale za skoraj 90 %, so od avgusta 2020 v ZDA še vedno približno 30 % nižje kot lani. Posledice neopravljenih storitev bodo nedvomno čutili bolniki še nekaj časa po koncu pandemije, ki zaenkrat ne pojenja. Na mestu so torej ukrepi, ki bi to lahko preprečili.

UKREPI PROTI UPADU STORITEV ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

V luči povedanega je zato izjemno pomembno poudariti, da smo v Sloveniji že v prvem valu epidemije COVID-19, dne 10. 4., kar je sovpadlo z napovedmi glede doseganja vrha epidemije matematičnih modelov, na Ministrstvu za zdravje z odlokom sprostili elektivne posege in storitve (6). Ob dejstvu, da imamo v Sloveniji na primarni ravni tudi pediatri, precepljenost ni znatno upadla oz. so jo pediatri nadomestili. Celo več, na Ministrstvu za zdravje smo ob izjemnem sodelovanju s pediatri primarne ravni potrdili brezplačno cepljenje proti HPV za dečke, sprejeli novelo zakona o nalezljivih boleznih, ki dodatno zavezuje k obveznemu cepljenju otrok proti ošpicam, mumpsu in rdečkam pred vstopom v javni vrtec ter tudi v zdravstvene srednje šole in visokošolske ter univerzitetne programe (7). Pripravili smo tudi prenovljen pravilnik preventivnih pregledov otrok in mladostnikov. Za cepljenje proti gripi smo uspeli dodatno urediti kritje iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja za malčke od 6. do 23. meseca starosti ter nato v 5. protikoronskem paketu kritje cepljenja proti gripi za zainteresirane s strani proračuna (8).

Izjemna osebna zavzetost, ki je značilna za Slovenijo in v veliki meri nadomešča sistemske rešitve, kot jih imajo večje države, je veljala tudi za onkološko zdravstveno osebje. Čez celotno poletje so s strani vseh deležnikov – od onkologov, internistov, zdravstvenega osebja in društev bolnikov – potekala ozaveščanja javnosti glede preventivnih ukrepov. Vsi udeleženi so se izjemno izkazali. Mediji so podprli ozaveščanje javnosti, kar je nedvomno pripomoglo k temu, da upad zdravstvenih storitev ni bil tolikšen kot npr. v ZDA. Žal pa so nato v drugi polovici oktobra številke zbolelih za covidom-19 pričele naraščati do te mere, da so se kapacitete bolnišnic pospešeno pričele približevati največjim zmogljivostim. Zato je bila s strani Ministrstva za zdravje izdana odredba, ki začasno prekinja izvajanje vseh preventivnih zdravstvenih storitev in nenujnih operativnih posegov, če njihova opustitev nima neposrednih negativnih posledic za paciente (9). Izjeme so bile onkološke storitve ter obravnave nosečnic in novorojencev, cepljenja in medicina športa, kar je bilo v skladu z izkušnjami prvega vala, ki jih nismo želeli

ponoviti. Velja poudariti, da takšna odredba lahko vztraja le omejen čas, zaradi česar je potrebno preverjanje stanja vsakih 14 dni. Če bo epidemija COVID-19 vztrajala dlje in intenzivneje, bo potrebno odredbo prilagoditi in razširiti nabor izvajanja tudi drugih, nenujnih storitev in programov, če ne želimo ob izboljšanju epidemiološke situacije že maja 2021 izkusiti cunamija nenalezljivih, a sicer preprečljivih bolezni in stanj, ki jih bomo težko hitro in uspešno sanirali.

ZAKLJUČEK

Epidemija je brutalno razgalila pomankljivosti v naši družbi in nas opomnila na to, kako krhek in podhranjen je zdravstveni sistem in kako težko je vzdrževati družbo ravnovesja. Če nas je COVID-19 spomnil na pomen družbe in skupnosti, kjer vsak lahko prispeva svoj delež pri obvladovanju epidemije, kar je identično obvladovanju ekološke vzdržnosti našega planeta, nas je virus spomnil tudi na pomen našega vedenja (obnašanja) – ob bolezni ostati doma, vzdrževanje razdalje, poostrena higiena, zmanjšanje števila stikov, uporaba mask ter skrb za zdrav življenjski slog, ki pomembno pripomore k spopadanju s katero koli okužbo. To so pravzaprav vsi deli velike sestavljanke – preventivne medicine.

Preventiva, zlasti nefarmakološka in povezana z obnašanjem, je ključna tako pri obvladovanju epidemije COVID-19 kot pri onkoloških obolenjih. Pri obojih bi si tudi želeli čim prej dobiti največjo pridobitev preventivne medicine preteklega stoletja – to je cepivo. Nekatera so za COVID-19 že na trgu, imamo tudi že prvo cepivo proti raku materničnega vratu, a bi si želeli še kakšno cepivo več. Želimo si tudi učinkovito presejanje proti covidu-19, a zaenkrat hitri antigenski testi še ne dosegajo zlatih standardov onkoloških presejalnih programov, kot so DORA, ZORA in SVIT.

Osredotočiti se velja na življenje, ki prinaša zdravje, zadovoljstvo in dolgoročno vzdržnost. Zdrav življenjski slog, ki ga razumemo celostno, ni drag in pomeni dolgoročno velike prihranke tako za posameznika kot družbo. Vključuje vseh 12 enostavnih priporočil Evropskega kodeksa proti raku. Z njimi lahko preprečimo okrog 40 % vseh smrti zaradi raka. Če ob tem opolnomočimo populacijo – od

znanosti, interpretacije podatkov do znanja in vedenja – je to lahko naš prvi korak. Izboljšanje zdravstvene pismenosti, s katero začnemo že zgodaj v vrtcu, bi pomembno pripomoglo tudi k zmanjšanemu številu lažnih novic, ki so v veliki meri otežile ustrezno ravnanje marsikoga med epidemijo, ki je verjel lažnim novicam.

Zdravstveni pregledi, ki so dostopni, celostni in namenjeni prvenstveno bolniku, ne pa zgolj izvajanju storitve, cepljenja in izobraževalne kampanje prispevajo k smotrnejši in tudi dolgoročnejši vzdržni zdravstveni oskrbi. Ne gre zgolj za obisk zdravnika, gre tudi za življenje z zdravimi navadami in občasno preverjanje, da se prepričamo, v kakšni zdravstveni kondiciji se nahajamo. S tega vidika lahko celo na epidemijo COVID-19 pogledamo kot na priložnost. Naj ta priložnost ne bo zamujena in naj bo lekcija naučena.

LITERATURA

1. Spletna stran Vlade Republike Slovenije [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: [https://www.gov.si/ teme/koronavirus-sars-cov-2/aktualni-podatki](https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/aktualni-podatki)
2. Spletna stran Onkološkega Inštituta Ljubljana [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike>
3. Spletna stran COVID-19 Sledilnik Slovenija [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://medium.com/ sledilnik/koliko-preve%C4%8D-a9afd320653b>
4. Zadnik, V., Mihor, A., Tomšič, S., Žagar, T., Bric, N., Lokar, K., & Oblak, I. (2020). Impact of COVID-19 on cancer diagnosis and management in Slovenia – preliminary results Radiology and Oncology, 54(3), 329–334 [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.radioloncol.com/index.php/ro/article/view/3507>
5. Spletna stran Health Care Cost Institute; letna poročila [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://healthcostinstitute.org/hcci-research/the-impact-of-COVID-19-on-the-use-of-preventive-health-care>
6. Uradni list RS, št. 49/2020 z dne 10. 4. 2020. 773. Odlok o dopolnitvi Odloka o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19, stran 2121 [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-0773/odlok-o-dopolnitvi-odloka-o-zacasnih-ukrepih-na-podrocju-zdravstvene-dejavnosti-zaradi-zajezitve-in-obvladovanja-epidemije-COVID-19>
7. Uradni list RS, št. 142/2020 z dne 14. 10. 2020. 2523. Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o nalezljivih boleznih (ZNB-B), stran 6175 [ogled



3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlurid=20202523>

8. Uradni list RS, št. 164/2020 z dne 27. 11. 2020. 3096. Zakon o interventnih ukrepih za omilitev posledic drugega vala epidemije COVID-19 (ZIUOPDVE), stran 8393 [ogled 3. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-3096/zakon-o-interventnih-ukrepih-za-omilitev-posledic-drugega-vala-epidemije-COVID-19-ziuopdve>

9. Uradni list RS, št. 175/2020 z dne 13. 11. 2020. 2907. Odredba o začasnih ukrepih na področju organizacije zdravstvene dejavnosti zaradi obvladovanja nalezljive bolezni COVID-19, stran 7440 [ogled 3. 12. 2020].

Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-2907>

VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – TELESNA NEAKTIVNOST

izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.



Povzetek. Imunski sistem je del posameznikovega odziva na različne dražljaje, tako zunanje kot notranje. Sestavlja ga kompleksen sistem različnih tkiv, celic in molekul, ki v povezavi z drugimi funkcionalnimi tkivi, predvsem sluznicami in endokrinim sistemom, zagotavljajo sposobnost zaščite posameznika pred okužbami in odziv na različna bolezenska stanja. Posameznikov imunski odziv je odvisen od njegove genetske zasnove, starosti in prehranskega ter presnovnega stanja. Akutne virusne okužbe so glavne infekcijske bolezni v današnjem svetu in okužba z virusom SARS-CoV-2, ki povzroča bolezensko stanje, imenovano COVID-19, je v letu 2020 dobila razsežnosti pandemije. Poleg splošnih dejavnikov, ki določajo imunski odziv na virusno okužbo, na zbolevanje za to boleznijo vpliva tudi prisotnost receptorske molekule oziroma encima, ki ima tudi funkcijo pretvorbe angiotenzina 2. Začetni odziv na okužbo naj bi posredovali interferoni tipa I, ki nato spodbujajo delovanje makrofagov in limfocitov. Pri kliničnih znakih okužbe opažajo supresijo tega odziva, ob resnih bolezenskih stanjih pa opažajo limfopenijo in nekontroliran citokinski vihar ter razsoj virusov v druge organe.

Telesna dejavnost prek kompleksnega nevroendokrinega in imunskega odziva stimulira in modulira imunski sistem. Ob tem se sproščajo tako proinflammatory kot tudi protivnetni citokini. V fazi regeneracije po telesni vadbi se ob primerni prehrani kot del odziva na telesno vadbo izgrajujejo zmogljivejši sistem imunskega sistema in antioksidativna obramba

telesa. Individualno prilagojena in redna zmerno intenzivna vadba zaradi izboljšanja odziva na virusno okužbo tako predstavlja možno dodatno podporo imunskemu sistemu pri preprečevanju in obvladovanju epidemije COVID-19. Za pozitiven učinek gibalnih nefarmakoloških ukrepov moramo razumeti posebnosti imunskega sistema v različnih življenjskih obdobjih in uporabiti izhodišča personalizirane medicine.

Ključne besede: imunski sistem, virus SARS-CoV-2, COVID-19, telesna dejavnost, individualna obravnava

Uvod

Imunski sistem predstavlja kompleksen sistem celic, tkiv in različnih molekul, ki človeškemu telesu omogočajo obrambo pred različnimi okužbami, in je hkrati ključni element systemskega vnetnega odziva na različne poškodbe in bolezenska stanja (1). V osnovi imunski sistem delimo na prirojeni ali nespecifični in pridobljeni, ki odraža adaptivno funkcijo imunskega sistema. Nespecifični imunski sistem sestavljajo fizične in kemične bariere ter dejavnost celic, kot so naravne celice ubijalke (NK), dendritične celice (DC), nevtrofilce in molekule, ki jih proizvajajo – citokini, interleukini (IL), nitrični oksid (NO) in superoksidni ion (O₂⁻). Morfološke oblike barier predstavljajo predvsem sluznice (dihala, prebavila, urotrakt itd.). Adaptivni imunski sistem deluje predvsem prek T-limfocitov (TCD4⁺, TCD8⁺) in B-limfocitov ter njihovih produktov, ko so protitelesa in citokini. Adaptivno funkcijo imunskega sistema delimo na celično imunost s ključnimi celicami makrofagi in limfociti ter humoralno imunost prek protiteles. Specifična imunost je močno individualno pogojena in ima tudi dinamično lastnost t. i. imunskega spomina. Obe komponenti imunskega sistema sta kompleksno regulirani in delujeta sinergistično. Skozi življenje se imunska funkcija spreminja in v vsakem življenjskem obdobju ima specifične

značilnosti (2). Ob rojstvu imunski sistem ni popolnoma razvit in na njegov nadaljnji razvoj vpliva tudi izpostavitve patogenom v zgodnjem življenjskem obdobju. V odrasli dobi naj bi dosegli »zrelost« vseh komponent imunskega sistema. To obdobje imunskega sistema je izjemno dinamično in odvisno tudi od življenjskega sloga posameznika. S staranjem organizma se postopno razvija tudi imunosenescenca, s katero opisujemo staranje imunskega sistema. Zanj ni značilno samo popuščanje celične in humoralne imunosti, temveč se spreminja tudi kakovost imunskega odziva (3). Med značilne pojave spada tudi pojav klonov T-celic, ki imajo omejeno antigensko specifičnost. K spremenjenemu odzivu imunskega sistema pripomorejo tudi kronični vnetni procesi in katabolne presnovne spremembe, ki spremljajo staranje, poglobljajo pa jih še druge bolezenske težave v starosti, kot so kronične bolezni (4).

Konec leta 2019 so na Kitajskem opazili izbruh virusne okužbe, povzročene z novim koronavirusom, ki je povzročal hud akutni respiratorni sindrom (5). Zato so ga poimenovali SARS-CoV-2 (ang. Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Akutne respiratorne okužbe so najpogostejše virusne bolezni in jih povzroča več kot 200 virusov (6). Zaradi agresivnega širjenja virusa je bolezensko stanje, ki se razvije pri približno 20 % okuženih s SARS-CoV-2, v letu 2020 dobilo pandemično obliko. Klinična oblika okužbe obsega spekter od simptomov in znakov blage respiratorne okužbe do letalne oblike koronavirusne bolezni COVID-19 (ang. Coronavirus Disease 2019) zaradi hude respiratorne in pogosto tudi multiorganske odpovedi. Poleg splošnih dejavnikov, ki določajo imunski odziv na virusno okužbo, na zbolevanje za to boleznijo vpliva tudi prisotnost receptorske molekule oziroma encima, ki pretvarja angiotenzin 2 (ACE, ang. Angiotensin-Converting Enzyme-2) (7, 8). Začetni odziv na okužbo naj bi posredovali interferoni tipa I, ki nato spodbujajo delovanje makrofagov in limfocitov. Pri kliničnih znakih okužbe opažajo supresijo IFN-I odziva, ob resnih bolezenskih stanjih pa opažajo limfopenijo in nekontroliran citokinski vihar ter razsoj virusov v druge organe.

Telesna aktivnost ob ustrezni prehranski podpori spada med pogosto spregledane in močno podcenjene ukrepe za podporo imunskega sistema (9, 10). Dinamična

struktura imunskega sistema skozi življenje je izhodišče za proučevanje učinkov nefarmakoloških ukrepov na imunski sistem in njihovo klinično uporabnost. Redna vadba kot ključni dejavnik življenjskega sloga tako ne izboljšuje samo kvalitete življenja, temveč regulira dejavnost imunskega sistema prek vpliva na sistemski vnetni odziv in spodbujanja celične imunosti.

V prispevku je predstavljen integrativen pregled nedavnih spoznanj o imunopatogenezi covid-19, ki vključuje tudi gostiteljevo splošno telesno in zdravstveno stanje ter povezavo z možnostjo regulacije imunskega sistema s telesno dejavnostjo. V prvem delu bo predstavljeno nekaj dejavnikov imunopatologije covid-19 in presnovnih mehanizmov, ki pospešujejo razvoj tega bolezenskega stanja, v drugem delu prispevka pa bodo prikazane možnosti vplivanja na te mehanizme z redno in posamezniku prilagojeno telesno dejavnostjo.

IMUNOPATOGENEZA COVIDA-19

SARS-COV-2 virus predstavlja RNA Betakoronavirus, ki vstopa v celice prek glikoproteinskega vezalca S (ang. Spike protein), ki se z veliko afiniteto veže na ACE. Ta predstavlja celični membranski protein, ki je prisoten v celicah pljuč, srca, ledvic, črevesja in žil (8). Ker so simptomi in zanki covid-19 v veliki meri respiratorni, imajo verjetno pneumociti tipa 2 ali alveolarne celice veliko stopnjo ekspresije tega receptorja. Potem, ko se membrana virusa in gostiteljske celice zlijeta, to predstavlja poligon za nadaljnjo virusno replikacijo in diseminacijo v druge celice z ACE 2 receptorji v telesu.

Ob vstopu virusa v telo se aktivirata oba imunska sistema, prirojeni in adaptivni. Raziskovalni podatki kažejo, da učinkovitost začetne obrambe – pri kontroli virusne replikacije, diseminacije ter vnetnih procesov in tkivne poškodbe – v veliki meri določa nadaljnje širjenje virusa SARS-CoV-2 in resnost razvoja covid-19 (11–13).

Začetni odziv prirojenega imunskega odziva poteka prek receptorskega sistema PPPs (ang. pattern-recognition receptors), ki omogoča prepoznavo virusne nukleinske kisline in aktivacijo molekularnih poti

vnetnega odziva, stimulacijo kemotakse, dozorevanje imunskih celic, fagocitozo in izražanje dejavnikov vnetja (14). Ti dejavniki sprožajo tudi nastanek skupine interferonov (IFNs), ki skupaj z provnetnimi citokini predstavljajo prvo linijo obrambe proti virusom. IFNs so verjetno najpomembnejši protivirusni citokini, ker modulirajo dejavnost makrofagov in limfocitov, ščitijo neokužene celice in učinkovito aktivirajo pridobljeni imunski sistem. Zdi se, da supresija IFNs odziva zmanjšuje zgodnjo kontrolo virusne okužbe in ob tem prihaja do pretirane vnetne infiltracije nevtrofilcev, makrofagov in monocitov v pljučih ter posledično tkivno poškodbo.

Makrofagi in dendritične celice aktivirajo adaptivni imunski sistem. T-limfociti imajo pomembne funkcije v protivirusni obrambi, TCD8+ imajo direkten citotoksičen učinek, TCD4 pa predvsem stimulirajo B-limfocite, ki proizvajajo nevtralizirajoča protitelesa. Celice T pomagalka (Th, ang. T helper) pripomorejo k organizaciji adaptivnega odziva, sproščanju citokinov ter rekrutaciji nevtrofilcev in monocitov ter še prek drugih mehanizmov prispevajo k ojačenju imunskega odziva (15).

K aktivaciji imunskega sistema pripomore tudi sistem komplementa, ki pomaga prirojenemu imunskemu sistemu pri identifikaciji antigenov, hkrati pa stimulira nevtrofilce in lahko prek rekrutacije imunskih celic doprinese k tkivni poškodbi (14).

Raziskovalni podatki nakazujejo, da se pri blagih oblikah covid-19 imunski sistem učinkovito aktivira in zaustavi replikacijo virusov. Pri hujših oblikah covid-19 naj bi bil imunski sistem neuravnotežen, prisotna naj bi bila limfopenija in pojavi se citokinski vihar, kar pospešuje razvoj virusne sepse in verjetno tudi diseminacijo virusov v druge organe. Podobno imunopatogenezo opisujejo tudi pri hujših oblikah gripe ter SARS-CoV in MERS-CoV.

Pri resnih oblikah covid-19 je praviloma pretirano aktiviran tudi sistem komplementa, kar opažamo prek zvišanih plazemskih nivojev markerjev tega sistema, kot so C-reaktivni protein (CRP), D-dimeri in razgraditveni produkti fibrina (13,15).

Z izrazom citokinski vihar opisujejo povečane serumske vrednosti različnih citokinov in kemokinov. Citokinski vihar tako predstavlja

neke vrste imunski napad proti lastnemu telesu, ki ob povečanju števila nevtrofilcev, makrofagov in monocitov ter ob disfunkciji IFNs vodi v poškodbe tkiv (predvsem pljuč) in multiorgansko odpoved. Pri citokinskem viharju se značilno zvišajo vrednosti citokinov, kot so IL-1 β , IL-2, IL-6, IL-8, IL-17, interferona gama (IFN- γ), tumor nekrotizantnega faktorja alfa (TNF- α , ang. tumor necrosis factor alpha) in drugih vnetnih molekul (12, 13). Ob povišanju provnetnih citokinov opažajo poleg povišanih celic Th1 tudi povišanje celic Th2, ki so povezane s supresijo imunskega odziva, ter tudi povišanje imunosupresivnega citokinskega profila IL-4, IL-5, IL10, kar nakazuje neuravnotežen imunski odziv.

Pri kritično obolelih bolnikih je opisano tudi znižanje limfocitov TCD4+ in TCD8+, limfocitov B, celic NK, eozinofilcev in bazofilcev, kar se odraža tudi v absolutnem znižanju teh celic pri meritvah bele diferencialne krvne slike v periferni krvi (7, 37, 38). To vodi v stanje limfopenije, ki je lahko posledica pretirane aktivacije in izčrpanja teh limfocitnih vrst ob začetku bolezni. Limfocitna disfunkcija je tako opisovana kot najznačilnejši marker slabega poteka covid-19 (12, 16). Zdi se, da citokinski vihar sovpada z limfopenijo, saj raziskovalci ugotavljajo, da je znižanje celic T povezano z najvišjimi vrednostimi IL-2, IL-4, IL-10, TNF- α in IFN- γ (16). To stanje naj bi se pojavilo 4–6 dni po pojavu resnega stanja covid-19. V klinični praksi ugotavljajo, da se takrat, ko se začne zviševati vrednost T-limfocitov, praviloma zmanjšuje tudi nivo citokinov v krvi.

Te najdbe nakazujejo, da med ključne probleme bolezenskega stanja covid-19 spada neučinkovita kontrola virusne okužbe prek mehanizmov adaptivnega imunskega sistema. Ob tem je pretirano aktiviran prirojeni imunski sistem, ki hkrati dodatno sproža tudi motnje koagulacije in spodbuja mehanizme diseminirane intravenske koagulacije (DIK). Zato so raziskovalci predlagali meritve testov in D-dimera kot zgodnje markerje napredovale okužbe (17).

Posameznikovo stanje in COVID-19

Staranje

Imunosenescenca, ki nastopa s staranjem, verjetno pripomore k večjemu in resnejšemu

obolevanju za covidom-19 (18). Zaradi supresije mehanizmov, ki omogočajo učinkovito prezentacijo antigenov in aktivacijo makrofagov, pa je hkrati ob zmanjšanem številu in funkciji T-limfocitov kot odziv na okužbo nesorazmerno povečana tvorba provnetnih citokinov (19, 20).

K neustreznemu imunskemu odzivu pripomore tudi neravnovesje med Th1 in Th 2, kar še dodatno poveča občutljivost starostnika za okužbe (20). Ker je v starosti lahko že fiziološko prisotno provnetno stanje z nizko stopnjo aktivacije imunskega sistema, to stanje nastavlja še dodatne pogoje za povečanje možnosti poškodbe tkiv med okužbo.

Presnovno zdravlje

Pri kroničnih bolezenskih stanjih, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2 (SB-2) in metabolični sindrom, so zaradi kroničnega vnetnega odziva, ki je značilen za kronične bolezni, še bolj izražene spremembe, ki vodijo v iztirjeni imunski nadzor okužbe. Zanimivo je, da visoka ekspresija ACE2 na številnih celicah telesa predstavlja pri sladkorni bolezni tipa 2 (SB-2) celo adaptiven odziv (21). Pri SB-2 torej že samo stanje celic facilitira vstop virusa SARS-CoV-2 v njih. To lastnost imajo poudarjeno tudi maščobne celice, kar pomeni, da lahko pri debelih služijo kot »rezervoar« tega virusa (22).

Ker je pri teh bolezenskih stanjih praviloma poudarjen tudi kronični vnetni odziv, ki ima neposredne presnovne učinke, to stanje opisujemo tudi z izrazom *presnovno vnetje* ali *metavnetje*. V spektru značilnosti tega stanja opisujejo tudi adiposopatijo, kar vse skupaj še dodatno pospešuje kahektično nastavitev presnove. Ker so v sklopu teh presnovnih sprememb torej že nastavljene motnje imunskega odziva, so bolezenska stanja v ozadju že povezana z moteno regulacijo imunskega sistema, ki ima za posledico iztirjeni imunski odgovor na okužbo s SARS-Cov-2. Na ta način lahko razložimo tudi pogostejši pojav citokinskega viharja in limfopenije pri teh bolnikih (23, 24).

Ker vemo, da je za obvladovanje presnovnih sprememb zaradi kopičenja maščobnega tkiva izjemno pomembna telesna dejavnost in da je limfopenija tudi odraz podhranjenosti, so ta spoznanja tudi osnova za preventivne in

podporne ukrepe pri covidu-19 z individualno prilagojeno gibalno terapijo ob ustreznih prehranski podpori.

TELESNA AKTIVNOST

Raziskave nakazujejo, da je telesna aktivnost ključna komponenta življenjskega sloga, ki ob ustreznih prehrani odločilno prispeva k izboljššanemu delovanju imunskega sistema. Redna in zmerna telesna aktivnost je tako izjemno učinkovit nefarmakološki ukrep za izboljšano delovanje imunskega sistema, ki nima resnih stranskih učinkov (25). Spoznanja o pozitivnem vplivu telesne dejavnosti prav tako močno podpira nov pogled na izboljšanje imunske funkcije neposredno po hudem naporu. Poprej je veljala hipoteza prehodne šibkosti imunskega sistema v urah po intenzivnejši in/ ali dolgotrajnejši telesni aktivnosti, danes pa se dozdeva, da je delovanje imunskega sistema neposredno pa takšnem naporu še učinkovitejše in ta učinkovitost je v veliki meri povezana tudi s primerno prehransko strategijo (26).

Adaptacija imunskega sistema na imunsko in presnovno stimulacijo ob telesni dejavnosti je odvisna od zdravstvenega stanja posameznika, njegove starosti ter tipa, trajanja in intenzivnosti telesne vadbe (25). Zdi se, da med glavne mehanizme izboljšane delovanja imunskega sistema ob telesni dejavnosti spada učinkovitejše delovanje imunskega sistema (26, 27). Imunski sistem se aktivira prej in učinkoviteje ter tako bolje ščiti organizem pred patogeni. Na primer že akutna epizoda telesne aktivnosti, ki traja 1 uro, naj bi podpirala fagocitno funkcijo nevtrofilcev in se bolje odzvala na antigensko stimulacijo. K temu naj bi pripomogli z vadbo stimulirana mikrobicidna aktivnost in prisotnost humoralnih faktorjev za stimulacijo imunske aktivnosti ter večje število imunske aktivnih celic v krvnem obtoku. Redna telesna dejavnost spodbuja tudi delovanje celic Th1, ki ščitijo predvsem pred intracelularnimi organizmi, torej tudi virusi (28). Ta podatek nakazuje tudi boljši odziv na cepljenje pri tistih, ki so telesno dejavni.

S starostjo naj bi se odzivnost imunskega sistema na telesno aktivnost sicer zmanjšala, vendar to lahko preprečimo z redno telesno aktivnostjo (18). Zato je redna telesna

aktivnost, tudi intenzivnejša, pomemben dejavnik vzdrževanja imunske funkcije in posredno tudi zdravja v starosti (10).

Neposrednih podatkov o izboljšanju imunskega odziva proti SARS-CoV-2 z telesno aktivnostjo nimamo. Do neke mere si lahko pomagamo s podatki raziskav o vplivu telesne vadbe na akutne okužbe zgornjih dihal. Ti so spodbudni. Tisti, ki so telesno aktivni, redkeje zbolijo, pri obolelih pa je potek bolezni lažji in krajši (29, 30). Prav tako raziskave nakazujejo, da je pri redno telesno aktivnih manj smrti ob gripi in pljučnici ter je tudi boljši odziv na cepljenje proti gripi.

Telesna aktivnost neposredno in posredno uravnava presnovo glukoze, maščob in podpira delovanje insulina. Ti presnovni učinki prek zmanjševanja sistemskega vnetnega odziva ob kroničnih boleznih, kot sta debelost in sladkorna bolezen tipa 2, tako tudi posredno vplivajo na izboljšanje imunskega sistema.

Pri vrednotenju vpliva telesne dejavnosti na imunski sistem moramo razumeti, da je sama telesna dejavnost za organizem stres, ki lahko ob nezadostni presnovni podpori poškoduje tudi imunski sistem. Zato je izjemno pomembno, da je telesna dejavnost podprta z ustrežno prehrano in drugimi dejavniki zdravega življenjskega stila. Učinki telesne dejavnosti na izboljšano delovanje imunskega sistema so tako neposredna posledica same vadbe in adaptacijskega odziva na stres, ki omogoča izboljšanje posameznikove zmogljivosti in različnih funkcij telesa. Poveča se število limfocitov, celic NK, nezrelih B-limfocitov in monocitov ter zniža nivo vnetnega odziva v telesu. Gre torej za izboljšanje imunovigilance in imunokompetence ter hkrati zmanjšanje možnosti pojavov citokinskega viharja in limfopenije.

Še posebej je izjemno pomembna z vadbo pogojena stimulacija imunskega sistema pri starostnikih. Zavira namreč imunosenescenco praktično na vseh nivojih imunskega sistema (10). Za starostnike je torej telesna dejavnost še nujnejša kot za mlajšo populacijo, ki ima praviloma manj načet imunski sistem (31). Damiot je s sodelavci nakazal, da imajo starostniki, ki so bili celo življenje aktivni, manj izražene karakteristike imunosenescence in so zato bolje zaščiteni pred covidom-19 ter

v primeru obolenja manj nagnjeni k zapletom (32). Ključne komponente izboljšane imunske odpornosti pri teh starostnikih so izboljšanje imunske kompetence in celične imunosti ter izboljšan oksidativni stres (13, 16). Telesno dejavni starostniki imajo vrednosti TCD+4 in TCD8+ podobne kot mlajši posamezniki ter tudi optimalnejšo rekrutacijo limfocitov med vnetnim procesom (20).

Prav tako so različne raziskave prek proučevanja nivojev različnih citokinov zelo dobro podprle telesno dejavnost kot odličen nefarmakološki ukrep za izboljšanje presnovne regulacije in imunomodulacije tudi pri debelih in diabetikih. Četudi COVID-19 ni primarno presnovna bolezen, je antikatabolen učinek vadbe pomemben pri kontroli vnetnega odziva (33, 34).

Povzetek dobrobiti telesne dejavnosti na faktorje, ki vplivajo na nastanek in potek bolezni COVID-19 je zbran v Tabeli 1 (prirejeno po 35).

Karantena, socialna izolacija in distanciranje ter zaprtje objektov, namenjenih vadbi, so ob izbruhu pandemije COVID-19 močno vplivali na vključevanje vadbe v zdravstveno preventivo in zdravljenje različnih oblik te bolezni. Ker ta način življenja vodi k vedenjskim spremembam, so se mnogi v tem stanju še lažje prepustili sedečemu življenjskemu slogu in obsedenosti s hrano ter hiperfagiji, v socialno varstvenih ustanovah pa so zaradi ukrepov izolacije in karantene ter kadrovskih stisk opustili gibalne dejavnosti.

Ker ti ukrepi močno načenjajo tudi psihološko zdravje, se je pojavila nevarnost velike zdravstvene škode tako na duševnem kot telesnem zdravju (21). Vsi ti ukrepi lahko zmanjšajo tudi imunovigilanco in imunokompetenco posameznikovega imunskega sistema prek zmanjšanja presnovnih rezerv z izgubljanjem mišične mase in s pridobivanjem maščevja ter s poslabšanjem obvladovanja vnetnih stanj pri kroničnih boleznih in z napredovanjem kahektičnih presnovnih sprememb funkcije celic NK in limfocitov TCD8+, kar slabša protivirusno obrambo (36). Prav tako je potrebno poudariti, da povečanje vsakodnevne stresa sproža sproščanje kortizola in posledično inhibicijo protivirusne obrambe.

Da bi zmanjšali negativne posledice neaktivnosti, presnovnega in duševnega

Zaščita pred okužbo zgornjih dihal	Izboljšanje presnovnih in presnovnih učinkov debelosti, sladkorne bolezni tipa 2 in metabolnega sindroma	Zmanjšanje trombotičnih in ishemičnih zapletov	Zmanjšanje imunosenescence
<ul style="list-style-type: none"> • antipatogena imunost • izboljšana imunovigilanca • manjša poškodba pljučnega in drugih tkiv 	<ul style="list-style-type: none"> • znižanje sistemskega vnetja • zmanjšanje visceralnega maščevja • izboljšanje presnove glukoze in maščob, povečanje občutljivosti na insulin • manj infekcijskih zapletov 	<ul style="list-style-type: none"> • manj trombogeno stanje • manj proaterogeno stanje 	<ul style="list-style-type: none"> • povečana imunska kompetenca • izboljšanje celične imunosti • manj komorbidnosti

TABELA 1. VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI NA DEJAVNIKE IMUNOPATOGENEZE COVID-1.

stresa na imunski sistem, je potrebno tudi v pogojih preprečevanja okužb z virusom SARS-CoV-2 poudariti pomen telesne dejavnosti in jo izpostaviti kot enega od ključnih ukrepov za izboljšanje in vzdrževanje funkcije imunskega sistema. Zato ameriško združenje za športno medicino (ACSM, ang. American College of Sports Medicine) tudi v času karantenskih in izolacijskih ukrepov pri zdravih priporoča upoštevanje izhodišč svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost (37). Odrasli naj bi bili zmerno telesno dejavni najmanj 150 minut na teden, otroci pa 300 minut. Ob tem naj bi vsaj 2-krat tedensko izvajali vadbo proti upor. Zadostujejo že osnovne telovadne vaje z lastno težo. Pri vadbi si posamezniki lahko pomagajo tudi s spletno ponudbo in si jo prilagodijo glede na svoje sposobnosti. ACMS ob tem še dodatno opozarja, da se je potrebno izogibati daljšim obdobjem mirovanja, kar je še zlasti pomembno za starejše. Ob izvajanju vadbe je potrebno upoštevati posameznikove zmogljivosti in zdravstveno stanje. Kadar se ob vadbi pojavi pretirana zadihanost, suh kašelj ali povišana telesna temperatura, je potrebno kontaktirati osebnega zdravnika, saj ti simptomi nakazujejo tudi COVID-19.

ZAKLJUČEK

Patogenetski mehanizmi razvoja covid-19 še niso razjasnjeni, vendar znanstveni podatki nedvomno kažejo, da posameznikova funkcija imunskega sistema nedvomno igra ključno vlogo v preventivi in obvladovanju

okužbe s SARS-CoV-2. S slabšo prognozo covid-19 je povezano neravnovesje v imunskem odzivu prirojenega in pridobljenega imunskega sistema, predvsem prek mehanizmov citokinskega viharja in limfopenije, pridružene motnje koagulacije in dejavnikov, povezanih z gostiteljem, kot so sistemsko vnetno stanje s katabolno nastavitvijo presnove ob debelosti, metabolnem sindromu in SB-2. Zaradi imunosenescence in pogostejših kroničnih bolezni so še posebej ogroženi starostniki.

Redna in vsaj zmerno intenzivna telesna dejavnost je močan spodbujevalec in regulator imunskega odziva ter izboljšanja prehranskega in presnovnega pri debelosti in kroničnih boleznih. Ti učinki so še posebej pomembni za preprečevanje imunosenescence pri starostnikih ter tako izboljšanju njihove imunovigilance in kompetence imunskega sistema pred okužbo z virusom SARS-CoV-2.

Zato je tudi ob ukrepih za obvladovanje pandemije potrebno vzpodbujati gibalne aktivnosti in pomagati vzpostaviti možnosti za njihovo izvajanje. Splošna izhodišča za vadbo predstavljajo priporočila svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost. Individualno prilagojena in redna zmerno intenzivna vadba zaradi izboljšanja odziva na virusno okužbo tako predstavlja možno dodatno podporo imunskega sistema pri preprečevanju in obvladovanju epidemije COVID-19.

LITERATURA

1. Delves P. J., Martin S. J., Burton D. R., Roitt I. M. *Roitt's Essential Immunology*. 12th ed. London, England: Wiley-Blackwell, 2011.
2. McDade T. W. Life history, maintenance and the early origins of immune function. *Am J Hum Biol*. 2005; 17: 81–94. doi: 10.1002/ajhb.20095.
3. Simpson R. J., Cosgrove C., Chee M. M. et al. Senescent phenotypes and telomere lengths of peripheral blood T-cells mobilized by acute exercise in humans. *Exerc Immunol Rev*. 2010; 16: 40–55.
4. Franceschi C., Bonafè M., Valensin S. et al. Inflamm-aging. An evolutionary perspective on immunosenescence. *Ann N Y Acad Sci*. 2000; 908: 244–254.
5. WHO. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID19) Pandemic [ogled 11. 11. 2020]. Dostopno na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
6. WHO. Scientific Group on Viral Respiratory Diseases & World Health Organization. *Viral respiratory diseases: report of a WHO scientific group [on viral respiratory diseases; Geneva, 2–6 April 1979]*. Geneva; 1980. 63 p. (Technical report series/World Health Organization).
7. Li X., Geng M., Peng Y., Meng L., Lu S. Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19. *J Pharm Anal*. 2020; 10(2): 102–8. doi.org/10.1016/j.jpha.2020.03.001
8. Wang P.-H., Cheng Y. Increasing host cellular receptor-angiotensin-converting enzyme 2 (Ace2) expression by coronavirus may facilitate 2019-ncov infection. *bioRxiv*. 2020. doi.org/10.1101/2020.02.24.963348
9. Davison G., Kehaya C., Jones A. W. Nutritional and physical activity interventions to improve immunity. *Am J Lifestyle Med*. 2016; 10: 152–169. doi: 10.1177/1559827614557773.
10. Campbell J. P., Turner J. E. Debunking the Myth of Exercise Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Front. Immunol*. 2018; 9: 648. doi: 10.3389/fimmu.2018.00648.
11. Mello C., Aguayo E., Rodriguez M. et al. Multiple classes of antiviral agents exhibit in vitro activity against human rhinovirus type c. *Antimicrobial Agents Chemother*. 2014; 58(3): 1546–55. doi.org/10.1128/AAC.01746-13.
12. Cao X. COVID-19: immunopathology and its implications for therapy. *Nat Rev Immunol*. 2020; 20(5): 269–70. doi.org/10.1038/s41577-020-0308-3.
13. Li H., Liu L., Zhang D. et al. SARS-CoV-2 and viral sepsis: observations and hypotheses. *Lancet*. 2020; 39(10235): 1517–20.
14. Li G., Fan Y., Lai Y. et al. Coronavirus infections and immune responses. *J Med Virol*. 2020; 92(4): 424–32. doi.org/10.1002/jmv.25685.
15. Prompetchara E., Ketloy C., Palaga T. Immune responses in COVID-19 and potential vaccines: lessons learned from SARS and MERS epidemic. *Asian Pac J Allergy Immunol*. 2020; 38(1): 1–9. doi.org/10.12932/AP-200220-0772.
16. Liu J., Li S., Liu J. et al. Longitudinal characteristics of lymphocyte responses and cytokine profiles in the peripheral blood of SARS-CoV-2 infected patients. *EBioMedicine*. 2020; 55: 102763. doi.org/10.1016/j.ebiom.2020.102763.
17. Spiezia L., Boscolo A., Poletto F. et al. COVID-19-related severe hypercoagulability in patients admitted to intensive care unit for acute respiratory failure. *Thromb Haemost*. 2020. doi.org/10.1055/s-0040-1710018
18. Sargiacomo C., Sotgia F., Lisanti M. P. COVID-19 and chronological aging: senolytics and other anti-aging drugs for the treatment or prevention of corona virus infection? *Aging (Albany NY)*.
19. Shaw A. C., Joshi S., Greenwood H. et al. Aging of the innate immune system. *Curr. Opin. Immunol*. 2010; 22: 507–13.
20. Ewers I, Rizzo LV, Kalil F. *Imunologia e envelhecimento*. Einstein. 2008; 6 (Supl. 01): S13–20.
21. Ayres J. S. A metabolic handbook for the COVID-19 pandemic. *Nat Metab*. 2020. doi.org/10.1038/s42255-020-0237-2.
22. Ryan P. M., Caplice N. M. Is adipose tissue a reservoir for viral spread, immune activation and cytokine amplification in COVID19. *Obesity*. 2020. doi.org/10.1002/oby.22843.
23. Trim W., Turner J., Thompson D. Parallels in immunometabolic adipose tissue dysfunction with ageing and obesity. *Front Immunol*. 2018; 9: 169. doi.org/10.3389/fimmu.2018.00169.
24. Petrakis D., Margină D., Tsarouhas K. et al. Obesity – a risk factor for increased COVID-19 prevalence, severity and lethality (Review). *Mol Med Rep*. 2020. doi.org/10.3892/mmr.2020.11127.
25. Woods J. A., Davis J. M., Smith J. A., Nieman D. C. Exercise and cellular innate immune function. *Med Sci Sports Exerc*. 1999; 31: 57–66. 38.
26. Smith J. A., Gray A. B., Pyne D. B., Baker M. S., Telford R. D., Weidemann M. J. Moderate exercise triggers both priming and activation of neutrophil subpopulations. *Am J Physiol*. 1996; 270: R838-R845.
27. Gleeson M. Can nutrition limit exercise induced immunodepression? *Nutr Rev*. 2006; 64: 119–131. doi:10.1301/nr.2006.
28. Nieman D. C. Coronavirus Disease-2019: a tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society. *J Sport Health Sci*. 2020. doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.001.
29. Laddu D. R., Lavie C. J., Phillips S. A., Arena R. Physical activity for immunity protection: inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020. doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006.

30. Simpson R. J., Katsanis E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain Behav Immunity*. 2020. doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041.
31. Ferreira M. J., Irigoyen M. C., Consolim-Colombo F., Angelis K. Physically active lifestyle as an approach to confronting COVID19. *Arq Bras Cardiol*. 2020. doi.org/ 10.36660/abc.20200235.
32. Damiot A., Pinto A. J., Turner J. E., Gualano B. Immunological implications of physical inactivity among older adults during the covid19 pandemic. *Gerontology*. 2020. doi.org/10.1159/000509216.
33. Luzi L., Radaelli M. G. Infuenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetol*. 2020; 57(6): 759–64. doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8.
34. Bornstein S. R., Dalan R., Hopkins D., Mingrone G., Boehm B. O. Endocrine and metabolic link to coronavirus infection. *Nat Rev Endocrinol*. 2020; 16(6): 297–8. doi.org/10.1038/s41574-020-0353-9.
35. da Silveira M. P., da Silva Fagundes K. K., Bizuti M. R., Starck É., Rossi R. C., de Resende E. Silva D. T. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature [29. julij 2020; spletna objava pred tiskom]. *Clin Exp Med*. 2020; 1–14. doi:10.1007/s10238-020-00650-3.
36. Simpson R. J., Katsanis E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain Behav Immunity*. 2020. doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041.
37. ACSM. American College of Sports Medicine. Staying Active During the Coronavirus Pandemic [ogled 11. 11. 2020]. Dostopno na: https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf

VPLIV COVIDA-19 NA IZVAJANJE PRESEJALNIH PROGRAMOV ZA RAKA

dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med., Katja Jarm, dr. med., dr. Urška Ivanuš, dr. med.



Povzetek. Soočanje programov ZORA, DORA in Programa Svit s situacijo covid-19 predstavlja velik izziv, kako ohraniti in organizirati delovanje programov kljub omejitvam, ki jih prinaša izkušnja z epidemijo. Zmanjšan obseg ali celo nedelovanje programa oziroma odložene preiskave pri osebah s pozitivnim presejalnim testom lahko povzročijo dolgoročne posledice. Število bolnikov z rakom bi se lahko pričelo povečevati, odkriti primeri bolezni pa bi bili v višjih stadijih bolezni, kar bi poslabšalo izhod bolezni in preživetje bolnikov. Kazalniki kakovosti Programa Svit trenutno kažejo na pozitiven trend po ponovnem zagonu programa po končani razglašeni epidemiji, vendar obstaja negotovost glede prihodnosti in skrb zaradi povečevanja števila obolelih zaradi covid-19 in s tem povezana omejevanja razpoložljivih zdravstvenih storitev. Analiza podatkov registra ZORA je pokazala, da so se ženske v poletnih mesecih po zaključku epidemije COVID-19 dobro odzivale na vabila osebnih izbranih ginekologov k presejalnemu pregledu in da so ginekološke ambulate opravile pomembno več dela kot v preteklih letih. V programu DORA glede na merljive kazalnike poteka presejanja ugotavljajo, da se ženske v trenutnih razmerah dobro udeležujejo presejalne mamografije, udeležba je enaka lanskoletni, povprečno dnevno število slikanih pa ne upada. Z organiziranimi presejalnimi programi odkrivamo in učinkovito zdravimo predrakave spremembe oziroma bolezni odkrijemo v zgodnji fazi. Vsi trije presejalni programi so pozvali prebivalce Slovenije,

naj še naprej skrbijo za zdrav življenjski slog, se ne prepustijo zdravju škodljivim razvadam ter so pozorni na zgodnje znake raka in ne odlašajo z obiskom pri zdravniku.

Ključne besede: presejalni programi za raka, Program Svit, ZORA, DORA, COVID-19

Uvod

Ministrstvo za zdravje je 11. 3. 2020 izdalo Odredbo o začasnih ukrepih za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) (Uradni list RS, št. 18/20 in 22/20) z navodilom, da se preneha izvajanje preventivnih zdravstvenih storitev pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti v mreži javne zdravstvene službe, z izjemo preventivnih zdravstvenih storitev, katerih opustitev bi lahko imela negativne posledice za zdravje pacienta. Zaradi naraščanja števila obolelih s SARS-CoV-2 (COVID-19) je Slovenija 12. 3. 2020 ob 18. uri na podlagi 7. člena Zakona o nalezljivih boleznih (Uradni list RS, št. 33/06) z Odredbo o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) na območju Republike Slovenije (Uradni list RS, št. 19/20) razglasila epidemijo.

Za organiziranimi populacijskimi programi zgodnjega odkrivanja raka so uspešna leta delovanja. Soočanje programov ZORA, DORA in Programa Svit s situacijo covid-19 predstavlja velik izziv, kako ohraniti in organizirati delovanje programov kljub omejitvam, ki jih prinaša izkušnja z epidemijo COVID-19. Zmanjšan obseg ali celo nedelovanje programa oziroma odložene preiskave pri osebah s pozitivnim presejalnim testom lahko povzročijo dolgoročne posledice. Število bolnikov z rakom bi se lahko pričelo povečevati, odkriti primeri bolezni pa bi bili v višjih stadijih bolezni, kar bi poslabšalo izhod bolezni in preživetje bolnikov (1–4).

Kako pomembni so presejalni programi za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke (RDČD) in kako hude so lahko posledice zaradi opustitve programa, je prepoznala tudi delovna skupina za presejalne programe RDČD pri World Endoscopy Organization, ki je izvajalcem presejanja priporočila pregled obstoječe organizacije programov in iskanje rešitev za prilagajanje izzivom, kot je epidemija COVID-19 (5).

Presejalni programi za raka materničnega vratu se srečujejo s podobnimi izzivi kot ostali presejalni programi za zgodnje odkrivanje raka, dodaten izziv pa predstavlja uporaba na PCR vezane laboratorijske infrastrukture presejalnih programov v nekaterih državah za testiranje na okužbo SARS-CoV-2. V Sloveniji temu ni bilo tako, saj je presejalna metoda pri nas še vedno citološki pregled brisa materničnega vratu. Za test HPV, ki se uporablja le za triažo žensk s spremembami nizke stopnje in spremljanje po zdravljenju, pa metoda izbora zaenkrat ni PCR, temveč in situ hibridizacija. Ena od pomembnih prednosti presejalnih programov za raka materničnega vratu je, da se večina v presejanju odkritih predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje zdravi ambulantno, v lokalni anesteziji in ni odvisna od razpoložljivosti anesteziologov, ki so ob večanju števila hospitaliziranih bolnikov s covidom-19 pogosto prerazporejeni na delovišča, kjer skrbijo za bolnike s covidom-19. Presejalna preiskava za raka materničnega vratu se v veliko evropskih držav izvaja na primarni ravni zdravstvenega varstva, bodisi v ambulanti družinske medicine ali pri osebnem izbranem ginekologu ženske. Izkušnje prvega vala epidemije so tako v Sloveniji kot tujini pokazale, kako pomembno je ohraniti dobro dostopnost prebivalstva do primarne ravni zdravstvenega varstva, če želimo ohraniti celostno zdravje prebivalstva, vključno z zgodnjo diagnostiko novih bolezni ter ustreznim vodenjem bolnikov s kroničnimi boleznimi. Zato ni presenetljivo, da je Svetovna zdravstvena organizacija junija 2020 izdala priporočila za prilagoditve v delovanju kritičnih zdravstvenih podsistemov v času pandemije COVID-19, med katere je umestila tudi delovanje primarne ravni zdravstvenega varstva, med kazalnike učinkovitosti pa je umestila tudi število žensk, presejanih za raka materničnega vratu (6).

Nizozemska skupina epidemiologov s Kliničnega centra Erasmus v Rotterdamu je s pomočjo napovednega modela MISCAN-Breast raziskala, kakšni so dolgoročni učinki prekinitve izvajanja presejalnih programov za raka na smrtnost zaradi raka dojk in katere strategije za ponoven zagon so najučinkovitejše (7). Pokazali so, da 6-mesečna prekinitve zmerno, a pomembno poveča stopnjo umrljivosti, od 0,13 do 2,35 smrti na 100.000 žensk več, kar je odvisno od načina ponovnega zagona. Simulirali so 4 različne strategije ponovnega zagona presejanja po šestih mesecih prekinitve; (I) zamik (ponoven začetek po načrtovanem sosedju vabljenja – pomeni, da bi vsaka četrta ženska imela eno preiskavo manj v svojem življenju), (II) zamik z izjemo prvič povabljenih, (III) zamik z dvigom zgornje starostne meje (na ta način ženske ne bi izgubile zadnje presejalne mamografije) ter (IV) nadoknaditi zamudo v celoti (s povečanjem zmogljivosti, *angl.* full catch-up). Kot najučinkovitejša se je izkazala zadnja strategija, torej da program nadoknadi vse zaradi pandemije preložene preglede, kar pa je za večino držav malo verjetno, da jim uspe zaradi potrebe po dodatnem osebju in opremi.

Ob ponovnem poslabšanju epidemiološke situacije v Sloveniji in ponovni razglasitvi epidemije oktobra 2020 se na podlagi izkušenj prvega vala epidemije, dobri prilagoditvi izvajalcev novim razmeram ter zadostni količini ustrezne zaščitne opreme presejalni programi za raka niso zaustavili sistemsko. V Odredbi o začasnih ukrepih na področju organizacije zdravstvene dejavnosti zaradi zagotavljanja neodložljive zdravstvene obravnave pacientov z dne 14. in 24. 10. 2020, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje (Ur. l. RS, št. 142/20 in 154/20), so bili presejalni programi umeščeni med fiste zdravstvene storitve, ki se lahko izvajajo tudi v času epidemije, če izvajalec lahko zagotovi varno izvedbo storitev.

PROGRAM SVIT IN VPLIV COVIDA-19 NA IZVAJANJE

Zaradi razglašene epidemije COVID-19 in Odredbe Ministrstva za zdravje, je Program Svit 16. 3. 2020 prenehal s pošiljanjem testnih kompletov za odvzem vzorcev blata osebam, ki so vrnilo izpolnjeno Izjavo o prostovoljnem sodelovanju in so izpolnjevale kriterije za

sodelovanje v presejalnem programu. Ker je bilo na terenu več 10.000 testnih kompletov, ki so bili poslani pred 16. 3. 2020, se je vzorce blata, ki so se vračali po pošti v laboratorij Programa Svit, analizirali sproti. Preiskavanci so izvid preiskave prejeli po pošti.

Zaradi razglašene epidemije COVID-19 je večina izvajalcev Svit kolonoskopij po 16. 3. 2020 prenehala z izvajanjem preiskav. Od 1. do 10. 4. 2020 se novih pacientov s pozitivnim presejalnim testom na prikrito krvavitev v blatu na kolonoskopijo ni naročalo. Vlada Republike Slovenije je v Uradnem listu št. 49/2020 objavila Odlok o dopolnitvi Odloka o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19, s katerim se je omogočilo izvajanje specialističnih preiskav pri osebah brez simptomov okužbe dihal/covida-19 in ob zagotovljeni ustrežni osebni varovalni opreми za izvajalce. Odlok je stopil v veljavo 11. 4. 2020. Na podlagi odloka se je v Programu Svit 14. 4. 2020 začelo naročanje na kolonoskopije pri izvajalcih, ki so sporočili termine preiskav. Zagotovljena je bila regijska pokritost izvajanja kolonoskopij za potrebe presejalnega programa.

Po navodilu gastroenterološke stroke, organizacije, v kateri delajo, in po navodilih, ki so bila objavljena na spletni strani Ministrstva za zdravje, izvajalci kolonoskopij morajo upoštevati varnostna navodila pri delu s pacienti in navodila o uporabi osebne varovalne opreme (8). Napotitev na kolonoskopijo po pozitivnem testu na kri v blatu se po mnenju gastroenterološke stroke, v organiziranih presejalnih programih, uvršča v kategorijo pregleda z visoko prioriteto in predstavlja za zdrave paciente poseg z nizkim tveganjem (8–9).

Klicni center Programa Svit je naročal na kolonoskopijo samo zdrave paciente, ki v zadnjih 14 dneh niso imeli zvišane telesne temperature (višje od 37,5 °C), znakov okužbe dihal in niso bili v stiku z obolelim z omenjenimi simptomi.

Po navodilu Ministrstva za zdravje je zdravstveno osebje izvajalca specialistične preiskave dan pred preiskavo po telefonu poklicalo vse naročene paciente in preverilo njihovo zdravstveno stanje. Preverjanje zdravstvenega stanja se je izvedlo tudi pred preiskavo v prostorih izvajalca kolonoskopije.

Z uveljavitvijo vladnega Odloka o prenehanju veljavnosti Odloka o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19 (Uradni list RS, št. 65/20) je Program Svit 11. 5. 2020 začel ciljni populaciji presejalnega programa po pošti ponovno razpošiljati testne komplete za odvzem vzorcev blata skupaj z 22.000 pred pripravljenimi testnimi kompleti, ki so bili poslani do konca junija 2020. Zaradi večjega obsega testiranih vzorcev se je posledično povečalo število oseb s pozitivnim izvidom testa blata na prikrito krvavitev, ki so potrebovale kolonoskopijo. Čakalna doba na preiskavo se je podaljšala, zato so kolonoskopski centri glede na število čakajočih povečali kolonoskopske kapacitete.

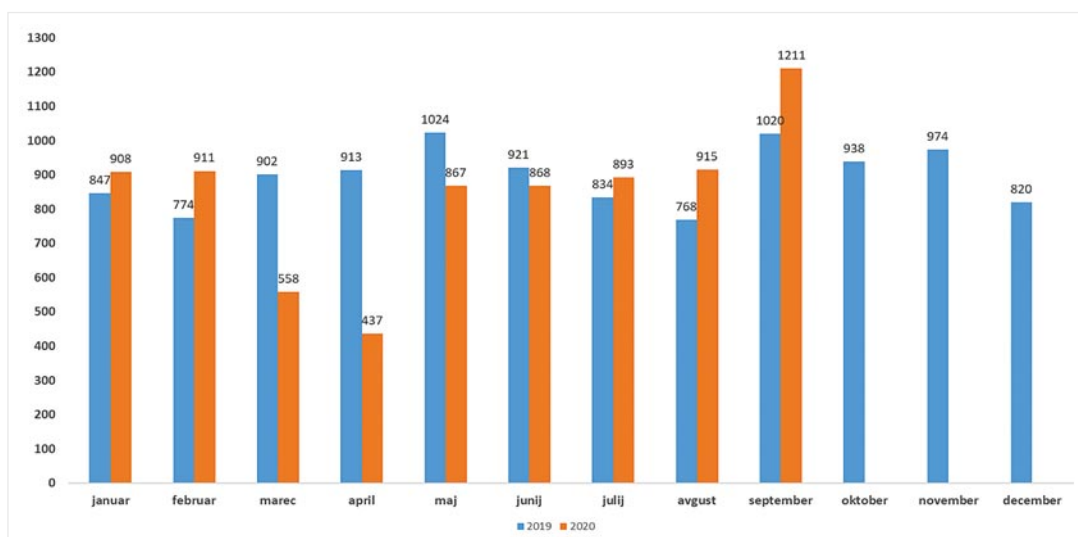
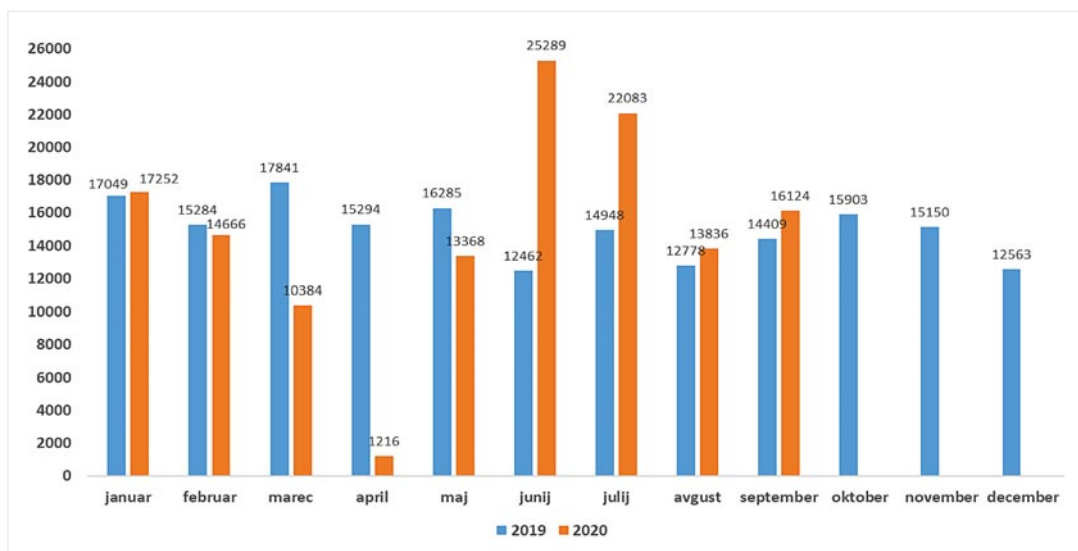
Spremljanje kazalnikov kakovosti Programa Svit v času covida-19

Program Svit z obdobjem spremljanjem organizacijskih kazalnikov, kazalnikov klinično diagnostičnega procesa, zgodnjih kazalnikov vpliva ter kazalnikov kakovosti dela kolonoskopistov in patologov spremlja uspešnost izvajanja programa (10). V času razglašene epidemije COVID-19 je od marca do konca maja leta 2020 število analiziranih vzorcev blata v primerjavi z enakim obdobjem v letu 2019 upadlo, se pa je začelo število analiziranih vzorcev blata ponovno dvigovati od junija naprej kot posledica povečanega pošiljanja testnih kompletov za odvzem vzorcev blata od maja naprej (Slika 1).

S ponovnim izvajanjem kolonoskopij, ki je sledilo zaustavitvi programa zaradi epidemije COVID-19, so bili od 14. 4. 2020 naprej na preiskavo prednostno naročeni pacienti s pozitivnim izidom presejalnega testa, katerih preiskava je bila zaradi epidemije odložena. Konec aprila je izvajanje presejalnih kolonoskopij zagotavljalo 79 % izvajalcev, s katerimi sodeluje Program Svit. V maju so se aktivirali vsi izvajalci kolonoskopij Programa Svit in razpoložljive kapacitete kolonoskopij so se prilagodile povečanim potrebam (Slika 2).

Konec septembra 2020 je bila odzivnost na vabilo v program 64,37 % in presejane je bilo 59,98 % populacije. Z navedenimi dosežki smo dosegli rezultate, kakršni so bili v enakem





obdobju leta 2019. Podatki torej kažejo, da se je odložene postopke zaradi epidemije nadoknadilo. Aktivnosti Programa Sviti potekajo v skladu s planom za leto 2020.

Pri promocijskih in medijskih aktivnostih se je z namenom povečanja udeležbe ciljne populacije v presejalnem programu oblikovalo sporočila o pomenu odziva na prejeta vabilo v program in o varnosti vseh postopkov, ki jih udeleženci izvedejo.

ZORA IN VPLIV COVIDA-19 NA IZVAJANJE

Strokovni svet programa ZORA je 25. 2. 2020 v sodelovanju z NIJZ, Ministrstvom za zdravje, RSK za ginekologijo in porodništvo, izvajalci programa ZORA in z vodstvom OIL pričel s presojo in aktivnostmi za prilagoditev izvajanja programa ZORA zaradi vse večjega izziva, ki ga je po svetu in v Evropi predstavljal novi koronavirus SARS-CoV-2. Z namenom zaježitve širjenja okužbe z novim koronavirusom ter

varovanjem zdravja prebivalcev in izvajalcev programa ZORA se je z odredbo Ministrstva za zdravje dne 11. 3. 2020 zaustavilo vabljenje na presejalne preglede ZORA in izvajanje presejalnih pregledov pri osebnih izbranih ginekologih. V skladu s priporočili programa ZORA in RSK za ginekologijo in porodništvo se je prioritetno nadaljevalo zdravljenjem predrakavih sprememb materničnega vratu in diagnostika sprememb materničnega vratu visoke stopnje, ki narekuje kolposkopijo (11). Vsaka ambulanta je bila dolžna vzpostaviti evidence žensk, pri katerih je bil pregled zaradi epidemije koronavirusa odložen, in te ženske povabiti na pregled po preklicu epidemije. S sedeža programa ZORA so vsem izvajalcem programa ZORA po redni pošti dne 12. 3. 2020 poslali navodila o zaustavitvi presejanja, novico pa so na spletni strani objavili že na dan odredbe, 11. 3. 2020.

Zaradi umirjanja epidemiološke situacije so 22. 4. 2020 s sedeža programa ZORA z OIL na Ministrstvo za zdravje naslovili dopis s pozivom za podporo in soglasje za sprostitev presejalnih in drugih trenutno odloženih storitev v okviru programa ZORA, pri čemer pa naj izvajalci opravljajo le tiste storitve, ki jih lahko v dani situaciji izvedejo varno in skladno s priporočili za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2. V dani epidemiološki situaciji, trenutnih okoliščinah in glede na razpoložljiv kader naj se v ginekoloških ambulantah v okviru izvajanja programa ZORA najprej zagotovi obravnava bolj ogroženih žensk, ginekologi pa naj še naprej vodjo evidence odloženih pregledov.

S preklicem epidemije in z novim odlokom so se 9. 5. 2020 ponovno pričele izvajati vse storitve programa ZORA. S sedeža programa ZORA so vse ginekologe o tem pisno obvestili 11. 5. 2020 in obvestilu priložili analize, s katerimi so s pomočjo podatkov Registra ZORA ocenili ogroženost žensk za predrakave spremembe visoke stopnje glede na izvide ženske kot pripomoček pri triaži žensk. Dodatno so za vsakega ginekologa in ambulanto posebej pripravili in poslali dva seznama: (I) seznam žensk s patološkimi izvidi materničnega vratu od 1. 6. 2019 dalje (vključili so tudi vse kontrolne izvide brisov materničnega vratu, testov HPV in histopatologije) in (II) seznam žensk s patološkimi izvidi materničnega vratu v obdobju od 1. 7. 2017 do 31. 5. 2019, brez kontrolnih

izvidov v Registru ZORA na dan 11. 5. 2020. Novico o ponovnem začetku presejanja v programu ZORA so na spletni strani programa objavili 8. 5. 2020, 12. 5. 2020 pa so o tem po e-pošti obvestili še vse laboratorije, ki sodelujejo v programu ZORA (11).

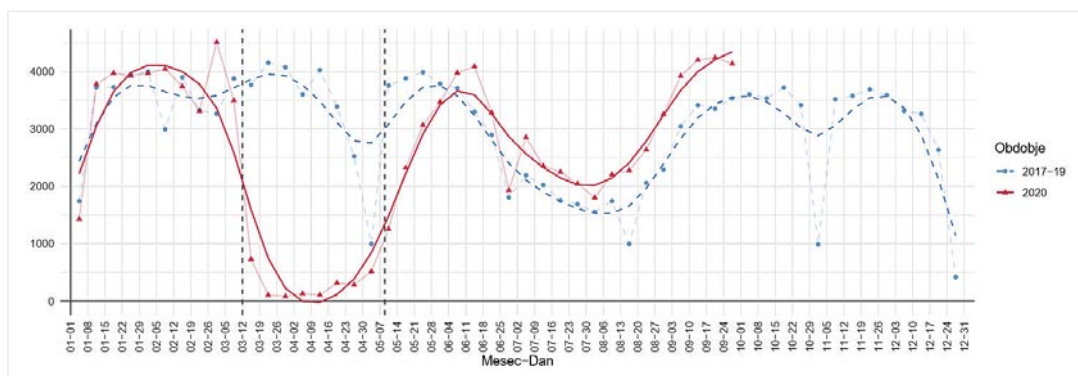
Pri triaži žensk na področju zgodnjega odkrivanja in zdravljenja predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu je izvajalcem v pomoč analiza ogroženosti žensk glede na izvide, ki so jih prejeli v dopisu s sedeža programa ZORA dne 9. 5. 2020. Pri organizaciji dela so izvajalcem v pomoč priporočila RSK za ginekologijo in porodništvo z dne 4. 6. 2020 glede izvajanja storitev na področju ginekologije in porodništva v času covid-19, v skladu s katerimi se v sodelovanju z regijskim koordinatorjem prilagaja delo danim lokalnim razmeram. Izvajalce bodo v času pandemije COVID-19 še naprej obveščali o novostih prek spletne strani ZORA, prav tako jim bodo ponovno poslali sezname žensk s patološkimi izvidi preiskav materničnega vratu.

Spremljanje kazalnikov kakovosti programa ZORA v času covid-19

V programu ZORA redno spremljajo ter poročajo, koliko katerih storitev je opravljenih v programu ZORA, kakšna je kakovost dela in kakšni so rezultati preiskav ter breme predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu (12). Zaradi prilagojenega delovanja programa ZORA v času pandemije COVID-19 so v letu 2020 opravili dodatne analize rutinsko zbranih podatkov Registra ZORA, s katerimi so podrobno proučili delovanje programa in rezultate v času prve epidemije in po ponovnem zagonu programa. Rezultate iz leta 2020 (od 1. 1. do 30. 9. 2020) so primerjali s triletnim povprečjem enakega obdobja v letih 2017–2019. Vprašanje je bilo, koliko posameznih preiskav je bilo opravljenih, kakšni so bili njihovi rezultati in ali v letu 2020 odkrivajo manj predrakavih sprememb kot v preteklih letih.

Slika 3 prikazuje tedensko število presejalnih brisov materničnega vratu v opazovanem obdobju. Opaziti je izrazito zmanjšanje števila presejalnih brisov v obdobju epidemije (11. 3. in 9. 5. 2020), ki se je začelo večati že pred preklicem epidemije in je presešlo triletno



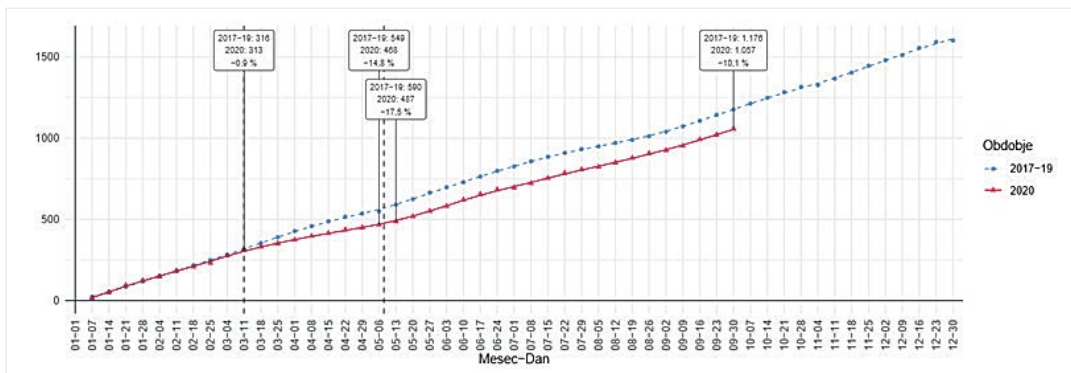


povprečje približno en mesec po preklicu epidemije, nato pa je bilo v naslednjih štirih mesecih večje od povprečja preteklih let. Kljub velikemu trudu ginekoloških ambulant, ki se kaže v nadpovprečni količini opravljenih presejalnih pregledov v poletnih mesecih, do konca septembra 2020 odloženih presejalnih preiskav v programu ZORA še niso uspeli nadoknaditi. Od 1. januarja do 30. septembra so v letu 2020 v registru ZORA zabeležili 15 % presejalnih brisov manj kot povprečno v enakem obdobju preteklih treh let (12).

Analiza zamud in zdravstvene škode na področju obvladovanja raka materničnega vratu v času covid-19 na podatkih registra ZORA kaže, da so v obdobju prekinitve presejanja in vabljenja (od 11. 3. do 9. 5. 2020) v Sloveniji odkrili 34 % manj predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje, kot je triletno povprečje primerljivega obdobja, kljub temu da sta kolposkopija z diagnostiko in zdravljenjem že odkritih predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu potekali ves čas epidemije (12). Problem je, ker se teh sprememb ne odkriva, če ni presejanja. Po preklicu epidemije teh zamud v programu ZORA še niso uspeli v celoti nadoknaditi. Slika 4 prikazuje kumulativno število novoodkritih predrakavih sprememb visoke stopnje (histopatološko potrjeni PIL-VS+). Opaziti je, da se je med epidemijo in še dva tedna po njenem zaključku postopno zmanjševalo odkrivanje predrakavih sprememb visoke stopnje, nato pa se je odkrivanje predrakavih sprememb visoke stopnje začelo večati. Čeprav je v poletnih mesecih presejalo triletno povprečje, so od 1. januarja do 30. septembra 2020 odkrili za

10 % manj predrakavih sprememb visoke stopnje kot povprečno v enakem obdobju preteklih treh let (12). Če ne odkrivamo in ne zdravimo predrakavih sprememb, bo več raka. Raka materničnega vratu je malo zato, ker ga preprečujemo s presejanjem, v bodoče tudi s cepljenjem proti HPV. V začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja je bila po podatkih Registra raka RS incidenca tega raka v Sloveniji taka, kot je danes v Afriki.

Anketa med osebnimi izbranimi ginekologi v začetku oktobra 2020 kaže, da od 184 ginekologov, ki so odgovorili na anketo, okrog 20 % meni, da se presejanje med spomladansko epidemijo sploh ne bi smelo ustaviti; okrog 65 %, da sta bila zaustavitev in ponovni zagon pravočasna; okrog 13 %, da sta bila prehitra in/ali zagon prepozna in zgolj 3 % da je bila zaustavitev prepozna, in 4 %, da je bil ponovni zagon prehitel. Kar 83 % ginekologov je odgovorilo, da bodo najverjetneje dosegli 70 % realizacijo preventive, če ne bo ponovnega poslabšanja epidemiološke situacije; 17 % jih je navedlo, da preventive zagotovo ne bodo realizirali. Na vprašanje kakšno pomoč so pričakovali s strani programa ZORA, je 30 % ginekologov odgovorilo, da niso pričakovali nobene pomoči, preostali so izbirali med eno ali več od treh ponujenih možnosti: 55 % jih je pričakovalo dogovor z ZZS, da ne pogojuje izplačila sredstev za ginekološke ambulante s 70 % realizacijo preventive; 24 % sezname pacientk s patološkimi brisi in prav tako 24 % priporočila, kako nadomestiti zamujene preglede. Kar 78 % ginekologov je odgovorilo, da naj ZZS ne pogojuje izplačila sredstev



za ginekološke ambulante s 70 % realizacijo preventive.

Podrobnejši rezultati analize delovanja programa ZORA v času pandemije COVID-19 so bili prikazani na 10. izobraževalnem dnevu programa ZORA in so dostopni v zborniku izobraževalnega dne (12–16).

DORA IN VPLIV COVIDA-19 NA IZVAJANJE

Strokovni svet Onkološkega inštituta Ljubljana je dne 9. 3. 2020 sprejel sklep o začasni popolni prekinitvi slikanja v programu DORA od ponedeljka, 16. 3. 2020, v vseh 19 stacionarnih in mobilnih centrih presejalnega programa DORA. Vse takrat že naročene ženske so bile o odpovedi termina po telefonu ali pisno obveščene iz Registra in klicnega centra DORA. Pri vseh ženskah, ki so do 16. 3. 2020 opravile slikanje, so radiologi odčitovalci pregledali in ocenili vse mamografske slike, napotitve na morebitne dodatne preiskave in zdravljenje odkritega raka dojk pa je bilo izvedeno nemoteno na Onkološkem inštitutu Ljubljana in v UKC Maribor kot v razmerah pred epidemijo.

Pred ponovnim zagonom presejalnega slikanja so v programu DORA pripravili nova priporočila za presejanje za zagotavljanje varnosti in zaščite pred okužbo s koronavirusom tako žensk kot sodelavcev v programu (17). Poimenovali so jih Protokoli programa DORA za izvedbo delovnih procesov v času izrednih razmer ter obvezali vse izvajalce programa, da jih upoštevajo ter tako zagotavljajo enako obravnavo za vse

slikane ženske. Ključne novosti protokolov so: vabljenе ženske ob vabilu na dom prejmejo vprašalnik o zdravstvenem stanju, ki ga morajo izpolniti in podpisati (18); ženske v presejalne centre vstopajo prek triažnih točk posameznih ustanov; za izvedbo mamografij je potrebna dodatna varovalna zaščitna oprema za osebje in ženske ter dodatno razkuževanje in prezračevanje prostorov. V protokole so vključili tudi zaščitne postopke v primeru nadaljnje obravnave žensk.

Program so začeli po več kot dvomesečni prekinitvi zaradi epidemije COVID-19 ponovno izvajati 25. 5. 2020 v skladu z odredbo št. 0070-52/2020 Ministrstva za zdravje. Program je v zmanjšanem obsegu najprej stekel na Onkološkem inštitutu Ljubljana, v ostalih presejalnih centrih po Sloveniji pa 1. junija. Na presejalno mamografijo so najprej povabili ženske, ki so jim zaradi epidemije odpovedali termin slikanja. Ker so pričakovali, da bodo novi protokoli zaščitnih ukrepov vplivali na časovni potek slikanja in obravnave posamezne ženske, so v prvih tednih od zagona ženske naročali v zmanjšanem obsegu (večji razmik med termini), da so omogočili prilagoditev osebja na tako delo. Od avgusta dalje vabljenje poteka v polnem zagonu kot pred epidemijo v vseh presejalnih centrih po Sloveniji.

Ženske poleg vabila prejmejo vprašalnik o zdravstvenem stanju ter natančen dopis glede priprav na mamografijo in postopka sprejema in slikanja z opozorilom, da se presejalne mamografije udeležijo le, če nimajo znakov akutne okužbe dihal oz. prehladnih obolenj. Posebna pozornost je

namenjena zaposlenim in oskrbovankam iz domov starejših občanov ter tistim, ki prihajajo iz tujine. Naprošene so, da izvajalce programa o tem obvestijo, da jih skladno s protokoli dela za ženske iz DSO in držav s slabo epidemiološko sliko lahko prenaročijo za 2–3 tedne. Pred nadaljnjo obravnavo zdravstveno osebje ženske predhodno po telefonu anketira o zdravstvenem stanju, rezultate obravnava v času veljavnosti izrednih ukrepov pa sporočamo po telefonu. Nadaljnje obravnave in tudi zdravljenje ob morebitni potrjeni diagnozi raka dojk potekajo nemoteno.

V programu DORA so s prekinitvijo izgubili skoraj 50 delovnih dni slikanja, zato so takoj organizirali delo, da bi nadoknadili odpovedi slikanj (full catchup strategija) (7), seveda ob upoštevanju vseh ukrepov za varno obravnavo in ob prilagajanju na aktualno epidemiološko situacijo v državi. Prvi ukrep je bilo izvajanje presejalnih mamografij izjemoma tudi med poletjem, ko so ga običajno za 5–6 tednov zaradi dopustov prekinili. Poleg tega so v dogovoru s posameznimi izvajalci programa DORA po Sloveniji organizirali dodatne termine slikanja (popoldanski termini, tudi sobotni).

Udeležbo žensk kljub epidemičnim in interepidemičnim razmeram skušajo obdržati na ravni kot pred epidemijo z več pristopi. Ženskam (z znanimi kontakti) dva dni pred terminom mamografije pošljejo SMS opomnik. Na spletnih straneh programa DORA javnost ažurno obveščajo o vseh novostih in spremembah v programu. Ženske spodbujajo k udeležbi prek različnih medijev – video, tiskanih in radijskih. Obveščajo jih o zagotavljanju varne obravnave pri slikanju in jim pojasnijo pomen udeležbe v presejanju kljub negotovim epidemiološkim razmeram.

Spremljanje kazalnikov kakovosti programa DORA v času covid-19

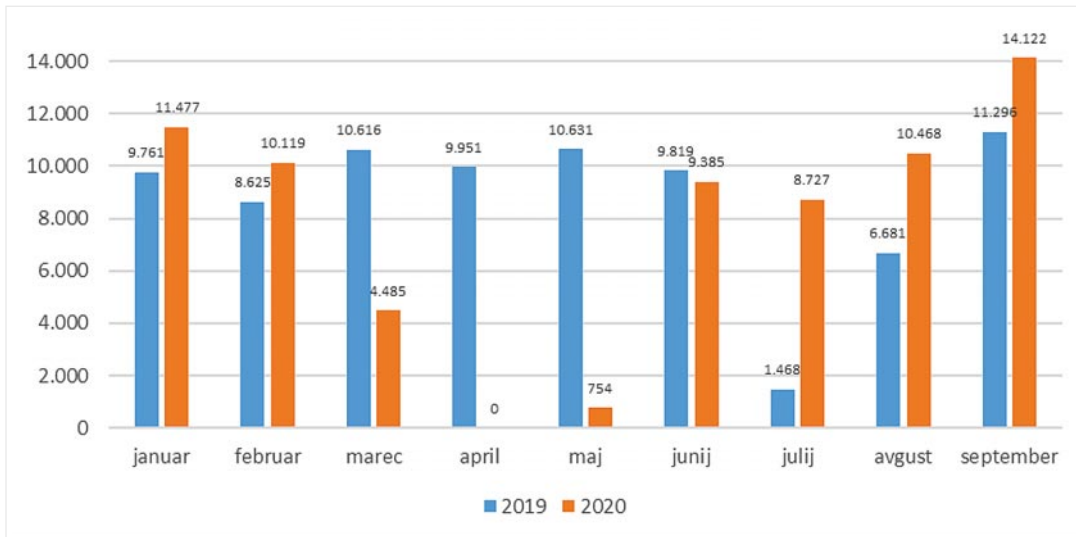
V programu DORA redno spremljajo dogovorjene kazalnike kakovosti (19). Za sprotno delo v programu in načrtovanje urnikov vabljenja žensk uporabljajo še dodatne kazalnike na mesečni ravni, kar omogoča Register DORA s hranjenjem podatkov o vseh postopkih za vsako udeleženko, od vabljenja do morebitnega zdravljenja raka

dojk. Na mesečni ravni tako spremljajo odzivnost (delež naročenih žensk, ki so se udeležile mamografije v določenem mesecu), udeležbo (delež vabljenih žensk, ki so se udeležile mamografije kadarkoli), število povprečno slikanih žensk dnevno (standard je 35), število žensk, ki še niso prejele vabila, in število delovnih dni, ki so na voljo za vabljenje. Na ta način lahko optimalno načrtujejo urnike slikanja in prilagajajo število delovnih izmen z dodatnimi termini, če je to potrebno, in število dnevno naročenih žensk. V času po ponovnem zagonu programa so se omenjeni kazalniki izkazali za zelo učinkovite pri načrtovanju odpravljanja zamud zaradi prekinitve.

Mesečno povprečno v programu na vseh mamografij po Sloveniji opravijo okoli 11.000 mamografij in dnevno v vsakem presejalnem centru DORA slikajo povprečno 35 žensk, letno okoli 110.000. Udeležba v prvih devetih mesecih leta 2020 (79 %) je primerljiva oziroma večja od udeležbe v 2019 (78 %). V prvih devetih mesecih letošnjega leta so opravili dobrih 9.000 mamografij manj kot v enakem obdobju lani (69.537 in 78.848) ob 2,5 mesečni prekinitvi slikanja, kar bi pomenilo 25.000 manj slikanih žensk. Z opisanimi načini za nadomestitev odpovedi so torej večino odpadlih mamografij že nadoknadili (full catch-up strategija) (7).

Na Sliki 5 je prikazano število slikanih žensk po mesecih, primerjalno za leti 2019 in 2020. Razlike na mesečni ravni so velike, kumulativno pa je vsota mamografij primerljiva. Julija in avgusta 2019 je število mamografij manjše od letošnjega zaradi poletnih dopustov, kar so letos organizirali drugače. V mesecih od marca do maja je odsotnost mamografij v 2020 na račun zaustavitve programa. Od julija do septembra pa število letošnjih mamografij močno presega lanskoletno zaradi delovanja programa med poletnimi počitnicami (julij, avgust) in vzpostavitve dodatnih terminov slikanja v večini presejalnih centrov (september).

Število nadaljnjih obravnava je odvisno od števila slikanih žensk in od presejalnega kroga. Vrednosti deležev žensk za nadaljnjo obravnavo v lan- skem in letošnjem letu glede na presejalni krog so znotraj intervalov, ki jih predpisujejo evropske smernice kakovosti.



SLIKA 5

O kompleksnejših kazalnikih, kot sta stopnja odkrivanja raka in delež odkritih rakov v stadiju 2 in več, bodo lahko poročali na daljši rok po zaključku leta 2020.

ZAKLJUČEK

Program Svit

Primerjava kazalnikov kakovosti Programa Svit trenutno kaže na pozitiven trend po ponovnem zagonu programa po končani razglašeni epidemiji, vendar obstaja negotovost glede prihodnosti in skrb zaradi povečevanja števila obolelih zaradi covid-19 in s tem povezana omejevanja razpoložljivih zdravstvenih storitev. Ob stopnjevanju morebitnih socialnih in ekonomskih posledic epidemije se lahko poslabša dostopnost posameznikov do presejanja (20). Zaradi situacije s covidom-19 se je dostopnost pacientov do izbranega osebnega zdravnika poslabšala, čakalne dobe na diagnostične preiskave so se podaljšale in prihaja do zamud v diagnostično-terapevtskih obravnavah pri pacientih z odkritim RDČD. Tako se lahko v Sloveniji pričakuje dolgoročen vpliv na incidenco in preživetje pacientov z RDČD, za kar bodo potrebne dodatne raziskave (21).

V času razglašene epidemije COVID-19 so se po svetu vzpostavljene organizirane programe za presejanje RDČD soočali z izzivom reorganiziranja programov, saj se je pokazalo, da ima organizacija programa in izbrana presejalna metoda velik vpliv na to, kako hitro po končani epidemiji je presejanje lahko ponovno vzpostavljeno (5). Uporaba imunokemičnega testa na prikrito krvavitev v blatu kot primarna presejalna metoda, pri kateri uporabniki vzorce blata vrnejo po pošti in jo uporablja tudi Program Svit, se je v času epidemije izkazala kot prednost. Na ta način se podpira načelo socialne distance in predstavlja razbremenitev zdravstvenega sistema, saj so na kolonoskopijo napotene le osebe z večjim tveganjem za RDČD.

ZORA

Analiza podatkov registra ZORA je pokazala, da so se ženske v poletnih mesecih po zaključku spomladanske epidemije COVID-19 dobro odzivale na vabila osebnih izbranih ginekologov k presejalnemu pregledu in da so ginekološke ambulante opravile pomembno več dela kot v preteklih letih. Analiza ankete med ginekologi je pokazala, da so se ti trudili nadomestiti odložene preglede, kar jim je do neke mere uspelo. Kljub temu analiza zamud in zdravstvene škode na področju obvladovanja raka materničnega

vratu v času covida-19 na podatkih registra ZORA kaže, da smo v obdobju spomladanske prekinitve presejanja in vabljenja odkrili in zdravili manj predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje, kot je triletno povprečje primerljivega obdobja, kljub temu da sta kolposkopija z diagnostiko in zdravljenjem že odkritih predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu potekali ves čas epidemije. Po preklicu epidemije teh zamud kljub povečanemu delu v ginekoloških ambulantah in na klinikah v poletnih mesecih še niso uspeli v celoti nadoknaditi.

Vsekakor preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka med pandemijo COVID-19 ni urgentna prioriteta, saj so ženske, pri katerih te spremembe odkrivamo, navidezno zdrave in njihovo življenje ni akutno ogroženo. Nekajtedenski ali nekajmesečni zamik presejalnega pregleda pri veliki večini žensk ne bo škodil njihovem zdravju. Vendar naj odlog traja le toliko časa, kot je nujno potrebno, da zamejimo širjenje okužbe novega koronavirusa v Sloveniji in zavarujemo zdravje prebivalcev in zdravstvenih delavcev. Dosedanji rezultati kažejo, da ima vsaka, četudi kratkoročna zaustavitev presejanja in obravnave žensk s spremembami nizke stopnje, negativne posledice na odkrivanje in zdravljenje predrakavih sprememb in da je odložene preglede in odloženo odkrivanje predrakavih sprememb izjemno težko nadoknaditi. Zato je prav, da se na podlagi izkušenj in novega znanja v jesenski epidemiji presejalni programi niso ustavljali z odredbo, temveč se od izvajalcev pričakuje, da bodo program izvajali v največji možni meri, kot jo dopuščajo razmere.

DORA

V programu DORA glede na merljive kazalnike poteka presejanja ugotavljajo, da se ženske v trenutnih razmerah dobro udeležujejo presejalne mamografije, udeležba je enaka lanskoletni, povprečno dnevno število slikanih ne upada.

Ženske spodbujajo, da je zelo pomembno, da se sedaj odzovejo na vabila in ne šele v naslednjem krogu čez 2 leti. Zaradi strahu pred koronavirusom naj ne opustijo preventive za raka. Opuščanje udeležbe v presejalnih programih ima lahko resne

posledice za zdravje. Poveča se tveganje, da bo rak odkrit v višjem stadiju, ko je zdravljenje intenzivnejše, napoved bolezni in kakovost življenja pa slabša.

Zaradi strahu pred okužbo nekatere ženske želijo prestaviti termine mamografij za nekaj mesecev, kar jim tudi omogočijo. Vpliva takega zamika testiranja na stadij ob diagnozi v presejanju odkritega raka dojk v literaturi ne poznamo, ker še nikoli ni prišlo do podobne situacije, v programu DORA pa ga še ne morejo meriti. Presejanje je vsekakor najučinkovitejše, če odkrivamo rake v zgodnjem stadiju bolezni, ko je zdravljenje lahko zelo uspešno.

SKLEPNA MISEL

Z organiziranimi presejalnimi programi odkrivamo in učinkovito zdravimo predrakave spremembe oz. bolezen odkrijemo v zgodnji fazi. Z udeležbo v teh programih naredimo veliko za svoje zdravje in kakovost življenja, obenem pa pripomoremo k vzdržnosti in izboljšanju našega zdravstvenega sistema. Vsi trije presejalni programi so skupaj pozvali prebivalce Slovenije, naj še naprej skrbijo za zdrav življenjski slog, se ne prepustijo zdravju škodljivim razvadam ter so pozorni na zgodnje znake raka in ne odlašajo z obiskom pri zdravniku.

LITERATURA

1. Issaka R. B., Somsouk M. Colorectal Cancer Screening and Prevention in the COVID-19 Era. *JAMA Health Forum* [spletna objava, 13. 5. 2020]. doi:10.1001/jamahealthforum.2020.0588.
2. Zorzi M., Hassan C., Capodaglio G., Baracco M., Antonelli G., Bovo E. et al. Colonoscopy later than 270 days in a fecal immunochemical test-based population screening program is associated with higher prevalence of colorectal cancer. *Endoscopy*. Oktober, 2020; 52(10): 871–876. doi: 10.1055/a-1159-0644 [Epub 30. 4. 2020].
3. London J. W., Fazio-Eynullayeva E., Palchuk M. B., Sankey P., McNair C. Effects of the COVID-19 Pandemic on Cancer-Related Patient Encounters. *JCO Clin Can Inf* 2020; 4: 657–65.
4. Dekker E., Chiu H.-M., Lansdorp-Vogelaar I. On behalf of the Expert Working Group on COVID-19 of the WEO Colorectal Cancer Screening Committee, Caro L. E., Dominitz J. A., Halloran S., Hassan C., Ismael J., Jover R., Kaminski M. F., Kortlever T., Kuipers E. J., Levin T. R., Matsuda T., Mlakar D. N.,

- Oliveira L. A. R., Parry S., Rabeneck L., Rutter M., Sáenz R., Senore C., Young G.P., Zhang N. Colorectal cancer screening in the COVID-19 era. *Gastroenterology*; 2020. doi: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.09.018>.
5. Yin K., Singh P., Drohan B., Hughes K. S. Breast imaging, breast surgery, and cancer genetics in the age of COVID-19. *Cancer*. 2020; 10.1002/cncr.33113. doi: 10.1002/cncr.33113.
6. WHO. Maintaining essential health services: operational guidance for the COVID-19 context, 1 June 2020. Geneva: World Health Organization [ogled 4. 6. 2020]. Dostopno na: <https://www.who.int/publications-detail/10665-332240>
7. Kregting L., Kaljouw S., de Jonge L. et al. Effects of cancer screening restart strategies after COVID-19 disruption. *Eur J Cancer*. 2020; 138: S16. doi:10.1016/S0959-8049(20)30561-X.
8. Gralnek I. M., Hassan C., Beilenhoff U., Antonelli G., Ebigbo A., Pellisé M. et al. ESGE and ESGENA Position Statement on gastrointestinal endoscopy and the COVID-19 pandemic. *Endoscopy*. Junij 2020; 52(6): 483–490. doi: 10.1055/a-1155-6229. [Epub 17. 4. 2020].
9. Gralnek I. M., Hassan C., Beilenhoff U., Antonelli G., Ebigbo A., Pellisé M. et al. ESGE and ESGENA Position Statement on gastrointestinal endoscopy and COVID-19: An update on guidance during the post-lockdown phase and selected results from a membership survey. *Endoscopy*. Oktober, 2020; 52(10): 891–898. doi: 10.1055/a-1213-5761. [Epub 8. 7. 2020].
10. Tepeš B., Kasesnik K., Novak Mlakar D., eds. Smernice Programa Svít: slovenske smernice zagotavljanja kakovosti presejanja raka debelega črevesa in danke. Prva izdaja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016.
11. <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ za-izvajalce-zdravstvene-dejavnosti/>
12. Ivanuš U., Jerman T., Florjančič M. Poročilo o rezultatih in upravljanju programa ZORA v letu 2019 in v pandemiji COVID-19. Zbornik 10. izobraževalnega dne programa ZORA; 220, 17. 11. 2020, spletno izobraževanje.
13. Meglič L. Prilagoditve programa ZORA v času pandemije COVID-19 na sekundarni in terciarni ravni zdravstvenega varstva prilagojene tveganju žensk za patološke spremembe materničnega vratu. Zbornik 10. izobraževalnega dne programa ZORA; 220, 17. 11. 2020, spletno izobraževanje.
14. Gašper Oblak U. Presejanje v času pandemije COVID-19 na primarni ravni zdravstvenega varstva. Zbornik 10. izobraževalnega dne programa ZORA; 220, 17. 11. 2020, spletno izobraževanje.
15. Strojan Fležar M. Delovanje citopatoloških in histopatoloških laboratorijev v času pandemije COVID-19 s prikazom primera. Zbornik 10. izobraževalnega dne programa ZORA; 220, 17. 11. 2020, spletno izobraževanje.
16. Jerman T., Ivanuš U. Projekcija vpliva pandemije COVID-19 na pregledanost žensk v programu ZORA in breme predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu. Zbornik 10. izobraževalnega dne programa ZORA; 220, 17. 11. 2020, spletno izobraževanje.
17. Programske smernice programa DORA. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, 2019.
18. Anкета o zdravstvenem stanju pred presejalno mamografijo [ogled 29. 10. 2020]. Dostopno na: https://dora.onko-i.si/fileadmin/user_upload/Dokumenti/Obrazci_in_izjave/Dora_anketa_na_triazi_web_2_10_2020.pdf
19. Perry N., Broeders M., de Wolf C. et al. European guidelines for quality assurance in breast cancer screening and diagnosis. Brussels, Belgium: European Communities, 2006. [ISBN 92-79-01258-4].
20. Anderson M., Mckee M., Mossialos E. Developing a sustainable exit strategy for COVID-19: health, economic and public policy implications. *J R Soc Med*. 2020; 113(5): 176–178. doi:10.1177/0141076820925229.
21. Zadnik V., Mihor A., Tomsic S. et al. Impact of COVID-19 on cancer diagnosis and management in Slovenia - preliminary results. *Radiol Oncol*. 2020; 54(3): 329–334. [Objavljeno 29. 7. 2020]. doi:10.2478/raon-2020-0048.



ETIČNI IZZIVI PREVENTIVE IN PRESEJANJA RAKA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

asist. Miha Oražem, dr. med., MSc



Povzetek. Epidemija COVID-19 je s svojimi razsežnostmi skoraj brez izjeme zdravstvene sisteme po svetu spravila v stanje delovanja v kriznih razmerah. Za razliko od večine drugih kliničnih vej, onkološka dejavnost poteka dalje. Kljub temu so bili prehodno ustavljeni presejalni programi in je bilo odkritih manj primerov raka kot v preteklih letih, kar ima lahko vpliv na slabše izhode zdravljenja. V prispevku se zato na kratko sprašujemo, ali nam, posameznikom in družbi kot celoti krizne razmere nalagajo drugačne dolžnosti in katera etična načela nam lahko pomagajo pri odločanju.

Ključne besede: COVID-19, onkologija, preventiva raka, presejalni programi, etična načela

UVOD

Vsaka večja kriza ima možnost postaviti na preizkus do tedaj uveljavljen sistem vrednot, ki nam v mirnih časih služi kot smerokaz pri sprejemanju odločitev. V medicini si navadno pomagamo s širimi temeljnimi načeli medicinske etike, ki nam poleg antičnega »ne škodovati«, narekujejo še spoštovanje avtonomije posameznika, ravnanje v bolnikovo korist in upoštevanje načela pravičnosti (1, 2). Kljub temu da tako imenovani principiistični pristop ne ponuja vedno konkretnih odgovorov, predstavlja dobro vodilo ali izhodišče za

premislek, kako v primeru etično zahtevnega problema ravnati ob konkretnem bolniku v dani situaciji. Vendar najbolje res le takrat, ko je na voljo dovolj časa in dobrin. Zdravniki, medicinske sestre ter ostali zdravstveni delavci in sodelavci namreč nismo vajeni, predvsem pa si ne želimo biti postavljeni v vlogo odločevalcev, ko zaradi preseženih zmoglosti zdravstvenega sistema ob pravih indikacijah posameznemu bolniku ni mogoče zagotoviti ustrezne oskrbe. Pandemija COVID-19 je marsikje po svetu prinesla prav slednje. V Sloveniji smo vsaj za zdaj lahko hvaležni, da tudi v času najstrožjih omejitev zdravljenje bolnikov z rakom poteka dalje v kar največji možni meri. Žal pa je bilo ob začasnem zastoju presejalnih programov in rednih diagnostičnih preiskav število novoodkritih primerov raka v zadnjem obdobju tudi do 30 % manjše kot običajno (3).

ODGOVORNOST DO POSAMEZNIKA IN DRUŽBE KOT CELOTE

Infekcijske bolezni predstavljajo prototipni scenarij tehtanja med posameznikovo svobodo in utilitarističnimi ideali javnega zdravja. Kadar gre za izrazito hude in časovno relativno kratko omejene izbruhe nevarnih nalezljivih bolezni, je definiranje dolžnosti dokaj preprosto in zato posegi države v smislu zapovedovanja preventivnih ukrepov, četudi neprijetnih, upravičeni. Začasno postane absolutna prioriteta obvladovanje epidemije, z namenom zaščite ranljivih skupin na eni in zmožnosti zdravstvenega sistema na drugi strani. Poenostavljeno bi za tovrstni pristop lahko dejali, da izhaja iz deontološke perspektive, torej tiste, ki presoja naša dejanja kot moralno pravilna, če so v skladu z višjimi etičnimi normami, na primer zaščito življenja. Podreditev posameznika ukrepom za skupno dobro je tako izraz njegove solidarnosti do ranljivejših od sebe (4). Ne glede na pandemske in časovno težko predvidljive razsežnosti

covida-19 je ta pristop v Evropi in tudi drugje po svetu močno prevladujoč, kar potrjujejo številni uvedeni restriktivni ukrepi in ponovne zapore javnega življenja v zadnjem času.

Nasprotje temu predstavljajo konsekvencialistične teorije, pri katerih je moralna vrednost izbire odvisna zgolj od njenih posledic. V skladu s tem so ukrepi za zaježitev širjenja epidemije bili upravičeni le, če pripomorejo k dosegu vnaprej definiranih ciljev, na primer srečno življenje, čim prejšnja vrnitev v normalnost ipd. Izkazovanje solidarnosti do ranljivih postane moralna dolžnost izključno takrat, kadar skupni »stroški« neprijetnega ukrepa za družbo niso preveliki (4). V praksi se izkaže, da se v negotovih časih oba pristopa prepletata, kar bomo videli v nadaljevanju na primeru preventive in presejanja raka.

SPLOŠNA NAČELA V ČASU KRIZNIH RAZMER

Podatki o drastičnem upadu odkritih primerov raka nam nalagajo času specifične dolžnosti. Na strani zdravstvenega sistema so to (5, 6):

- **Dolžnost načrtovanja:** težavnost odločanja v stresnih situacijah je možno omiliti, če pravočasno predvidimo, kje bo v primeru kriznih razmer najpogosteje prihajalo do konflikta vrednot, in pripravimo ustrezne protokole ravnanja.
- **Dolžnost zaščite osebja:** zagotovitev zadostnih količin osebne varovalne opreme in začasna prerazporeditev bolj ogroženih posameznikov na manj izpostavljena delovišča.
- **Transparentnost sprejemanja odločitev:** če krizne razmere terjajo sprejemanje etično kompleksnih odločitev, kjer javnozdravstveni vidiki prevladajo nad dobrobitjo posameznika, morajo biti tovrstne odločitve nujno sprejete pregledno.

Vse naštetu ni v nasprotju z že omenjenimi temeljnimi načeli (bio)medicinske etike, ki tudi v normalnih razmerah zahtevajo tehtanje med dolžnostmi do posameznega bolnika in dolžnostmi do družbe. Drži pa, da je to razmerje v kriznih časih zaostreno.

VLOGA PREVENTIVE IN PRESEJALNIH PROGRAMOV RAKA

Evropski kodeks proti raku izpostavlja preventivno ravnanje in presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka kot najpomembnejše, kar lahko posameznik sam stori za svoje zdravje (7). Upoštevanje dvanajstih nasvetov kodeksa je priporočljivo tako z vidika odgovornosti do samega sebe kot tudi do družbe, ki si prizadeva za optimalno zdravje svojih članov. Zanimivo pa je o kodeksu razmišljati v obdobju pandemije, ko veljajo omejevalni ukrepi. Pri tistih priporočilih, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog, ni etičnih problemov, če odločevalci poskrbijo, da jih je v veliki meri mogoče upoštevati tudi v primeru zapore javnega življenja (možnost preskrbe s kakovostno hrano, možnost rekreacije ...). Prav tako je dolžnost države, da programi cepljenja čim bolj nemoteno tečejo dalje.

V »etično zadrego« nas lahko postavi zadnje priporočilo – redna udeležba v presejalnih programih. Ameriško združenje za klinično onkologijo (angl. American Society of Clinical Oncology, ASCO) je z mislijo na lažjo obvladovanje epidemije že zgodaj priporočilo začasno odložitev izvajanja presejalnih programov (8), vendar pa so številne projekcije ob zmanjšanem številu novoodkritih primerov raka pokazale zaskrbljujoč morebiten vpliv na preživetje bolnikov. V odmevni angleški objavi so v naslednjih letih predvideli 5 % višjo smrtnost pri raku pljuč in celo do 16 % višjo smrtnost pri raku debelega črevesa in danke (9). Presejalni programi zato v mnogih državah, tudi pri nas, že tečejo dalje, kar je spodbuden podatek. Etični problem bi nastal, v kolikor zdravstveni sistem ne bi mogel pravočasno obravnavati bolnikov z novoodkrito onkološko boleznijo, kar bi pomenilo, da presejalni programi svojega poslanstva ne morejo uresničiti. Z njihovim nadaljnjim delovanjem je dolžnost zdravstvenega sistema, da poišče kreativno rešitev v skladu z zgoraj izpostavljenimi splošnimi načeli v času kriznih razmer. Kot primer ene izmed prilagoditev onkološki centri čedalje pogosteje poročajo o uporabi telemedicine, kadar je to strokovno varno in uvedeno na način, da čim manj trpi odnos zdravnik – bolnik, kot temelju dobre medicine. Domači podatki kažejo, da je ta oblika obravnave sprejemljiva za pomemben del naših bolnikov (10).



ZAKLJUČEK

Dolžnost in pravica posameznika je, da se odzove povabilu k udeležbi v presejalnih programih, kadar so na voljo, in na ta način zgodaj skrbi za svoje zdravje in posredno prispeva k nemotenemu delovanju zdravstvenega sistema tudi v časih, ko dostop do preiskav in zdravljenja ni gotov. Na drugi strani je nato dolžnost družbe in znotraj nje zdravstvenega sistema najti način za zgodnjo obravnavo bolnikov z novoodkritim rakom. Temeljna načela medicinske etike tudi v času pandemije COVID-19 ostajajo enaka in aktualna, v službi promocije človekovega dostojanstva.

LITERATURA

1. Beauchamp T. L., Childres J. F. The principles of biomedical ethics. 7th ed. New York: Oxford University Press; 2012.
2. Grosek Š., Grošelj U., Oražem M., Borovšak Z., Ebert Moltara M., Gradišek P. et al. Etična priporočila za odločanje o zdravljenju in paliativni oskrbi bolnika ob koncu življenja v intenzivni medicini: skupna izjava Slovenskega združenja za intenzivno medicino in Komisije RS za medicinsko etiko. Ljubljana: Univerzitetni klinični center; 2015.
3. Zadnik V., Mihor A., Tomsic S., Zagar T., Bric N., Lokar K. et al. Impact of COVID-19 on cancer diagnosis and management in Slovenia - preliminary results. *Radiol Oncol.* 29. julij 2020; 54(3): 329–334. doi: 10.2478/raon-2020-0048.
4. Luyten J. Mutual moral obligations in the prevention of infectious diseases. In: Denier Y, Gastmans C, Vandeveldel A, eds. *Justice, luck & responsibility in health care.* Dordrecht: Springer; 2013. p. 85–100.
5. Berlinger N., Wynia M., Powell T., Hester D. M., Milliken A., Fabi R. et al. Ethical framework for health care institutions and guidelines for institutional ethics services responding to the novel coronavirus pandemic. Hastings Center; 2020.
6. Marron J. M., Joffe S., Jagsi R., Spence R. A., Hlubocky F. J. Ethics and Resource Scarcity: ASCO Recommendations for the Oncology Community During the COVID-19 Pandemic. *J Clin Oncol.* 1. julij 2020; 38(19): 2201–2205. doi: 10.1200/JCO.20.00960.
7. Evropski kodeks proti raku [ogled 1. 11. 2020]. Dostopno na: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/>
8. American Society of Clinical Oncology [internet]. Cancer screening, diagnosis, staging & surveillance [ogled 1. 11. 2020]. Dostopno na: <https://www.asco.org/asco-coronavirus-resources/care-individuals-cancer-during-COVID-19/cancer-screening-diagnosis-staging>
9. Maringe C., Spicer J., Morris M., Purushotham A., Nolte E., Sullivan R. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on cancer deaths due to delays in diagnosis in England, UK: a national, population-based, modelling study. *Lancet Oncol.* Avgust 2020; 21(8): 1023–1034. doi: 10.1016/S1470-2045(20)30388-0.
10. Oražem M., Oblak I., Spanic T., Ratoska I. Telemedicine in radiation oncology post-COVID-19 pandemic: There is no turning back. *Int J Radiat Oncol Biol Phys.* 1. oktober 2020; 108(2): 411–415. doi: 10.1016/j.ijrobp.2020.06.052

ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

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

Na pobudo takratnih društev za boj proti raku je bila ustanovljena 1. marca 1984. Deluje v javnem interesu z odločbo Ministrstva za zdravje RS, števil.: 093-5/2019/117 z dne 4. 11. 2019 in ima status humanitarne organizacije, ki ji ga je podelilo Ministrstvo za zdravje RS, z odločbo HO-SDO-000/05 z dne 16. 8. 2005.

Organi Zveze so:

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

Predstavnike izvolijo člani Zveze za dobo štirih let.

Na volilni skupščini 5. decembra 2019 so bili za mandatno obdobje štirih let izvoljeni:

- v izvršilni odbor

predsednica
dr. Urška Ivanuš, dr. med.,

podpredsednici
doc. dr. sc., B. Mateja Krajc, dr. med.,
Neda Hudopisk, dr. med.;

- v vzgojno izobraževalno komisijo

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

članice
Katja Jarm, dr. med.,
Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica,
Branka Drk, višja med. sestra,
Mojca Florjančič, univ. dipl. org. dela;

- v nadzorni odbor

predsednica
Zvonka Truden,

članici
Jadranka Vrh Jermančič, dr. med.,
Ksenija Noč, dipl. med. sestra, mag.;

- v disciplinsko komisijo

predsednica
Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,

članici
Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. ing.,
Amalija Zdešar.

Nova predsednica je s sodelavci pričela z delom 1. januarja 2020, ko se jim je pridružila tudi nova sekretarka Zveze Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

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

Zveza se želi s svojim programom pridružiti naporom sodobne družbe pri obvladovanju raka. K temu nas spodbujajo tudi zaključki in priporočila številnih svetovnih in evropskih vladnih in nevladnih organizacij.

Uspešno sodelujemo z naslednjimi institucijami:

- ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA,
- MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS,
- NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE RS,
- ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO,
- SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO.

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

- I. Izobraževanje laične javnosti,
- II. Izobraževanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, študentov medicine 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 (The Union for International Cancer Control – UICC) in Evropske lige za boj proti raku (European Cancer Leagues – ECL).

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

POROČILO O APLIKACIJI ZA MLADE WASABY

Katja Jarm, dr. med.

V okviru triletnega evropskega projekta WASABY (angl. Water and Soil contamination and Awareness on Breast cancer risk in Young women; Onesnaženost vode in zemlje ter ozaveščenost o tveganju za raka dojk pri mlajših ženskah), ki ga financira Evropska zveza, je pod okriljem Združenja evropskih zvez proti raku (ECL) nastala mobilna aplikacija WASABY.

APLIKACIJA WASABY

WASABY je izobraževalna mobilna aplikacija, ki mladim pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku in vplivati na njihove odločitve za zdrave izbire. Mladim ponuja ključne nasvete, kako naj sledijo zdravemu načinu življenja ter zmanjšajo tveganje, da zbolijo za rakom. Ciljna skupina so mladostniki od 14 do 19 let.

Aplikacija vsebuje 10 interaktivnih izobraževalnih modulov ter kvizov in v vsakem izmed njih je predstavljen eden od nevarnostnih dejavnikov.

- 1) Tobak
- 2) Alkohol
- 3) Zdrava prehrana
- 4) Telesna dejavnost
- 5) Zdrava telesna teža
- 6) Cepljenje, okužbe in rak
- 7) Izpostavljenost UV-žarkom
- 8) Dojenje
- 9) Zmotne trditve o povzročiteljih raka
- 10) Preprečevanje raka

Izobraževalni moduli podirajo mite o možnostih preprečevanja raka. Vsak modul vsebuje video posnetke, praktične nasvete in interaktivne kvize. Uporabnik lahko s klikom vedno dobi tudi dodatne informacije o vsebini, če želi izvedeti več. Aplikacijo odlikujejo strokovne vsebine, privlačen izgled in intervalno učenje z igrifikacijo.

Z vsakim uspešno opravljenim modulom udeleženec osvoji nagradno značko, podatki o napredku pa se za vsakega zabeležijo v realnem času in oblikujejo mednarodno lestvico »najboljših učencev« v Evropi.

V aplikaciji je uporabljena izobraževalna metoda intervalnega učenja, ki znanstveno dokazano spodbuja pomnjenje (angl. spaced learning). Bistvo takega učenja je



ponavljanje s prekinitvami, ponovitve morajo biti tri. Vprašanja, na katera uporabnik odgovori napačno, se ponavljajo dokler odgovori niso pravilni dvakrat zaporedoma v različnih dneh. Vse našteje funkcionalnosti spodbujajo tekmovalni duh, občutek uspešnosti in večkratno uporabo aplikacije.

VLOGA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU PRI RAZVOJU APLIKACIJE WASABY

Kot aktivnost Evropskega tedna za boj proti raku je mobilna aplikacija WASABY konec maja in v začetku junija 2020 prešla beta testiranje. Pri tem je sodelovalo 83 uporabnikov iz 24 evropskih držav. Takoj zatem smo sodelavci Zveze (avgusta in septembra 2020) sodelovali pri prevodu vsebine aplikacije v slovenski jezik in pri prilagajanju vsebine domači terminologiji ter funkcionalnosti. Poiskali smo tudi mlade ambasadorje Kodeksa iz Slovenije, ki so sodelovali pri alfa testiranju orodja. Izbrani mladostniki so izrazili svoje vtise in podali povratne informacije po uporabniški izkušnji aplikacije in tako prispevali pomemben gradnik h končnemu izdelku.

EVROPSKO LANSIRANJE APLIKACIJE WASABY 4. FEBRUARJA 2021

Na Svetovni dan boja proti raku, 4. februarja 2021, je aplikacija doživela Evropsko predstavitev in uradni začetek promocije. Predstavitvi in uporabi aplikacije smo se aktivno pridružili tudi v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku. Izobraževalno vsebino smo predstavili na konferenci Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo ter Fakultete za zdravstvo Angele Boškin ob obeležitvi Svetovnega dneva raka in v rubriki za promocijo zdravja na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Objavili smo Sporočilo za javnost ter najavili aplikacijo na Facebook strani Zveze. Svoje podpornike in ciljno javnost smo o lansiranju aplikacije obvestili z osebnimi sporočili prek elektronske pošte.

Aplikacija je na voljo za naprave Android (Google Play Store) in iOS (Apple Store).

SKLEP

V času epidemije novega koronavirusa, ko so aktivnosti društev omejene zaradi omejevanja stikov in združevanj, smo v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku veseli vsebine, ki je moderna in prilagojena sodobnemu komuniciranju, predvsem mladih, in poleg tega omogoča širjenje znanja Evropskega kodeksa brez osebnega stika.



WASABY

Prva aplikacija, ki mlade spodbuja k
izbiri zdravega življenjskega sloga

Zdaj na voljo
v Google Play in Apple store!





RAZSVETLIMO SVET IN SLOVENIJO – 17. NOVEMBRA 2020 JE SLOVENIJA ZASIJALA V TURKIZNI BARVI IN S TEM OBELEŽILA LANSIRANJE GLOBALNE STRATEGIJE ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU

dr. Urška Ivanuš, dr. med.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 17. novembra 2020 v javnost lansirala globalno strategijo za eliminacijo prvega raka na svetu, raka materničnega vratu. Ob tem je potekala globalna akcija *Razsvetlimo svet*, s katero so številne države po svetu obeležile ta zgodovinski dogodek z osvetlitvijo lokalnih znamenitosti v turkizni barvi. Akciji se je pridružila tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku z regijskimi društvi. V turkizni barvi so se ta večer svetili Blejski grad, Mesarski most v Ljubljani, Karantena in Vetrinjski dvor v Mariboru ter Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi.

Slovenski strokovnjaki in odločevalci so v družbi vabljenih strokovnjakov iz tujine ta dan obeležili na 10. izobraževalnem dnevu programa ZORA, ki je zaradi pandemije potekal virtualno. Dr. Vitaly Smelov iz SZO je več kot 600 udeležencem predstavil strategijo eliminacije raka materničnega vratu in razložil, zakaj se je SZO odločila za lansiranje strategije

med pandemijo COVID-19. SZO je države pozval, da se zavežejo k ciljem 90-70-90 in s tem pripomorejo k skupni viziji za svet brez raka materničnega vratu. Ukrepajo naj v smeri, da čim prej dosežejo 90-odstotno precepljenost deklic proti HPV, 70-odstotno udeležbo žensk v kakovostnem presejalnem programu in vsaj 90-odstotno zdravljenje odkritih predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu. David Ritchie, strokovni sodelavec Evropske zveze proti raku (ECL), katere članica je tudi naša Zveza, je udeležence pozdravil v imenu ECL in se pridružil mnenju drugih strokovnjakov, da bo morda Slovenija ena prvih evropskih držav, ki bo eliminirala raka materničnega vratu kot javnozdravstveni problem.

Pripravili smo poročilo s fotografijami z izjavami ministra za zdravje, predsednice Zveze, predstavnika Evropske zveze proti raku, slovenskih strokovnjakov in županov vseh štirih občin, v katerih so razsvetlili znamenitosti.



SLIKA 1: INFO GRAFIKA OB LANSIRANJU GLOBALNE STRATEGIJE SZO ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU 17. NOVEMBRA 2020. ZA ZVEZO IZDELALA: TJASART.



Dr. Urška Ivanuš, dr. med, spec. javnega zdravja, vodja Državnega programa ZORA, Onkološki inštitut Ljubljana in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku je ob lansiranju globalne strategije za eliminacijo raka materničnega vratu 17. novembra 2020 povedala:

»Zaradi izjemnih rezultatov programa ZORA in vse večje precepljenosti proti HPV bo Slovenija morda med prvimi v Evropi, ki bo dosegla eliminacijo raka materničnega vratu.

Rak materničnega vratu je med raki posebnost, saj s cepljenjem proti HPV in z zgodnjim odkrivanjem ter zdravljenjem predrakavih sprememb v okviru program ZORA lahko preprečimo skoraj vsak nov primer tega raka. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je zato 17. novembra 2020 v javnost lansirala globalno strategijo

za eliminacijo raka materničnega vratu, ki jo države po svetu zaznamujemo z osvetlitvijo lokalnih znamenitosti v turkizni barvi – v Sloveniji je ta dan zasijalo kar pet znamenitosti: Blejski grad, Mesarski most v Ljubljani, Karantena in Vitranjski hram v Mariboru ter Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi. Slovenski strokovnjaki in odločevalci smo enotni, da je Slovenija na dobri poti k eliminaciji raka materničnega vratu. Zaradi izjemnih rezultatov programa ZORA in vse večje precepljenosti proti HPV bomo morda med prvimi v Evropi, ki bomo ta cilj dosegli. Na pot eliminacije stopamo skupaj Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje, SZO in Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Vabimo vas, da se nam na tej poti pridružite, ženske z udeležbo na presejalnem programu ZORA in starši z odločitvijo za cepljenje proti HPV.«



David Ritchie, vodja programa za preprečevanje raka pri Združenju evropskih zvez proti raku (ECL) je poudaril: **»Evropska zveza proti raku (ECL) v celoti podpira in aktivno prispeva k razvoju ambicioznih ciljev globalne strategije za pospešitev eliminacije raka materničnega vratu kot javnozdravstvenega problema.**

Čeprav največje breme raka materničnega vratu občutijo manj razvite države, imamo tudi v Evropi še veliko dela, to izjemno dobro preprečljivo bolezen. Organizirani populacijski presejalni programi za raka materničnega vratu, ki sledijo smernicah za zagotavljanje in nadzor kakovosti v presejalnih programih, še niso dostopni vsem ženskam iz ciljnih skupin v vseh državah članicah Evropske zveze. Tudi precepljenost deklet proti HPV se med državami

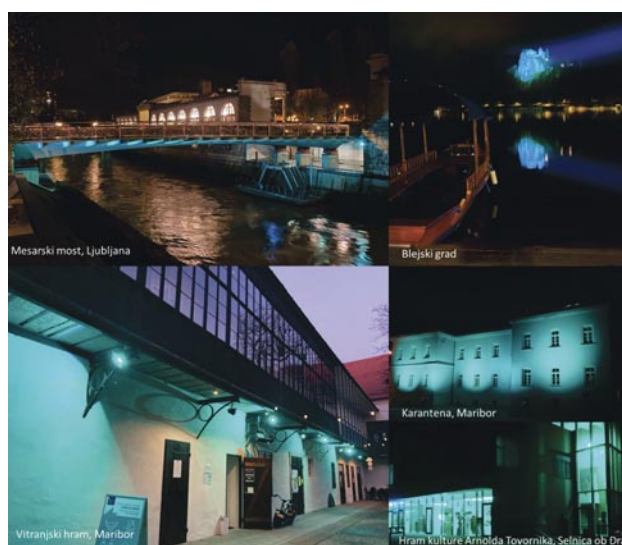
pomembno razlikuje, giblje se med 5 % in 81 %, v nekaterih državah organizirano cepljenje proti HPV še ni uvedeno. Slovenija z učinkovitimi pristopi za obvladovanje bremena raka materničnega vratu izstopa in je lahko vzor evropskim in drugim državam, kako organizirati in izvajati organizirano presejanje in povečevati precepljenost proti HPV. V imenu ECL iskreno čestitam za odlično delo našim prijateljem in kolegom v Sloveniji in se veselim tesnega sodelovanja v prihodnjih letih za doseg skupnega cilja – eliminacije raka materničnega vratu.«

Skupaj s široko skupino deležnikov pri obvladovanju raka materničnega vratu v Sloveniji – poleg Zveze še Državni program ZORA, Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje – in Svetovno zdravstveno organizacijo smo pripravili tudi izjavo za javnost. Aktivna so bila regijska društva, še posebej v Mariboru, kjer so razsvetlili kar tri znamenitosti, v več regijah pa so objavili novico tudi v lokalnih medijih.

Zveza bo tudi v bodoče aktivno sodelovala pri mobilizaciji in povezovanju ključnih deležnikov na področju eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji ter se vključevala v sorodne aktivnosti na evropski ravni. V letu 2021 smo zasnovali nov program spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji, ki bo tesno povezan s programom Zveze ABC o HPV za učence osnovnih šol, njihove starše in učitelje.



SLIKA 2: RAZSVETLIMO SVET IN BLEJ. RAZSVETLJEN BLEJSKI GRAD OB LANSIRANJU GLOBALNE STRATEGIJE SZO ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU 17. NOVBEMBRA 2020. AVTOR FOTOGRAFIJE: MIRO ZALOKAR.



SLIKA 3: KOLAŽ RAZSVETLJENIH SLOVENSkih ZNAMENITOSTI V TURKIZNI BARVI OB LANSIRANJU GLOBALNE STRATEGIJE SZO ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU 17. NOVBEMBRA 2020. AVTORJI FOTOGRAFIJ: MIRO ZALOKAR (BLEJ), DARIJA STRAH (LJUBLJANA), BORUT AMBRÖŽIČ (MARIBOR IN SELNICA OB DRAVI).

POROČILO O DELU ZVEZE V LETU 2020

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Pandemija COVID-19 je slovensko družbo, njen zdravstveni sistem ter izvajanje zdravstvenih dejavnosti, vključno s preventivo, postavila pred povsem nove in nepričakovane izzive. Na Zvezi DBPR smo kljub temu izvedli večino načrtovanih aktivnosti, nekatere smo prilagodili.

V osnovnih šolah smo v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo v prvih mesecih leta 2020 izvedli program **Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje**. S programom učenke in učence seznanjamo z nasveti za zdrav življenjski slog in jih opozarjamo na to, kako pomembno je sprejemati odgovornost za svoje zdravje. S podpisom *Slovesne obljube o ne kajenju* v tekočem šolskem letu jim pomagamo k tej zdravi odločitvi. Program je tudi v šolskem letu 2019/2020 potekal v vseh slovenskih osnovnih šolah v 6. in 7. razredu. Pripravili in razposlali smo 62.000 zgibank z vzgojno-izobraževalno vsebino ter anketnim vprašalnikom. Poslali smo tudi *Slovesne obljube*, ki so jih učenke in učenci podpisali, če so se odločili za ne kajenje. Konec leta smo ravnatelje vseh slovenskih osnovnih šol (skupaj 458) po e-pošti opomnili na pomen preventive v času covid-19 in jih povabili k sodelovanju v šolski akciji *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje* v letu 2020/21. Sodelovanje je zavrnilo le 9 šol. Časovnico aktivnosti bomo prilagodili poteku pandemije COVID-19.

V prvem tednu marca smo izvedli **37. slovenski teden boja proti raku**, ki je potekal od 2. do 6. marca pod geslom *Brez kajenja bo več življenja*. V ponedeljek, 2. marca 2020, smo objavili Sporočilo za javnost, ki je nadomestilo načrtovano novinarsko konferenco. V torek, 3. marca je zaradi pandemije odpadel *Dan odprtih vrat*, ki smo ga načrtovali na Onkološkem inštitutu v Ljubljani (OIL) za dijake srednjih šol. V sredo, 4. marca smo v sejni sobi Ministrstva za zdravje

RS (MZ) organizirali in izpeljali slavnostno sejo Zveze in regijskih društev za boj proti raku. Po končani slavnostni seji smo imeli skupni sestanek Zveze in regijskih društev, kjer smo sprejeli in potrdili zaključni račun Zveze za leto 2019 in potrdili ter sprejeli poročilo o delu za leto 2019 ter program za leto 2020. V četrtek, 5. marca so odpadle predstavitve delovanja društev, ki so jih regijska društva planirala v okoljih, kjer delujejo. Po načrtu so potekale aktivnosti na avtobusih Ljubljanskega potniškega prometa, RTV Sloveniji, POP TV-ju in na Kanalu A, kjer so brezplačno predvajali kratko animacijo z namenom ozaveščanja o 12. nasvetih za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka, ki so zajeti v Evropskem kodeksu proti raku. V petek, 6. marca smo na prireditvi na OŠ Ljubečna izžreballi 90 nagrajencev, ki bi morali oditi na celodnevni izlet v Italijo v Gardaland. Zaradi pandemije je izlet odpadel, nagrajenci pa so prejeli nadomestno nagrado, in sicer hoody – dolgo majico s kapuco z logotipom Zveze.

Ob 37. slovenskem tednu boja proti raku smo **podelili priznanja in plakete zaslužnim sodelavcem Zveze in regijskih društev** za boj proti raku. Prav tako smo izročili **donacijo OIL za nakup mikroskopa za pregled brisov materničnega vratu** v okviru presejalnega programa ZORA v višini 15.000 € iz sredstev, zbranih v okviru novoletne akcije Zveze. Tudi letos smo decembra pripravili dobrodelno novoletno akcijo, s katero smo zbirali sredstva za Ginekološko kliniko UKC Ljubljana za nakup opreme za video-kolposkopsko ambulanto, ki jo nujno potrebujejo za prepoznavanje (pred)rakavih sprememb materničnega vratu.

V mesecu maju, v **Evropskem tednu boja proti raku** (25.–31.5. 2020), smo v sodelovanju z OIL, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, MZ in Državnim programom obvladovanja raka pripravili odmevno medijsko akcijo

Obvladovanje raka v času pandemije

COVID-19 in po njej ter pripravili posebno spletno stran <https://priporocila.si/covid-19/> za namene ozaveščanja prebivalcev o pomenu preventive v času pandemije in za namene opolnomočenja, kaj lahko storijo na tem področju sami kljub pandemiji. Mobilizirali smo 20 slovenskih vodilnih strokovnjakov s področja obvladovanja raka za skupno ozaveščanje prebivalcev in odločevalcev. Prebivalcem Slovenije in medijem so, vsak za svoje strokovno področje, pripravili priporočila, kako ohranjati in prilagajati skrb za lastno zdravje s poudarkom na preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka v času pandemije COVID-19. Sporočila 20 slovenskih strokovnjakov smo objavili tudi na spletni strani in na kanalu Youtube Zveze. Na televiziji POP TV ter v čakalnicah lekarn in zdravstvenih domov smo objavili 16-sekundni oglas (telop) na temo 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku, v čakalnicah zdravstvenih domov po vsej Sloveniji pa smo izobesili plakate *12 priporočil proti raku*.

V okviru **novega programa Zveze Evropskega kodeksa proti raku: Od malih nog do zlatih let**, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, smo se od marca 2020 dalje osredotočili predvsem na ozaveščanje ciljnih javnosti o tem, kako pomembno je v času pandemije v čim večji meri nadaljevati z izvajanjem preventivnih dejavnosti, tako na ravni posameznika kot zdravstvenega sistema. Veliko pozornosti smo namenili ozaveščanju prebivalcev, medijev in strokovnjakov o pomenu preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka v času covid-19 ter opolnomočenju ljudi za celostno skrb za lastno zdravje. Odrasle smo opolnomočili z 12 priporočili proti raku prek zdravstvenih kotičkov v delovnih organizacijah ali v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu prek spletnih strani in socialnih omrežij ter medijev.

Mobilizirali smo slovenske **mlade**

Ambasadorje evropskega kodeksa proti raku in nadaljevali sodelovanje z mentoricami mladih ambasadorjev na srednjih šolah, s katerimi smo sodelovanje vzpostavili v okviru projekta Evropski kodeks proti raku: Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku (2017–2019). V okviru **mednarodnega projekta WASABY** je ECL s pomočjo strokovnjakov IARC-SZO izdelal interaktivno mobilno aplikacijo WASABY za

opolnomočenje dijakov in študentov za zdrav življenjski slog in upoštevanje 12 priporočil proti raku. Pri pripravi aplikacije so sodelovali tudi strokovnjaki Zveze, aplikacijo smo prevedli v slovenski jezik in jo prilagodili slovenskim razmeram. Aplikacijo bomo lansirali leta 2021, od konca leta 2020 je na voljo v spletnih trgovinah Google Play Store in Apple store.

Zelo ponosni smo na objavo Svetovne zdravstvene organizacije v mesecu decembru 2020, ki je na svoji spletni strani izpostavila Slovenijo kot državo, ki je na dobri poti, da bo med prvimi v Evropi eliminirala raka materničnega vratu. Ob lansiranju globalne strategije za eliminacijo raka materničnega vratu v Sloveniji dne, 17. 11. 2020, so se pod okriljem Zveze in Onkološkega inštituta Ljubljana povezali ključni deležnik obvladovanja raka materničnega vratu v Sloveniji in izdali skupno izjavo za javnost. Slovenija se je **pridružila globalni akciji Razsvetlimo svet** in v turkizni barvi osvetlila kar pet slovenskih znamenitosti: Blejski grad, Mesarski most v Ljubljani, Vetrinjski dvor in kulturni center Karantena v Mariboru ter Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi.

Pripravili, recenzirali, oblikovali, tiskali in distribuirali smo različna **zdravstveno-izobraževalna gradiva** za odrasle. Posodobili smo naslednja gradiva:

- Za zdrave dojke;
- Najpogostejši raki pri moških;
- 12 nasvetov proti rak.

Regijska društva za boj proti raku so izvajala naslednje **regijske programe**:

- Promocija zdravega življenjskega sloga in drugih priporočil proti raku.
- Najpogostejši raki pri ženskah in moških z demonstracijo na modelih – na prireditvah za promocijo zdravja, s spletnimi delavnicami, na povabilo delovnih organizacij, šol, društev, v zdravstvenih domovih.
- Poletne urice za zdravje – varno na sonce; predavanja za odrasle.
- Samopregledovanje dojk – delavnica za učenje in spodbujanje k



samopregledovanju dojk s pomočjo modela dojk pod vodstvom zdravnika ali medicinske sestre.

- Zgodnje odkrivanje raka – predavanja, delavnice, spletne delavnice za spodbujanje udeležbe v presejalnih programih, ozaveščanje o pomenu zgodnjega odkrivanja raka in zgodnjih znakih, sodelovanje z Ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku.
- e-PISARNA – nova svetovalnica za posvet z usposobljenim strokovnjakom na daljavo. Svetovalnica je bila nagrajena s Priznanjem za prizadevanja na področju inovativnosti s strani Štajerske gospodarske zbornice.
- Umetniško-terapevtske delavnice – delavnice za odrasle, ki združujejo zdravstveno preventivo in kurativo z umetniškim ustvarjanjem.
- Spletna predavanja za učence in spletna delavnica za starše Zgornje Gorenjske na temo cepljenja proti HPV.
- Pomursko društvo je pripravilo interaktivno gledališko igro za predšolske otroke in učence nižjih razredov, s katero jih spodbujamo k zdravemu prehranjevanju s pomočjo pripravljene knjižice z recepti in s plakati *Zdrav zajtrk*.

Decembra 2020 smo organizirali **28. seminar »In Memoriam dr. Dušana Reje«** z naslovom *Obvladovanje raka v času covid-19 v luči preventive*, ki je letos prvič potekal virtualno. Namenjen je predvsem zdravnikom in drugim zdravstvenim sodelavcem, profesorjem in predavateljem zdravstvene vzgoje, študentom medicine ter ostali zainteresirani javnosti. Zabeležili smo rekordno udeležbo slušateljev. Glavni vprašanji, na kateri je poskušalo odgovoriti 20 priznanih slovenskih strokovnjakov, sta bili kakšne izzive in rešitve prinaša pandemija COVID-19 na področju obvladovanja raka ter kako ohraniti dobre rezultate obvladovanja raka v Sloveniji, ki smo jih dosegli v zadnjih desetletjih. Rezultati evalvacijskega vprašalnika, ki smo ga poslali vsem udeležencem seminarja, so pokazali, da so bili udeleženci nad organizacijo, izvedbo in vsebino seminarja zelo zadovoljni, večina anketiranih pa bi želela dogodek v naslednjem letu spremljati virtualno.

Udeležujemo se **sestankov Evropske zveze proti raku**, kjer si izmenjujemo tako izkušnje v času covid-19 kot primere dobrih praks. Prav tako sodelujemo pri ustanavljanju posebne delovne skupine za področje preventive raka, ki bo zaživela v letu 2021.

V letu 2020 je z delom nastopila **ново izvoljena predsednica Zveze** slovenskih društev za boj proti raku dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja, zaposlena na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Prav tako je v letu 2020 z delom pričela **nova sekretarka Zveze**, Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom., ki je zadolžena tudi za koordinacijo projektov.

Ob vseh dogodkih delo v Zvezi poteka po ustaljenih tirnicah. Skrbimo, da so vsa društva obveščena o vseh dogodkih, ki jih pripravljamo in da so jim pravočasno predana vsa gradiva. Izvajamo redne tedenske telekonference ožjih sodelavcev Zveze, druge telekonference pa po potrebi. Na telekonferencah z vsemi sodelujočimi določamo skupno delo in cilje, snujemo načrte za nove dogodke in posodabljam vzgojno-izobraževalno gradivo. Prijavljamo se na razpise. Letos smo biti uspešni pri razpisu FHO ter pri razpisu Ministrstva za zdravje RS. Potek dela prilagajamo novim situacijam v času pandemije COVID-19. Kljub vsem težavam in preprekam je bilo tudi leto 2020 uspešno ter prijetno. Proti koncu leta 2020 smo vsa regijska društva za boj proti raku pozvali k načrtovanju aktivnosti v letu 2021 z namenom, da si bomo za leto 2021 zadali realne cilje in aktivnosti Zveze in regijskih društev na državni in regijski ravni, ki bodo prilagojeni pandemiji COVID-19.

Pandemija COVID-19 je celotni slovenski družbi in njenemu zdravstvenemu sistemu pokazala, kako pomembno je, predvsem v času pandemije, v čim večji meri delovati in nadaljevati z izvajanjem preventivnih dejavnosti tako na ravni posameznika kot tudi na ravni zdravstvenega sistema.

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROGRAM »ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE«

POVABILO ZA UČENKE IN UČENCE K PODPISU SLOVESNE
OBLJUBE O NE KAJENJU IN SODELOVANJU V NAGRADNEM
NATEČAJU V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica

Program »Vzgoja za ne kajenje« se je izkazal za eno od osrednjih in najbolj sprejetih dejavnosti Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Ključno zanj je, da temelji na strokovnih vsebinah in sodelovanju ter povezovanju med Zavodom RS za šolstvo, regijskimi društvi za boj proti raku, Osnovnimi šolami in strokovnjaki iz Onkološkega inštituta. Podatki registra raka Republike Slovenije nakazujejo, da je mogoče temu skupnemu prizadevanju za zmanjšanje števila (mladih) kadilcev pripisati tudi uspeh končnega cilja – zmanjšanje števila primerov s kajenjem najbolj povezanih rakov. Program temelji na dokazih, da je kajenje cigaret najpomembnejši in prepričljiv vzrok za zbolevanje in prezgodnjo smrt, mladostništvo pa obdobje, ko se določene razvade in eksperimentiranja začnejo. Mladostniki podcenjujejo odvisnost od nikotina in težave, povezane z opustitvijo. V našem okolju so najpogostejši dejavniki tveganja za začetek kajenja pri mladih kajenje v družini (zglede), postavljanje pred vrstniki, radovednost, posnemanje vrstnikov, močan vpliv medijev, še vedno lahek dostop do cigaret in nezadosten nadzor nad upoštevanjem sprejete zakonodaje. Hkrati je to obdobje, ko so mladostniki dojemljivi za sprejemanje prepričljivih informacij in znanj, potrebnih za to, da izberejo pot nekadilca. Strokovnjaki z Zveze društev za boj proti raku so že pred sedemindvajsetimi leti pripravili temelje tega vzgojno-izobraževalnega programa, ki je ciljno usmerjen k populaciji učenk in učencev, vpisanih v 6. in 7. razrede vseh osnovnih šol v RS. Program se sistematično izvaja v šolah zato, ker so le-te edinstveno okolje za posredovanje ključnih informacij, veščin in znanj, da učence in učenci lažje sprejemajo odločitve za pot nekadilcev, ki si jo želimo tlakovati s programom. Povezanost med vsemi, ki ga vodijo, ter ravnatelji, svetovalnimi delavci in učitelji, ki ga izvajajo, je ključ, ki ohranja program skozi vsa leta in je danes prepoznan med generacijami.

Zveza društev za boj proti raku želi s temi aktivnostmi prispevati k dvigu ravni znanja in k večji ozaveščenosti pomena ne kajenja za preprečevanje raka.

Tudi v tem šolskem letu je potekala izvedba sprejetega programa in dogovorjenega načrta. Za izvajanje v šolski praksi smo pripravili pisna gradiva, ki so bila v pomoč učiteljem pri vodenju tematskih učnih ur, usmerjenih v vzgojo mladih za zdravi življenjski slog nasploh s preventivnim poudarkom na škodljivih dejavnikih tveganja za bolezen, tudi raka. Septembra smo od Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport pridobili podatke o številu vpisanih učenk in učencev v 6. in 7. razrede na vseh 450 šolah. Vse ravnateljice in ravnatelje smo pisno povabili k sodelovanju. Novembra, ki je mesec preprečevanja



SLIKA 1: UČENEC NOSI PULOVER S KAPUCO
Z LOGOTIPOM ZVEZE.

odvisnosti, smo vsem osnovnim šolam v RS dostavili skupno 72.380 pisnih gradiv za učence in učitelje. Učitelji so dobili predlog, kako izvesti tematsko učno uro z naslovom »Ne kajenje je vrednota«. S tem smo jim pomagali olajšati prizadevanje za motivacijo učenk in učencev pri odločitvi za podpis *Slovesne obljube*, da bodo v šolskem letu znali in zmogli reči odločen NE prvi cigareti. Zgibanki z naslovom »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«, ki so jo dobili vsi učenci in učenke, je nasvetom za zdravi življenjski slog priložen tudi anketni vprašalnik. Učenke in učenci so ga pri tematski učni uri izpolnjevali in ga do 30. 1. 2020 po pošti vrnili na Zvezo. Prejeli smo 15.480 pravih odgovorov učenk

in učencev. Zastopane so bile šole iz vseh enajstih slovenskih območij.

V sklopu dejavnosti ob slovenskem »Tednu boja proti raku« je v petek, 6. 3. 2020, na Osnovni šoli Ljubecna, potekala inovativna kulturna prireditev pod naslovom »Brez kajenja bo več življenja«. Med potekom programa so učenci po regijskem pristopu izžrebali 92 sedmošolcev – nagrajencev, ki so pravilno odgovorili na vsa vprašanja iz anketnega vprašalnika. Vse izžrebane učence smo pisno obvestili, da bodo v mesecu maju, ko se program zaključuje, prejeli nagrado. Organizacijo in izvedbo našega že tradicionalnega majskega izleta nam je prvič po 26 letih preprečila epidemija covid-19. Predlogov za nagrado, ki smo jo morali prilagoditi epidemiološki situaciji, je bilo več, prevladalo pa je mnenje, da je primerna nagrada za dekleta in fante pulover s kapuco z logom Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Po posvetu z ravnateljji smo nagrajencem nagrado poslali po pošti na šolo, podelili pa so jo ravnateljji oz. ravnateljice šol. Žal je odpadel pomemben del celodnevnega druženja z učenkami in učenci ter učitelji spremljevalci, ki vsako leto pomagajo pri oblikovanju izvedbe načrta za prihodnje šolsko leto. Programa ne želimo opustiti, saj se načrtovalci zavedamo, da vedno obstaja pot za izvedbo preventivnih programov, tudi v kakšni drugačni, a za otroke in mladostnike primerni obliki.

Da smo lahko načrtovani program izvedli, kot smo ga načrtovali, gre zahvala vsem sodelujočim regijskim društvom, osnovnim šolam, ravnateljem, učiteljem in strokovnim sodelavcem. Hvala FIHU – fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij RS, ki je tudi v tem letu zagotovila potrebna finančna sredstva za izvedbo programa.

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

**ŽIVLJENJE JE LEPO -
Skrbim za svoje zdravje**

Povabilo k podpisu Slovesne obljube
o nekajenju in k sodelovanju
v nagradnem natečaju.

 ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

ODGOVORI IN POŠLJI!

1.

Nekajenje prispeva k zaščiti pred kroničnimi boleznimi, vključno z nekaterimi raki.

Da

Ne

2.

Zelenjavo/sadje je treba jesti vsaj ob enem obroku.

Da

Ne

3.

Alkohol manjša človekove telesne in duševne sposobnosti.

Da

Ne

4.

Za učence in dijake je priporočljivih vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti dnevno.

Da

Ne

5.

Soncu se lahko izpostavimo med 12. in 15. uro.

Da

Ne

6.

Cepljenje proti okužbi s HPV je varno, učinkovito in priporočeno dekletom in fantom.

Da

Ne

Ime in priimek:

Razred:

Ime in naslov šole:

OŠ ORMOŽ

HARDEK 5

2270 ORMOŽ



PROGRAM ABC O HPV ABECEDA O HUMANIH PAPILOMA VIRUSIH

Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica

Zdravstveno-vzgojni program »ABC o HPV« na Zvezi slovenskih društev za boj proti raku s pomočjo regijskih društev izvajamo že od leta 2011. Slovenija je ena prvih evropskih držav, ki je vsem deklicam v 6. razredu osnovne šole omogočila brezplačno prostovoljno cepljenje proti okužbam s humanimi papilomavirusi (HPV), s čimer prispeva k preprečevanju nekaterih vrst raka. Po izkušnjah drugih držav in strokovnjakov iz Onkološkega inštituta je na odločitve staršev za cepljenje svojih otrok pomembna predvsem pravilna informiranost deklic in njihovih staršev. V ta namen smo na osnovi Evropskega kodeksa proti raku in priporočil strokovnjakov Onkološkega inštituta pripravili primarno preventivni program, ki vsebinsko temelji na navodilih zdrave, odgovorne in varne spolnosti ter na pomenu odločitev za cepljenje. S sistematičnim

izvajanjem programa, ki je ciljno usmerjen k staršem, da se lažje odločijo za cepljenje svojih otrok, k mladostnikom, da bodo upoštevali navodila varne in odgovorne spolnosti, ter k učiteljem, da bodo lahko na osnovi strokovnih dokazov in spoznanj odgovarjali na zastavljena vprašanja staršev na roditeljskih sestankih ter učenk in učencev. Vse to s ciljem odprave dvomov o učinkovitosti in varnosti cepljenja. Za izvedbo vsakoletnih seminarjev, učnih delavnic in kratkih informativnih izobraževanj za starše, učence in mladostnike smo pripravili in izdali več vsebinskih zgibank in plakat. Pri doseganju ciljnih skupin nam pomagajo regijska društva in šole, ki so edinstveno okolje za promocijo zdravlja in sprejemanje strokovno utemeljenih odločitev. V letu 2020 smo z delom programa nadaljevali. Izvedli smo predavanja za kolektiv osnovnošolskih učiteljev, predavanja z učno delavnico za dijakinje in dijake, ki bivajo v dijaškem domu, ter nekaj kratkih informativnih predavanj za starše. Zaradi dokazano slabše precepljenosti deklic v ljubljanski regiji je Zveza ponovno povabila določene osnovne šole k sodelovanju pri razdeljevanju zgibank z naslovom ABC o HPV – abeceda o humanih papilomavirusih s pripisom *Starši dovolite, da se cepim*. Do meseca februarja smo prejeli odgovore iz 12 šol (od 22 pisno povabljenih k sodelovanju) in vsem poslali potrebno število zgibank ter tematski plakat. Za srednješolce smo ponatisnili zgibanko z naslovom *Zakaj se je modro cepiti proti HPV* z dodatnim sporočilom *Za vaše zdravje gre! Cepite se*. V začetku šolskega leta 2019/2020 smo pričeli z razdeljevanjem zgibank po srednjih šolah v vseh slovenskih regijah. Po pisnem dovoljenju ravnateljev, ki so nam sporočili število vpisanih srednješolcev v 1. letnike srednješolskih programov, smo s pomočjo regijskih društev, osebnih predaj gradiva in pošte razdelili naročena gradiva. Do začetka prvega vala epidemije COVID-19 so jih po predhodnem pisnem soglasju prejele srednje šole iz



SLIKA 1: ZGIBANKA ZAKAJ SE JE MODRO CEPITI PROTI HPV

mariborskega, gorenjskega, koroškega, ljubljanskega in delno murskosoboškega območja. Drugi val epidemije je trenutno pretrgal ustaljene poti sodelovanja s šolami. Razmere se hitro spreminjajo, na Zvezi jim sledimo in z delom nadaljujemo v nekoliko spremenjeni obliki – pripravljamo se na prihodnost, ki potrebuje svoj nov začetek.



SLIKA 2: ZGIBANKA ABC O HPV



POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2020/2021

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

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

nabavo opreme, ki izboljša obravnavo bolnikov z rakom, v zadnjih letih predvsem tistih, ki jih odkrijejo v presejalnih programih ZORA, DORA, SVIT.

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



Novo leto	Namen – oprema	Znesek v EUR*
2006/07	NAVIGACIJSKA SONDA GAMA za Onkološki inštitut Ljubljana	27.103
2007/08	INFUZIJSKE ČRPALKE ZA DAJANJE KEMOTERAPIJE za Hematološko kliniko UKC Ljubljana	32.960
2008/09	MIKROSKOP Z DIGITALNO KAMERO IN ZASLONOM za Pediatrično kliniko UKC Ljubljana	24.493
2009/10	OPREMA za prvo hišo HOSPIC	32.830
2010/11	KOLONOSKOP za Gastroenterološko kliniko UKC Ljubljana	35.108
2011/12	MIKROSKOP in KOLPOSKOP za Splošno bolnišnico Izola in KOAGULATOR za Splošno bolnišnico Trbovlje	30.657
2012/13	CITOLOŠKI DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO za Citološki laboratorij UKC Maribor	24.064
2013/14	ERGONOMSKI MIKROSKOP in ZAMRZOVALNA OMARA z zmogljivostjo do -30° C – za Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku	37.000
2014/15	KOLONOSKOP za Splošno bolnišnico Celje in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku	28.196 4.048
2015/16	DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO, Pato-cistološkemu laboratoriju Splošne bolnišnice Novo mesto	18.778
2016/17	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana	18.030
2017/18	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana	18.352
2018/19	SVETLOBNI MIKROSKOP Z DISKUSIJO ZA 4 opazovalce Citološki laboratorij SB Celje	16.500
2019/20	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana	15.000

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

V novoletni akciji 2020/2021 smo zbirali sredstva za nakup opreme za video-kolposkopsko ambulanto Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

Vsem donatorjem se iskreno zahvaljujemo.

PLAKETE IN PRIZNANJA

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

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

ZLATO PLAKETO

49 POSAMEZNIKOM IN
2 DELOVNIMA ORGANIZACIJAMA

SREBRNO PLAKETO

59 POSAMEZNIKOM IN
5 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

BRONASTO PLAKETO

98 POSAMEZNIKOM IN
20 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

PISNA PRIZNANJA

46 POSAMEZNIKOM IN
136 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

Častno članstvo

leta 2003 gospodu Otmarju Bergantu,

leta 2004 prof. dr. Andreju Kocijanu, dr. med.,

leta 2005 prof. dr. Edvardu Glaserju, dr. med.,

leta 2008 prim. Juriju Usu, dr. med.,

leta 2015 prof. dr. Borutu Štabucu, dr. med.,

leta 2018 Branislavu Čehu, dr. med.,

leta 2019 gospe Amaliji Zdešar,

leta 2020 dr. Majji Žakelj, dr. med.

Na Slavnostni seji Zveze 4. marca 2020 so priznanja in plakete prejeli:

Priznanja

Ga. Mirjana Jelančič

Ga. Katarina Vovk

Ga. Mojca Tržan

Ga. Sonja Punčuh

Ga. Nataša Žorž

Bronasto plaketo

Pomurska gospodarska zbornica, Murska Sobota

Nataša Slavič, dipl. ekon.

Branka Božnak, univ. dipl. soc. delavka

Nina Pogorevc, univ. dipl. soc. delavka

Jure Ploder, dipl. san. ing.

Srebrno plaketo

doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.

Saška Jazbec, novinarka RTV SLO, Maribor

Ga. Dragomira Premelč

Ga. Ivanka Filipančič

Zlato plaketo

Ksenija Noč, mag. zdr. nege

Metka Markovič, dr. med.

Ga. Viktorija Rehar

Častno članstvo zveze

dr. Maja Žakelj, dr. med.



NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA
 Predsednica: dr. Urška Ivanuš, dr. med.
 E-naslov: uivanus@onko-i.si
 Sekretarka: Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.
 E-naslov: sekretar@protiraku.si
 Tel.: 01/430 97 80, GSM: 051 267 332
 E-naslov: info@protiraku.si
 Spletni naslov: www.protiraku.si, www.priporocila.si

BREŽICE – POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Splošna bolnišnica Brežice
 Černelčeva 15, 8250 BREŽICE
 Predsednica: Alenka Krenčič Zagode, dr. med.
 ZD Sevnica, Trg Svobode 14, 8290 Sevnica
 Tel.: 07/816 15 00, GSM: 031 619 141
 E-naslov: alenka.zagode@zd-sevnica.si

CELJE – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Celje,
 Ipavčeva 18, 3000 CELJE
 Predsednik: prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.
 GSM.: 041/694 999
 E-naslov: ivan.erzen@gmail.com
 Tatjana Škornik Tovornik, univ. dipl. san. ing
 Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Celje
 GSM: 041 949 360
 E-naslov: tatjana.skornik-tovornik@nijz.si

KOPER – OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Jurčičeva 2, 6000 KOPER
 Predsednik: Tomaž Jakomin, dr. med.
 Splošna bolnišnica Izola, Polje 40, 6310 Izola
 E-naslov: tomaz.jakomin@sb-izola.si

KRANJ – GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

ZD Jesenice, Cesta Maršala Tita 78, 4270 JESENICE
 Predsednik: Branimir Čeh, dr. med.
 Ulica Simona Gregorčiča 19, 4240 Radovljica
 Ksenija Noč, dipl. med. sestra
 ZD Jesenice, Cesta Maršala Tita 78, 4270 Jesenice
 GSM: 041 754 641
 E-naslov: ksenija.noc@zd-jesenice.si

LJUBLJANA – LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

MARIBOR – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR

Partizanska ul. 12/I, 2000 MARIBOR
 Predsednica: Zvezdana Vražič Maurič, dipl. med.
 sestra
 ZD dr. Adolfa Drolca, Ulica talcev, 2000 Maribor
 GSM: 051 394 300
 E-naslov: zvezdana.vrazic@zd-mb.si

MURSKA SOBOTA – POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

Ulica arhitekta Novaka 2 B, 9000 MURSKA SOBOTA,
 Predsednica: prim. mag. Branislava Belovič, dr.
 med.
 Cvetkova ulica 2, 9000 Murska Sobota
 GSM: 031 218 997
 E-naslov: belovic.branislava.dr@siol.net

NOVA GORICA – DRUŠTVO ko-RAK.si

Vipavska cesta 13, Rožna dolina, 5000 NOVA GORICA
 Predsednik: izr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.
 Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Nova Gorica,
 Vipavska cesta 13, Rožna dolina, 5000 Nova Gorica
 GSM: 051 267 141
 E-naslov: marko.vudrag@nijz.si

NOVO MESTO – DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

RAVNE NA KOROŠKEM – KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Ob Suhi 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM
 Predsednica: Neda Hudopisk, dr. med.
 NIJZ, enota Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
 GSM: 041 846 047
 E-naslov: neda.hudopisk@gmail.com

VELENJE – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Šaleška ulica 2 D, p. p. 43, 3320 VELENJE
 Predsednica: Branka Drk, višja med. sestra
 Paški Kozjek 60 g, 3320 Velenje
 GSM: 040 477 089
 E-naslov: bojprotiraku@gmail.com,
 drk.branka@gmail.com

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Zveza DBPR in regijska društva smo edina združenja, ki delujemo na področju primarne preventive v boju proti raku.

Naša temeljna naloga je zdravstvena vzgoja in ozaveščanje prebivalstva o raku.

Z znanjem o rakavih boleznih in zdravim načinom življenja se lahko izognemo škodljivim vplivom okolja, razvadam in navadam. Ko zaznamo najzgodnejše spremembe v našem telesu in jih pravilno prepoznamo, dobimo enkratno priložnost, da se odločno podamo na čim prejšnjo diagnostiko in zdravljenje začetnih predrakavih in rakavih sprememb.

Leto 2020 je vse močno zaznamovala epidemija COVID-19. Društva za boj proti raku ne moremo mimo te nove in še vedno precej neznane bolezni, ki vsakodnevno pomembno vpliva na naša življenja.

V Sloveniji je rak vodilni vzrok za številne pre zgodnje smrti in pomemben javnozdravstveni problem. Zato opuščanje priporočil proti raku lahko privede do bistveno hujših posledic kot jih prinaša epidemija COVID-19. Skrb za zdrav življenjski slog mora ostati pomembna vrednota ljudi. Ne smemo se prepustiti zdravju škodljivim razvadam in pomembno je, da se tudi med epidemijo izvajajo presejalni programi za raka (Dora, Zora in Svit). V primeru suma na obolenje se ne sme odlašati z obiskom pri zdravniku.

Dve pomembni tradicionalni srečanja društva v Termah Čatež (spomladansko in jesensko) sta v letu 2020 zaradi epidemije odpadli.

31. 1. 2020 – ob dnevu brez cigarete smo izvedli izobraževanje za lokalno skupnost Sevnica in delavce v ZD Sevnica.

22. 1. 2020–27. 1. 2020 – v tednu boja proti raku materničnega vratu je bila v Sevnici postavljena stojnica o programu ZORA.

4. 2. 2019 – na svetovni dan boja proti raku je bila postavljena stojnica v ZD Sevnica.

V tednu boja proti raku je gospa Vladimira Tomšič, podpredsednica društva, imela predavanje v Hiši EU v Ljubljani.

Izvedli smo delavnice samopregledovanja dojčk:

- 4. 2. 2020 v ZD Sevnica;
- 11. 2. 2020 na OŠ Sevnica;
- 9. 3. 2020 za članice Društva prijateljev mladine Podčetrtek.

V marcu smo poskrbeli za objavo naslovov spletnih strani v medijih, s pomočjo katerih so ljudje dobili navodila in priporočila slovenskih strokovnjakov v boju proti covidu-19 – *Kako obvladovati raka v času epidemije in kaj lahko vsak sam stori za preprečevanje raka* (pisna in video priporočila).

Septembra smo organizirali dve delavnici samopregledovanja dojčk (za zaposlene na Komunalni v Krškem in v Sevnici ter za skupino bolnic z fibromialgijo v Posavju).

Ob mesecu boja proti raku dojčk je Posavsko ter Obsoteljsko društvo za boj proti raku 14. 10. 2020 v Zdravstvenem domu Sevnica pripravilo novinarsko konferenco o pomenu zgodnjega odkrivanja raka dojčk in pomenu udeležbe v presejalnih programih tudi v času epidemije.

Članek *COVID-19 ne sme biti ovira pri zgodnji diagnostiki vseh vrst rakov!* je izšel tudi v brezplačni reviji ABC zdravja. V reviji sta s

prispevkom *Kdo skrbi za zdravje moških?* sodelovali tudi Alenka Krenčič Zagode (predsednica Društva za boj proti raku Posavja in Obsotelja) in Vladimira Tomšič (podpredsednica Društva za boj proti raku Posavja in Obsotelja).

Naše društvo je oktobra ženskam razdelilo 500 rožnatih mask na izpostavljenih delovnih mestih v Posavju (šole, vrtci, bolnica, zdravstvene delavke, trgovke, frizerke ...) in članicam društva.

198 članic in članov našega društva je poleg maske prejelo tudi sporočilno pismo in knjižico o hudobnem zmaju Koronarju in kako so ga ljudje s skupnimi močmi premagali.

Material za izdelavo mask je donirala tovarna Implet Sevnica, izdelavo in tisk pa je financiralo naše društvo.

Sporočilno pismo članom društva:

**TUDI V ČASU EPIDEMIJE COVID-19
POSKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE, VKLJUČNO
S PREVENTIVO RAKA**

Spoštovani,

med nami je pestro obdobje epidemije COVID-19, ki ga nismo pričakovali, ko smo načrtovali dejavnosti društva za leto 2020. Upoštevali smo priporočila in odredbe za preprečitev bolezni smo okrnili mnoge aktivnosti, ki smo jih vam želeli nameniti, spoštovani članice in člani. Da ne pozabimo drug na drugega, vam pošiljamo pismo, s katerim vas želimo spomniti, da kljub epidemiji ne pozabimo na ostale bolezni, še posebej na raka.

Upamo, da ste zdravi in da se uspešno spopadate z vsakodnevnimi izzivi, s katerimi smo se in se še bomo vnaprej soočali zaradi naporov, ki jih vlagamo ob preprečevanju širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

Vsaka dolgotrajna sprememba življenjskega sloga, ki vodi v opuščanje zdravih navad in zdravih izbir, vsako opuščanje udeležbe na presejalnih programih ZORA, DORA, SVIT ter vsako odlašanje z obiskom pri zdravniku ob sumu na raka ima lahko resne in dolgotrajne posledice za zdravljenje. Poveča se tveganje, da bo posameznik zbolel za rakom, ki bi ga lahko preprečil. Poveča se tveganje, da bo rak odkrit v višjem stadiju, ko je zdravljenje bolj intenzivno, prognoza in kakovost življenja pa slabša.

Radi bi vas pozvali, da kljub covidu-19 upoštevate priporočila Evropskega kodeksa proti raku in ne zanemarite skrbi za svoje zdravje.

Iz tujine že prihajajo prve objave o zaskrbljujočih spremembah življenjskega sloga. Prvi podatki kažejo, da se bo zdravje poslabšalo tudi zaradi zastojev v zdravstvenih sistemih in zaradi odlašanja ljudi z obiskom pri zdravniku ob simptomih ali po prejemu vabila za presejalni pregled. Prvi znaki in simptomi raka so le redko zelo alarmantni in skoraj nikoli ne zapadejo v kategorijo nujnih stanj in obiskov pri zdravniku.

Do zastojev v diagnostiki ne bi smelo priti. Zamik diagnostike za mesec ali dva pri raku lahko pomeni višji stadij bolezni in slabše možnosti ozdravitve.

Onkološka stroka po svetu je že sprejela usmeritve, kako rakave bolnike zaščititi pred okužbo z virusom SARS-CoV-2 in podala smernice o njihovem zdravljenju v času pandemije.



SLIKA 1: ROŽNATI OKTOBER 2020

Zdi se, da se je Slovenija odzvala ustrezno. Nacionalni onkološki center, Onkološki inštitut Ljubljana in drugi centri tekoče izvajajo onkološko zdravljenje. Gotovo pa bo treba paziti, da prehitre sprostitev ne bi ogrozile izvajanja zdravljenja raka.

Za vse, ki želite o tej temi izvedeti več, priporočamo obisk spletne strani obvladovanja raka v času epidemije COVID-19 in po njej. Naslov spletne strani je <https://priporocila.si/covid-19>.

Na tej strani se lahko poučite, kaj smo storili za učinkovito obvladovanje raka v času epidemije in po njej ter kaj lahko naredimo sami, da ne bi zbolevali in umirali zaradi rakov, ki jih lahko preprečimo.

SPOŠTOVANI ČLANICE IN ČLANI, upoštevajmo ukrepe in navodila za preprečevanje okužbe, verjemimo v dobro, ostanimo vedri in polni vere v najboljše.

Tudi v letu 2021 bomo nadaljevali s promocijo primarne in sekundarne preventive; iščemo nove projekte, sveže ideje in nove moči ...

Zahvaljujemo se vsem, ki nam pri delu pomagata in se zavedate, da vlagamo trud in dobro voljo v boljše zdravje in tako v srečo za vse nas.

OSTANIMO ZDRAVI!

Alenka Krenčič Zagode, dr. med., spec. gjn. in porod., predsednica društva Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., dipl. m. s., podpredsednica društva



SLIKA 2: ROŽNATI OKTOBER 2020



SLIKA 3: ROŽNATI OKTOBER 2020

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Promocijske aktivnosti smo izvajali zlasti na daljavo

Tako kot na celotno skupnost v letu 2020 je tudi na delo Društva za boj proti raku regije Celje močno vplivala zdravstvena kriza. Kljub izrednim razmeram smo nadaljevali z uresničevanjem nekaterih utečenih aktivnostih in projektov, s katerimi razširjamo informacije in znanje, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju ogroženosti z rakom. Naše povezave z zdravstvenimi strokovnjaki iz drugih organizacij, še zlasti z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, krepijo delovne možnosti. V letu 2020 smo izpeljali več medijskih proaktivnih aktivnosti, glede na zdravstvene razmere pa v primerjavi s preteklimi leti izvedli manj terenskega dela.

V mesecu marcu smo v okviru programa **Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje** sodelovali z Zvezo slovenskih društev za boj proti raku pri organizaciji žrebanja nagrade za osnovnošolce – izlet v Gardaland. Žrebanje je potekalo 6. marca 2020 na Osnovni šoli Ljubečna. Na osnovni šoli so pripravili tudi zanimiv kulturni program.

V letu 2020 smo sodelovali v projektu Evropski kodeks: **Od mladih nog do zlatih let**. Zaradi zdravstvenih okoliščin smo izvedli več medijskih promocijskih aktivnosti in manj dogodkov v živo.

Sodelovali smo v treh pogovornih oddajah **Dobro jutro** na velenjski televiziji VTV:

- **Marca, v tednu boja proti raku ter mesecu boja proti raku na debelem črevesu in danki**, smo poudarili breme raka na debelem črevesu in danki ter pomen rednega sodelovanja vsaki dve leti v državnem Programu Svit, programu za zgodnje odkrivanje in preprečevanje raka na debelem črevesu in danki.
- **Avgusta** smo predstavili vse tri državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka, Svit, Dora in Zora, ter gledalke in gledalce spodbudili, naj se odzovejo vabilu v presejalne programe.
- **Ob rožnatem oktobru**, svetovnem mesecu boja proti raku dojke, smo poudarili pomen rednega samopregledovanja dojke kot način za zgodnje odkrivanje tega raka in ženske po 50. letu starosti spodbudili, naj se odzovejo na povabilo državnega presejalnega programa Dora.

Pripravili smo različne članke in prispevke za medije in sodelovali z lokalnimi, regionalnimi in nacionalnimi mediji. Najodmevnejši so bili:



SLIKA 1: SODELOVANJE V ODDAJI DOBRO JUTRO NA VELENJSKI TELEVIZIJI VTV, 11. 08. 2020

- intervju s Sonjo Punčuh, ambasadoriko Programa Svit, v časopisu Konjiške novice;
- intervju z Ani Koren, ambasadoriko Programa Svit, na Facebooku društva Sončnica Velenje;
- članek o pomenu rednega sodelovanja v Programu Svit v časopisu OKO;
- sporočilo za medije o 10-letnem delovanju Programa Svit v celjski regiji.

Spomladi, v času epidemije novega koronavirusa, smo se ukvarjali z zbiranjem donacijskih sredstev podjetij za ponatis knjižice **Senčna ura**, avtorice Jelke Kadunc. Pravljičica nagovarja otroke k varni zaščiti pred soncem. Uspeli smo zbrati sredstva za ponatis 10.000 izvodov pravljice, ki bo namenjena otrokom v vrtcih in osnovnih šolah po Sloveniji. Knjižico bodo prejeli v okviru programa *Varno s soncem*.

Že od začetka izvajanja program **Varno s soncem** uživa podporo tako Društva za boj proti raku regije Celje kot tudi krovne ustanove, Zveze društev za boj proti raku Slovenije. Program *Varno s soncem* se je v obdobju od leta 2007 dobro uveljavil v vrtcih po vsej državi. Od leta 2010 smo z njim prisotni tudi v osnovnih šolah. Osnovni nosilec programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje, v njem pa ves čas sodelujejo tudi predstavniki Združenja slovenskih dermatovenerologov. Vizija programa *Varno s soncem* ostaja ves čas enaka – ciljno populacijo opozoriti na škodljive posledice delovanja sončnih žarkov na zdravje in jo seznaniti z ukrepi, s katerimi je mogoče te posledice učinkovito preprečiti ali vsaj zmanjšati. Sodelujoče in z njihovo pomočjo želimo tudi druge spodbuditi, da preventivne ukrepe dosledno udeležajo v praksi. Veliko ljudi na žalost še vedno ne izvajajo preventivnih ukrepov. Zato ostaja dolgoročni cilj programa enak – spremeniti odnos Slovencev do izpostavljanja sončnim žarkom in z doslednim zaščitnim ravnanjem posledično zmanjšati oziroma zaustaviti naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji. V letu 2020 programa *Varno s soncem* zaradi pandemije koronavirusa ter posledičnega zaprtja šol in vrtcev v spomladanskem času nismo uspeli izpeljati. Do sredine marca smo sicer delali po planu, pripravili gradiva in vzpostavili

zbiranje. Zaradi zaprtja vrtcev in šol smo konec aprila vsem prijavljenim poslali obvestilo, da programa na način kot prejšnja leta ne bomo izpeljali. Šole in vrtce smo vseeno vzpodbudili k izvajanju preventivnih ukrepov in junija objavili gradiva na spletu (<https://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>). Glede na sporočila, ki smo jih prejeli, z veseljem ugotavljamo, da so zlasti vrtci v velikem številu izvedli program.

Dvanajsto leto zapored smo izvedli program **Rak dojke – problem sodobnega življenja**, ki ga že vrsto let podpira Mestna občina Celje. S predavateljico Olgo Nezman, višjo medicinsko sestro, smo februarja, marca in avgusta 2020 izvedli tri štiriurna predavanja z delavnico. Ti dogodki so bili namenjeni predvsem zaposlenim doma za starejše v Domu ob Savinji v Celju, kjer smo imeli dve izvedbi, in članom Pevskega društva upokojencev Celje. Na učnem modelu smo prisotne učili samopregledovanja dojk in predstavili preventivni presejalni program Dora. Na vseh izobraževanjih smo na kratko povzeli tudi vseh 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku. Izobraževanje se je udeležilo 49 udeleženk. Odziv udeleženk vseh starosti je bil zelo pozitiven.



SLIKA 2: SONJA PUNČUH, PREJEMNICA ČASTNEGA PRIZNANJA NA SLAVNOSTNI SEJI ZDBR, 04. 03. 2020

Novembra smo se z društvom pridružili **preventivni akciji za varnost v prometu**, ki jo je organizirala Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, v sodelovanju z osnovnimi šolami iz celjske regije. Na dogodku so že šesto leto zapored sodelovali številni otroci in učitelji. V aktivnosti *Otroci za varnost v prometu* je bilo v celjski regiji vključenih 419 otrok in 12 mentorjev iz 7 osnovnih šol. Otroci so v začetku šolskega leta pri likovni umetnosti na temo alkohola in prometa narisali obrise svojih dlani in ob tem napisali ali narisali sporočila, s katerimi voznike pozivajo k treznosti. Risbice so predali svojim staršem in tako odprli priložnost za pogovor o stališčih do alkohola.

Na slavnostni seji Zveze slovenskih društev za boj proti raku in regijskih društev za boj proti raku, ki je bila na Ministrstvu za zdravje v Ljubljani v začetku marca 2020, so podelili priznanja in plakete zaslužnim posameznikom za delo na področju preprečevanja in zmanjševanja raka. Nagrajenki iz celjske regije sta bili **Viktorija Rehar**, prejemnica zlate plakete, in **Sonja Punčuh**, prejemnica častnega priznanja. Nagrajenki s svojimi prizadevanji vplivata k zmanjševanju bremena raka v Sloveniji.

Viktorija Rehar je pomembno zaznamovala promocijo zdravja in zdravstveno vzgojo v slovenskem prostoru. Danes 80-letna ustanoviteljica in predsednica Društva za promocijo in vzgojo za zdravje je bila mnogim s svojim delom učiteljica, svetovalka in svetel vzor. Je tudi strokovnjakinja in nekdanja sodelavka Nacionalnega inštituta za javno zdravje iz celjske območne enote. Druga nagrajenka iz celjske regije **Sonja Punčuh**, prejemnica častnega priznanja, je ambasadorka Programa Svit in obenem ambasadorka Evropskega kodeksa proti raku. Prostovoljno preventivno delo opravlja odgovorno in predano kot stalna spremljevalka zdravstvenih strokovnjakov na terenu v celjski regiji. Z ljudmi je v stiku na topel, prijazen, osebni način, saj ima izkušnjo z boleznijo. Ker verjame v svoje poslanstvo, prepričljivo spodbuja k dejavni udeležbi v vse presejalne programe in k skrbi za lastno zdravje.

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

Poročilo pripravila:

prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., *predsednik*

Tatjana Škornik Tovornik, *koordinatorka projektov*



SLIKA 3: VIKTORIJA REHAR, PREJEMNICA ZLATE PLAKETE NA SLAVNOSTNI SEJI ZDBR, 04.03.2020

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Leto 2020 je bilo v znamenju pojava novega seva koronavirusa – covid-19. Temeljno delovanje našega društva je bilo zato onemogočeno, saj smo se vedno zavzemali za projekte, katerih bistvo je bil neposreden stik z udeleženci. Tako tudi naš dolgoletni projekt *Dijak dijaku, v boju proti raku* v letu 2020 ni bil izveden zaradi zaprtih šol.

Razmeram smo se delno prilagodili, tako da smo del aktivnosti prestavili na svetovni splet. Odprli smo spletno stran obalaprotiraku.si. Meseca maja smo v sodelovanju s Katarino Šmuc Berger, dr. med., specialistko dermatologije, in s pomočjo donatorskih sredstev objavili spletni video o kožnem raku.

Zelo dobro smo sodelovali tudi z mediji v obalni regiji, predvsem s Primorskimi novicami, ki nam pomagajo širiti znanje o rakavi bolezni med ljudmi.

Ker je vse težje pridobiti sredstva za delovanje društva, smo posebno pozornost namenili prijavam na različne razpise. Uspešni smo bili s projektom *Dijak dijaku v boju proti raku* na razpisu Luke Koper *Živeti s pristaniščem*. Nekaj dodatnih sredstev smo pridobili tudi od mestne občine Koper.

Tomaž Jakomin, dr. med., predsednik
Obalnega društva za boj proti raku

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Delovanje Gorenjskega društva za boj proti raku je močno prepleteno z delovanjem Zdravstveno-vzgojnega centra Jesenice in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, območne enote Kranj. Gorenjsko društvo za boj proti raku je pomemben člen multidisciplinarnega povezovanja različnih deležnikov delovanja v preventivi na Gorenjskem. Društvo ima sedež v Zdravstvenem domu na Jesenicah. V okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja občine Jesenice, Žirovnica in Kranjska Gora (tudi širše na Gorenjskem) ima Gorenjsko društvo za boj proti raku skupaj z ZVC Jesenice pomembno vlogo ozaveščanja o raku, informiranja, izobraževanja ter povezovanja ključnih deležnikov medsektorskega in medsebojnega sodelovanja za zmanjševanje raka na lokalnem nivoju.

Tudi leto 2020 se je začelo optimistično s standardnimi aktivnostmi ob Svetovnem dnevu boja proti raku, zaznamovanimi s stojnicami, z dogodki in medijskim udeleževanjem. Slovenski teden boja proti raku, prvi teden v marcu, se je pričel z grenkim priokusom negotovosti, saj se je ravno v tistem tednu potrdila prva okužba s SARS-CoV-2 v Sloveniji. Ob razglasitvi epidemije v Sloveniji so vse uradne preventivne dejavnosti v zdravstvu zamrzile svoje delovanje.

Kljub epidemiji, kadrovskih prerazporeditvah znotraj zdravstvenega sistema in napornih delovnih dnevih, se je v tem času okrepila zavest regijskega društva o promociji zdravja, sicer primarno vezano na preprečevanje covid-19, na splošno pa na ohranjanje in vzpodbujanje zdravega življenjskega sloga ter preprečevanja rakastih obolenj. Socialna omrežja (predvsem Facebook – FB) in kanali medsebojnega sodelovanja (ZVC Jesenice, Zveza društev za boj proti raku, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in drugi) so postali vir strokovnih, pomembnih in vzpodbudnih informacij. Na družbenem omrežju FB se je ustvarilo veliko objav, vezanih na preprečevanje raka in krepitev zdravega življenjskega sloga, z možnostjo anonimnega zastavljanja vprašanj prek zasebnih sporočil. Kot primer dobre prakse se je izkazal evropski teden boja proti raku v maju 2020, ko je bil na družbenem omrežju FB vsak dan posvečen enemu od najpogostejših rakov (koža, dojka, prostata, črevesje), en dan pa celotnim priporočilom proti raku. Tako se je pozornost s covid-19 malce preusmerila in sta se ozaveštila pomen presejalnih programov ter zgodnjega odkrivanja raka in ne zanemarjanje zdravstvenih težav posameznikov, kljub omejitvam zaradi epidemije COVID-19.

Epidemija COVID-19 nam je približala tudi aplikacije, namenjene telekonferencam. Zoom in podobne aplikacije so postali bistvo



SLIKA 1: KSENILJA NOČ, PREJEMNICA ZLATEGA PRIZNANJA, S PREDSEDNICO ZVEZE URŠKO IVANUŠ, 4. MAREC 2020

medsebojnega sodelovanja in komuniciranja. Z aplikacijo Zoom je Gorenjsko društvo za boj proti raku v sodelovanju z ZVC Jesenice posnelo dve delavnici: *Zakaj cepiti proti HPV* (delavnica za starše šestošolcev) in *Rožnato delavnico* (preventiva proti raku na dojkah). Obe delavnici sta bili distribuirani ciljni populaciji prek spletne pošte. Odzivi so bili odlični. Tako s strani staršev, ki so se udeležili delavnice o HPV, kot žensk, katerim je bila posredovana *Rožnata delavnica*, smo prejeli kar nekaj pozitivnih povratnih informacij. Izkazali sta se hitra dostopnost in zajetje velikega števila ciljne populacije.

Novembra smo se na daljavo posvetili moškimi rakom z ozaveščanjem, informiranjem in odgovarjanjem na vprašanja prek klepetalnice na Facebooku.

V sodelovanju s tiskanimi mediji smo v letu 2020 objavili dva članka:

- februarja 2020 v Žirovniških novicah *Ob svetovnem dnevu raka, jaz sem in jaz bom*;
- novembra 2020 v Jeseniških novicah *Jesenski meseci ozaveščanja proti raku*.

V pozni jeseni se je epidemija COVID-19 močno razširila, tako da je večina načrtovanih aktivnosti ostala v ozadju. Prostovoljci društva so namreč v večini vpeti v zdravstveni sistem in so tako posledično v prvih linijah boja proti covidu-19. Epidemija je sicer regijska društva precej okrnila in mnoge dejavnosti se izvajajo na zadnje atome etičnega pogona in altruizma, po drugi strani pa smo v času epidemije spoznali moč interneta, medsebojnega povezovanja na daljavo ter sodelovanja različnih strokovnih in humanitarnih združenj. Če stopimo skupaj, smo močni in uspešni.

Poročilo pripravila:

Ksenija Noč, mag. zdr. nege



SLIKA 2: ZADNJA STOJNICA V LETU 2020, SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU, 6. MAREC 2020



SLIKA 3: ROŽNATO SODELOVANJE V MEHURČKU IN NA DALJAVO, JESENICE IN TRŽIČ, OKTOBER 2020

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR

Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor je že 39 let zavezano preventivi na področju raka. V letu 2020 smo, kot že mnoga leta poprej, uspešno kandidirali na javnem razpisu za sofinanciranje neprofitnih programov za krepitev zdravja prebivalstva na območju Mestne občine Maribor, ki spodbujajo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja celotne populacije in niso financirani kot redna dejavnost javnih služb na področju zdravstva v naši občini. Podporo Mestne občine Maribor so dobili trije projekti: *Umetniško-terapevtska delavnica izdelave emajliranega nakita 2020*, *e-PISARNA 2020 – svetovalnica/klepetalnica* in *Delavnice Last Aid – Zadnja pomoč*.

Projekt *Umetniško-terapevtska delavnica izdelave emajliranega nakita 2020* izvajamo že sedem let zapored. V širšem smislu projekt, ki je bil v preteklih letih nagrajen kot socialna inovacija, spodbuja procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja posameznika, v ožjem smislu pa omogoča ranljivi skupini žensk, ki so doživele diagnozo rak, možnost, da v okviru umetniško-terapevtskih delavnic s človeškim stikom izmenjajo svoje izkušnje in informacije o nastanku rakave bolezni ter s pomočjo ustvarjanja rešujejo težave. Na spletni strani Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, ki zainteresiranim ponuja podiplomski študij posebne vrste, lahko najdemo sledeči zapis: »Pomoč z umetnostjo je mlada, uporabna in znanstvena disciplina, ki se je v svetu sistematično začela razvijati v drugi polovici 20. stoletja. Je vrsta pomoči, kjer poteka pomoč skozi proces doživljanja, izražanja in ustvarjanja z umetnostnimi izraznimi sredstvi. Njen cilj ni dovršena umetniška stvaritev, pomemben je proces, ki je usmerjen k osebnostni rasti in samouresničevanju posameznika. Pomoč z umetnostjo je namenjena posameznikom z najrazličnejšimi težavami. Cilj delavnic ni profesionalni umetniški izdelek,

pač pa je v ospredju proces, ki je usmerjen k prepoznavanju in izražanju čustev, boljši samopodobi, komunikaciji, vedenju in počutju. Glede na umetnostni medij, s pomočjo katerega poteka proces pomoči, so danes najbolj uveljavljene pomoči na področjih likovnih, dramskih, lutkovnih, fotografskih, glasbenih in gibno-plesnih dejavnosti.« Skupina socialnih inovatorjev v okviru Društva za boj proti raku Štajerske Maribor je šla še korak naprej in na pobudo Boruta Ambrožiča, predsednika društva, razvila nov, inovativen koncept terapevtskih delavnic, ki jih izvaja vsako leto s pomočjo diplomirane oblikovalke nakita Nataše Grandovec. Ekipa inovatorjev, ki je pomagala pri razvoju in izvedbi te socialne inovacije, je bila leta 2017 med prejemniki bronastega priznanja za najboljše inovacije Podravske regije. V delavnice vedno vključujemo članice/člane/simpatizerje/podpornike društev s sorodnimi cilji delovanja, kot so Društvo onkoloških bolnikov Slovenije – Skupina za samopomoč bolnikov za rakom Maribor, Zveza Slovenska unija pacientov, Društvo za promocijo pacientovih pravic in dolžnosti Maribor, Slovensko društvo Hospic – OO Maribor idr. Prve Umetniško-terapevtske delavnice izdelovanja emajliranega nakita je Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor izvedlo že leta 2013 v sodelovanju s časnikom Večer in priložno Bonbon ter Muzejem narodne osvoboditve Maribor. Takratne udeleženske delavnic so del svojih umetniških del predstavile javnosti na humanitarni prodajni razstavi v omenjenem muzeju. Umetniško-terapevtske delavnice izdelave emajliranega nakita so do danes bile medijsko zabeležene več kot 20-krat na različnih sporočilnih kanalih medijskih poročevalcev, kot so: Večer, Bonbon, Radio 1, Radio Maribor, Radio Brezje, Maribor24, Seniorji.info, Zveza SUP, Alma Mater Erupaea-ECM, Academia, Štajerska gospodarska zbornica, občina Maribor, občina Hoče Slivnica.

Delavnice zaradi ukrepov za zajezitev epidemije COVID-19 v mesecu decembru 2020 nismo izvedli. Izvedba delavnic je prestavljena v prvo polovico leta 2021 oziroma do trenutka sprostitve ukrepov za zajezitev epidemije COVID-19.

Projekt *e-PISARNA 2020* – svetovalnica/klepetalnica nadomešča svetovanje v društvenih prostorih na Partizanski cesti 12 v Mariboru z namenom približevanja digitalizirani družbi. Napredne digitalne tehnologije omogočajo spreminjanje obstoječih in oblikovanje novih modelov in storitev ter povečujejo učinkovitost v družbenem okolju. Tradicionalno pisarno definira fizična lokacija, prostor. *e-PISARNA* je virtualna, definirana na digitalni ravni in je dostopna vsem. To sicer pomeni, da v prostor ni mogoče fizično vstopiti, vendar pa omogoča sodelovanje posameznikom z različnih koncev sveta, ki te možnosti sicer ne bi imeli. Z *e-PISARNO Društva za boj proti raku Štajerske Maribor* je društvo pridobilo informacijsko platformo za vodenje postopkov ter svetovanja in stika z usposobljenim strokovnjakom na daljavo (po telefonu, e-pošti ali konferenčni zvezi). Pri tem smo se opirali na pomemben strateški dokument *Strategija DIGITALNA SLOVENIJA 2020*, ki predstavlja zavezo za hitrejši razvoj digitalne družbe in izrabo priložnosti, ki jih omogočajo informacijsko-komunikacijske tehnologije ter internet za splošne gospodarske in družbene koristi. Med slednje sodijo tudi koristi zdrave družbe in vseh njenih članov. Po prejemu e-vprašanja v *e-PISARNI* to potuje naprej identificiranemu strokovnjaku, ki sodeluje v projektu društva, ta pa zagotovi ustrezen odgovor v najkrajšem možnem času, viden vsem, ki digitalno vstopajo na našo informacijsko platformo. Projekt se je v letu 2020 izkazal še posebej koristen pri nujenju potrebnih informacij, saj so bile mnoge vezane tudi na ukrepe zajezitve epidemije COVID-19. Na podelitvi priznanj za najboljše inovacije podravske regije 2020 je Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor prejelo *Priznanje za prizadevanja na področju inovativnosti*, in sicer za prijavljeno socialno-tehnično inovacijo *e-PISARNA – svetovalnica/klepetalnica*. Gospodarska zbornica Slovenija (GZS) s partnerjema Ministrstvom za gospodarski razvoj in tehnologijo RS in Javno agencijo SPIRIT Slovenija je tokratno 18. podelitev izvedla v mesecu septembru 2020 ob upoštevanju vseh aktualnih ukrepov glede

covida-19. O nagrajeni socialno-tehnični inovaciji so poročali časnik *Večer*, revija *Štajerc*, BK TV in Štajerska gospodarska zbornica (ŠGZ). Vabljeni k obisku *e-PISARNE*, svetovalnice/klepetalnice, tudi v letu 2021!

Projekt *Delavnice Last Aid – Zadnja pomoč* dopolnjuje pomanjkanje ustreznega, predvsem pa strokovnega znanja ob vodenju bolnikov z neozdravljivimi boleznimi. Takšen bolnik potrebuje poleg ustreznega ukrepanja še znano okolje, občutek sprejetosti, topline in razumevanja. K temu lahko pripomorejo vsi, ki se srečujejo s takimi bolniki – zdravniki, patronažne medicinske sestre, predstavniki verskih ali laičnih organizacij, prostovoljci itd. Prav tem slednji nudijo delavnice za pridobitev ustreznih znanj pri ravnanjih ob soočenju z bližajočo smrtjo. Delavnice so namenjene preprečevanju nepotrebnega trpljenja kronično neozdravljivih bolnikov in njihovih svojcev, omilitvi predsodkov glede smrti in spremembi odnosa družbe do umiranja ter smrti. Bolezen in smrt prihajata nepričakovano ter nenapovedano, četudi se pri neozdravljivih boleznih to pričakuje. Bolj ko smo na to pripravljeni, lažje nam bo takrat, ko se znajdemo pred tem biološkim dejstvom. Delavnice bodo izvedene s pomočjo dveh predavateljic, zdravnice družinske medicine



SLIKA 1: PRIZNANJE ZA PRIZADEVANJE NA PODROČJU INOVATIVNOSTI ZA INOVACIJO E-PISARNA SVETOVALNICA / KLEPETALNICA

Mateje Krajnc in medicinske sestre Nade Kunstek, ki deluje tudi v okviru društva Hospic Slovenija. Obe sta licencirani predavateljici za področje paliative. V letu 2020 sta bili planirani izvedbi dveh delavnic z maksimalno 20 udeleženci, ki pa so zaradi epidemije COVID-19 prestavljene v leto 2021.

V letu 2020 smo nadaljevali s povezovalnimi aktivnostmi s preostalimi deležniki na področju zdravstvene preventive, boja proti raku in v širšem pomenu tudi družbene odgovornosti na lokalnem, nacionalnem in mednarodnem nivoju. Pri tem se zgledujemo po Agendi 2030 za trajnostni razvoj do leta 2030, ki so jo sprejeli svetovni voditelji na zgodovinskem vrhu Združenih narodov leta 2015. Med 17 splošnimi in 169 konkretnimi cilji, kolikor jih ima agenda, je izpostavljen tudi pomen partnerstva za trajnostni razvoj z večstranskimi partnerstvi, ki omogočajo pridobivanje in izmenjavajo znanja, izkušnje, tehnologije in finančnih sredstev v podporo doseganju ciljev trajnostnega razvoja v vseh državah. Prav tako spodbuja učinkovita javna in javno-zasebna partnerstva ter partnerstva s civilno družbo na podlagi izkušnje in strategij za njihovo financiranje. V letu 2020 tako izpostavljamo naslednja projektna sodelovanja:

Projekt *Alergijski kaži pot* je nastal na pobudo Boruta Ambrožiča, podpredsednika našega društva, sicer pa tudi predsednika Hortikulturnega društva Maribor. Projekt na inovativen način povezuje hortikulturo, zdravstvo in klinično dietetiko prek Društva za boj proti raku Štajerske Maribor, Hortikulturnega društva Maribor, Zveze Slovenska unija pacientov in Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor. V informacijski grafiki so predstavljeni alergeni, simptomi alergij, priporočila in načini zdravljenja alergij na cvetni prah ter t. i. navzkrižne alergije. Izpostavljene so možne navzkrižne povezave in reakcije alergičnih oseb na molekularne sorodnosti v alergenih hrane. Najpogostejše so navzkrižne alergije pri bolnikih s senenim nahodom, ki so alergični na pelod breze. Pojav alergij je lahko tudi prvi znak drugih bolezni, kot so krvne bolezni, rak in avtoimunske bolezni. Zato je (pre)poznavanje simptomov in zdravljenje še toliko pomembnejše.

Projekt *November/Preventiva pred kurativo* je v novembru, mesecu boja proti raku prostate, povezal znane Mariborčane iz gospodarstva, kulture, glasbe, znanosti, NVO in zdravstva, ki so si v ta namen pustili rasti brke in/ali brado. Številne zdravstvene ustanove in nevladne organizacije po svetu ta mesec izvajajo različne akcije, ki se osredotočajo zlasti na pomen preventive v zvezi z rakom prostate, mod, razvojem duševnih bolezni in s preprečevanjem samomora. Med izstopajočimi je gibanje *movember*, ki po svetu in tudi v Sloveniji združuje že več kot 5 milijonov ljudi. Projekt, ki je nastal na pobudo Zveze Slovenska unija pacientov in Društva za boj proti raku Štajerske Maribor v sodelovanju z INPEA Slovenija in UKC Maribor, je koordiniral Borut Ambrožič. Pozivu k sodelovanju so se odzvali prim. Danilo Maurič, dr. med. spec. gin. in por. (strokovni direktor ZD Adolfa Drolca Maribor), Jaki Jurgec (operni pevec v SNG Maribor), Branko Potočnik (direktor podjetja INSA nepremičnine), 6pack Čukur (polagalec rim in profesor keramičarstva na Srednji gradbeni šoli v Mariboru), zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej (častni občan MO Maribor), Andrej Feguš, prof. viole (Feguš kvartet, Konservatorij za glasbo), mag. Matija Varl (vodja JSKD – Območne izpostave Maribor) in Borut Ambrožič (predsednik Zveze Slovenska unija pacientov in INPEA Slovenija). V okviru novembrske akcije je bil izdelan tudi e-letak.



SLIKA 2: MESEK BOJA PROTI RAKU PROSTATE 2020

Projekt *Zagon globalne strategije za eliminacijo raka materničnega vratu 2020* je rezultat sodelovanja različnih NVO, ki delujejo na področju zdravstva. Odzvali smo se pozivu predsednice Zveze slovenskih društev za boj proti raku, dr. Urške Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, in na Štajerskem povezali relevantne deležnike. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je 17. 11. 2020 zagnala globalno strategijo za eliminacijo raka materničnega vratu, ki so jo sodelujoče države obeležile z razsvetlitvijo njihovih kulturnih znamenitosti v turkizni barvi. Akcija je bila v Mariboru in okolici koordinirana s strani Društva za boj proti raku Štajerske Maribor in Zveze Slovenska unija pacientov. Ob podpori Sektorja za zdravstvo in socialno varstvo pri Mestni občini Maribor so se akciji na Štajerskem pridružili:

- Vetrinjski dvor
Začetki izgradnje segajo v prvo polovico 13. stoletja, med letoma 2007 in 2010 pa je bil s pomočjo sredstev EU obnovljen in leta 2013 prešel v upravljanje mariborskega javnega zavoda Narodni dom Maribor. Gre za večnamenski prireditveni, razstavniki in produkcijski prostor v centru mesta, ki je prvenstveno namenjen izvajanju programov nevladnih kulturnih organizacij. Razstavišče, dvorana, atrij in projektne sobe delujejo kot kulturno prizorišče. V okviru dvorca deluje tudi t. i. odprta pisarna, ki kulturnim organizacijam, posameznikom in iniciativam omogoča (so)uporabo 15 pisarniških mest in pripadajočih projektnih prostorov po načelu »coworkinga«.
- Kulturni center Karantena v Mariboru spada pod kulturno-varstveni režim varovanja kulturne dediščine. Celoten kompleks nekdanje KPD Maribor je bil zgrajen pred letom 1900 kot značilna peterokraka zgradba, nekdanja moška kaznilnica. Karantena je dobila prostor in ime po delu objekta, kjer je nekoč bila zaporniška bolnišnica. Objekt Karantena je namenjen kulturnim dejavnostim kulturnih organizacij, ki niso javni zavodi, dejavnostim upravne in strokovne pomoči ljubiteljski kulturi, ki jih izvaja Javni sklad RS za kulturne dejavnosti – območna izpostava Maribor (JSKD), ter za regionalno pomembne raziskovalne strokovne dejavnosti s področja kulturoloških raziskav in humanistike, ki jih izvaja

Znanstveni raziskovalni center Slovenske akademije znanosti in Umetnosti (ZRC SAZU).

- Hram kulture Arnolda Tovornika v občini Selnica ob Dravi
Namen in poslanstvo zavoda, ki ga je ustanovila občina Selnica ob Dravi, je zagotavljanje kontinuirane prisotnosti kakovostnih vsebin s področja kulture, turizma, športa in mladine ter učinkovitejša organizacija, razvoj in spodbujanje dejavnosti na omenjenih področjih s ciljem dviga kakovosti življenja v občini in boljše prepoznavnosti Občine Selnica ob Dravi.

Vse tri kulturne ustanove so na ta večer zasijale v turkizni barvi, ki je simbolična barva raka materničnega vratu. Za koordinacijo aktivnosti in tehnično izvedbo so še posebej zaslužni podpredsednik Društva za boj proti raku Štajerske Maribor Borut Ambrožič in vodja JSKD OE Maribor mag. Matija Varl.

Predsednica in podpredsednik Društva za boj proti raku Štajerske Maribor sta bila v letu 2020 redno vabljeni gosta s strani medijev na temo zdravstva in sorodnih vsebin (Večer, Štajerc, Zdrave novice, BK TV, NET TV, Regionalni center Maribor – RTV Slovenija, spletni portal



SLIKA 3: RAZSVETLJENE SLOVENSKE ZNAMENITOSTI V TURKIZNI BARVI OB LANSIRANJU GLOBALNE STRATEGIJE SZO ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU 17. NOVEMBRA 2020

Mariborinfo, spletni portal Maribor24, Radio Maribor, Radio 1, Radio City idr.

Ponosni smo, da je bil v letu 2020 v Komisijo za ravnanje z gensko spremenjenimi organizmi (GSO) že drugi mandat imenovan naš podpredsednik društva Borut Ambrožič. Omenjeno komisijo je Vlada Republike Slovenije ustanovila za spremljanje stanja in razvoja na področju ravnanja z gensko spremenjenimi organizmi. Komisijo GSO sestavlja 17 članov, ki jih imenuje vlada za obdobje štirih let. Predstavnike nevladnih organizacij predlaga ministrstvo, pristojno za varstvo okolja, na podlagi javnega poziva. Borut Ambrožič je bil imenovan za člana, ki pokriva področje javnega zdravja. Je aktiven na področju zdravstva, sociale, človekovih pravic in varovanja okolja. Zaradi njegovega referenčnega delovanja na omenjenih področjih je že bil imenovan v različna delovna in/ali svetovalna telesa ter funkcije na lokalnem, nacionalnem in mednarodnem nivoju, kot so Zastopnik pacientovih pravic Maribor, Svet invalidov MO Maribor, Svet za javno zdravje in okolje MO Maribor, Komisija za pacientove pravice RS, Svet Vlade Republike Slovenije za spodbujanje razvoja prostovoljstva, prostovoljskih in nevladnih organizacij, Delovna skupina za pripravo

Zakona o nevladnih organizacijah v javnem interesu, Medresorska komisija za zagotavljanje pravic proslincev za mednarodno zaščito, nacionalni predstavnik INPEA (International Network for the Prevention of Elder Abuse) za Slovenijo idr.

Zvezdana Mavrič Vražič, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, *predsednica* Društva za boj proti raku Štajerske Maribor



SLIKA 4

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2020 smo naše utečene aktivnosti prilagodili razmeram epidemije COVID-19. Partnerstva s strokovnimi ustanovami, z drugimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi deležniki v lokalnih skupnostih, regiji in na nacionalnem nivoju smo vzdrževali in krepili prek aktivnosti s sodobnimi mediji.

Promocija zdravega načina življenja

Največ naših aktivnosti je bilo namenjeno informiranju in ozaveščanju prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter zdravem življenjskem slogu.

Aktivnosti so se nanašale predvsem na razdeljevanje zdravstveno-vzgojnih gradiv, sodelovanje v izvajanju online delavnic ter medijske aktivnosti. V manjših skupinah udeležencev smo izvedli aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu na temo zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni, pripravljali pisne prispevke, zagotavljali zdravstveno-vzgojna gradiva in svetovali pri izvajanju programov promocije zdravja pri delu.

Članica Pomurskega društva za boj proti raku je stalna članica delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota in v Državnem zboru.

V času, ko so bili vrtci odprti, smo Vrtcu Murska Sobota posredovali complete gradiv za otroke in njihove starše (knjižica *Lahko jem zdrave prigrizke*, *Novine živimo zdravo*, publikaciji z nasveti in kuharskimi recepti *Lahko jem pri visokem krvnem tlaku*, *Moje zelenjavne in sadne jedi*, zloženske Zveze slovenskih društev za boj proti raku *Evropski kodeks proti raku*, *zgodnje odkrivanje raka dojk*). Vrtcu smo posredovali tudi plakate (zdrav zajtrk).

V okviru izvedbe usposabljanj v projektu *Zrno napredka – z znanjem do učinkovitega socialnega dialoga* smo za Svet gorenjskih sindikatov pripravili in razdelili complete gradiv (Evropski kodeks proti raku, časopis *Novine živimo zdravo*, priročniki z nasveti in kuharskimi recepti *Lahko jem pri visokem krvnem tlaku*, kuharske knjižice *Moje zelenjavne in sadne jedi*, plakati, zloženske ...) za vzpostavitev kotičkov za zdravje v sedemnajstih delovnih organizacijah.

Izbranim delovnim organizacijam v Mestni občini Murska Sobota smo posredovali več kot 600 zdravstveno-vzgojnih gradiv.



SLIKA 1: JUNAKA GLEDALIŠKE IGRE

Projekti

Leta 2020 smo v okviru dveh projektov izvajali promocijo zdravega načina življenja otrok.

V programu »Evropski kodeks proti raku: Od malih nog do zlatih let Zveze slovenskih društev za boj proti raku smo razvili edukativno gledališko predstavo za otroke, podprto s publikacijo z nasveti in kuharskimi recepti. Tema gledališke predstave je bila zdrav način življenja s poudarkom na zdravi prehrani in telesni aktivnosti. Gledališka predstava, ki je bila kombinacija lutk in dramatizirane igre, ima namen ozaveščati, privzgjajati vrednote ter otrokom na preprost in zabaven način nazorno prikazati posledice nezdravih navad. Poudarjene so bile vrednote, kot so zdrav način življenja, zdrave navade, prehrana, gibanje, solidarnost, pomoč drugim in duševno zdravje. Gledališka predstava se je v okviru projekta izvedla v posameznih regijah (glede na epidemiološko stanje), pozneje pa bo na voljo kot del stalnega repertoarja otroškega gledališča.

Gledalci (predšolski otroci in osnovnošolci nižjih razredov) dobijo publikacijo z recepti *Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke*. Publikacija vsebuje kratke in preproste nasvete ter

kuharske recepte za pripravo zdravih zajtrkov in prigrizkov. Vsakemu receptu je dodana fotografija jedi, ki dodatno spodbudi zanimanje otrok za predstavljeno jed. Izbrane jedi lahko pripravljajo otroci sami ali ob pomoči staršev (odraslih). Avtorici publikacije sta zdravnica (specialistka pediatrije in socialne medicine) in vzgojiteljica. Recenzijo je napisal strokovnjak za področje prehrane Rok Poličnik (NIJZ).

Novembra in decembra smo z aktivnostjo *Presenečenje* razdelili več kot 200 izvodov publikacije – mimoidočim odraslim z otroki. Prav tako smo jih podarjali zaposlenim v trgovinah, na pošti, banki ... za njihove otroke.

Publikacijo smo promovirali na spletni strani in v lokalnih medijih ter jo priporočali kot pripomoček za spodbujanje zdrave prehrane ter zaposlitev otrok v domačem okolju v času epidemije.

Za manjšo skupino otrok smo pripravili delavnico na odprtem – priprava in pokušanje zdravega zajtrka.

Promocijo zdravega načina življenja (prehrana, telesna dejavnost) smo podprli z dvema kratkima filmoma: *Za zdrav začetek dneva in Uživaj v gibanju*. Zaradi sinergističnih učinkov smo filme smiselno povezali z gledališko predstavo in publikacijo *Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke*. Kratka filma na prijazen in otrokom primeren način spodbujata zdravo prehrano (samostojno pripravo zdravega zajtrka) in telesno dejavnost.

Publikacija in kratki filmi so dostopni na spletni strani Pomurskega društva za boj proti raku <https://rak-ms.si/>.

Velik del aktivnosti društva poteka prek medijev.

Ob jubilejnem 10. slovenskem zajtrku smo pripravili aktivnost priprave zdravega zajtrka, ki jih je posnela RTV SLO in prikazala v jutranjem programu. Povezavo na prilogo smo posredovali prek spletne strani, Facebooka in SMS-sporočil.

Za Pomurski madžarski radio smo pripravljali mesečne oddaje o zdravi prehrani. Prav tako smo pripravljali mesečne prispevke o zdravi prehrani za časopis, namenjen madžarski



SLIKA 2: ZDRAV ZAJTRK – DELAVNICA

nacionalni manjšini. Z nasveti in priporočili o zdravi prehrani smo vsak drugi teden prisotni na SBS Radio Avstralija. Ti so namenjeni našim izseljencem.

Občasno in priložnostno pripravljamo prispevke o zdravem načinu življenja za lokalne medije. Skrbimo tudi za informiranje na spletni strani društva in Facebooku *Zdrav način življenja*. Spletna stran društva je zelo dobro obiskana predvsem zaradi objavljenih priročnikov za prehrano bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, čezmerno telesno težo in debelostjo, visokim krvnim tlakom, zvišanim holesterolom in trigliceridi, v zadnjem času pa tudi zaradi dveh publikacij za otroke.

Druge aktivnosti

Z našim dolgoletnim čezmejnem partnerjem Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije smo sodelovali pri pripravi dveh naših publikacij (*Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2* in *Lahko jem zdrave prigrizke*) za njihovo izdajo v hrvaščini.

Prejemniki priznanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku so v letu 2020 bili gospa Nataša Slavič, strokovna sodelavna na občini Razkrižje, in Pomurska gospodarska zbornica.

Pridobivanje finančnih sredstev

Finančna sredstva smo v letu 2020 pridobivali s prostovoljnimi prispevki, z izvedbami delavnic, donacijami in projekti.

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



SLIKA 3: KRATKI FILM ZA ZDRAV ZAČETEK DNEVA



SLIKA 4: KRATKI FILM UŽIVAJ V GIBANJU

DRUŠTVO KO-RAK.si

Predsednik društva:
pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.

Podpredsednica društva:
prim. Nataša Fikfak, dr. med.

Število članov društva:
156 (december 2020)

Izvedene aktivnosti v letu 2020

1. Sporočilo za medije ob Evropskem tednu preprečevanja RMV, Rožna Dolina, 23. 1. 2020

V zadnji polovici januarja obeležujemo Evropski teden boja proti raku materničnega vratu. Razveseljiva novica je, da je število žensk, ki zbolijo za tem rakom, v Goriški regiji med najnižjimi v Sloveniji, kljub temu pa je želja in cilj vseh, da ta delež še zmanjšamo. V Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti zapisali sporočilo medijem.

2. Novinarska konferenca, Nova Gorica, 23. 1. 2020

Ob obeležju mednarodnega tedna boja proti raku materničnega vratu smo pričeli z organizirano kampanjo proti HPV. Organizirali smo novinarsko konferenco, na kateri smo poslušali priporočila zdravstvenih delavcev, imeli pa smo priložnost spoznati tudi bolnico, ki je uspešno prebolela raka materničnega vratu in je na konferenci za medije delila svojo izkušnjo s prisotnimi.

3. Strokovno srečanje »Kampanja cepljenja in ozaveščanja proti HPV na Goriškem«, Nova Gorica, 29. 1. 2020

Organizirali smo simpozij za strokovno javnost kot nadaljevanje ozaveščevalne

kampanje. Na simpoziju so eminentni slovenski strokovnjaki povedali, kaj privede in kako pride do razvoja raka materničnega vratu, podučili so nas o HPV (humani papiloma virus), ki je glavni povzročitelj tega raka (in nekaterih drugih), in kako se lahko pred tem rakom dejansko zaščitimo.

4. Sporočilo za medije ob Svetovnem dnevu raka, Rožna Dolina, 4. 2. 2020

Februarja obeležujemo Svetovni dan boja proti raku. Rak je kronična bolezen, ki v Sloveniji in po svetu postaja vedno večji javnozdravstveni problem. Njegova pojavnost narašča. Tako v Sloveniji vsako leto na novo zbolijo več kot 14.000 ljudi, približno polovica od tega jih umre. V Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti zapisali sporočilo medijem.

5. Sporočilo za medije, Rožna Dolina, 2. 3. 2020

Mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, ki ga vsako leto obeležujemo v marcu, izpostavlja pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja te bolezni. Vsako leto v Sloveniji za rakom na debelem črevesu in danki zbolijo okoli 1400 slovenskih prebivalcev, več kot 700 jih umre, čeprav gre za eno izmed redkih rakavih bolezni, ki jo je mogoče preprečiti s presejanjem in z zgodnjim odkrivanjem. V Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti zapisali sporočilo medijem.

6. Sporočilo za medije, Rožna Dolina, 25. 5. 2020

Ob pričetku Evropskega tedna boja proti raku ter Svetovnemu dnevu sonca in melanoma smo pripravili sporočilo za

medije s preprostimi nasveti o zaščiti pred nevarnostjo, ki jo lahko povzroči prekomerno izpostavljanje sončenju.

7. Izjava za lokalni radio,
Nova Gorica, 26. 5. 2020

Predsednik Društva je za lokalni radio podal izjavo v zvezi s Svetovnim dnevom sonca in melanoma.

8. Melanoma day ambulanta,
Nova Gorica, 1. 6. 2020

Tudi letos smo ob Svetovnem dnevju sonca in melanoma organizirali brezplačno ambulanto za preglede kožnih znamenj, v kateri je specialistka dermatologije pregledala 30 predhodno prijavljenih posameznikov. Na ta način smo populacijo pomembno ozaveščali o pomenu rednega pregledovanja kožnih znamenj.

9. Predavanje za splošno javnost,
Nova Gorica, 26. 6. 2020

Organizirali smo predavanje za splošno javnost na temo izpostavljanja sevanju sonca in raku kože. Udeležilo se ga je 12 poslušalcev.

10. Sporočilo za medije,
Rožna Dolina, 5. 10. 2020

Vstopili smo v Rožnati oktober, mesec ozaveščanja o najpogostejšem raku pri ženskah – raku dojke. Ob tej priložnosti smo za medije pripravili sporočilo s statističnimi podatki o tej vrsti raka.

11. Strokovno e-izobraževanje »Briški izzivi – hemostaza«, Nova Gorica, 15. 10. 2020

Ob svetovnem dnevju limfoma je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z Občino Brda izvedlo tradicionalni simpozij o krvnih rakih, ki je bil namenjen strokovni javnosti. Tokratni dogodek »Briški izzivi« je bila nadgradnja predhodnih. O akutni levkemiji smo spregovorili v dveh sklopih. V prvem so nas slovenski strokovnjaki seznanili z najnovejšimi dognanji s področja zdravljenja akutne levkemije pri odraslih, v drugem sklopu pa s področja zdravljenja akutne levkemije pri otrocih.

Udeležba na e-izobraževanju, skupaj s predavatelji: 83

12. Sporočilo za medije,
Rožna Dolina, 21. 10. 2020

Zaradi zaostrene epidemiološke situacije smo bili primorani prestaviti oz. odpovedati 8. *goriški tek in hojo za upanje*, zato smo ob tej priložnosti pripravili sporočilo za javnost.

13. Sporočilo za medije,
Rožna Dolina, 6. 11. 2020

Vstopili smo v november, mesec moškega zdravja in mesec, v katerem obeležujemo nekaj svetovnih dni, zato smo ob tej priložnosti v društvu zapisali sporočilo, ki smo ga posredovali medijem.

14. Sporočilo za medije,
Rožna Dolina, 12. 11. 2020

November je tudi mesec ozaveščanja o raku pljuč, zato smo pripravili sporočilo, s katerim smo želeli doseči kar se da veliko število ljudi, da bi jih spodbudili k preventivnemu in samo preventivnemu delovanju, kot je na primer preprosti ukrep – NE KADI. Ob tej priložnosti smo v Društvu ko-RAK.si zapisali sporočilo, ki smo ga posredovali lokalnim medijem.

15. Sporočilo za medije,
Rožna Dolina, 18. 11. 2020

Ob svetovnem dnevju ozaveščanja o raku trebušne slinavke smo v Društvu ko-RAK.si zapisali sporočilo, ki smo ga posredovali medijem.

16. Strokovno e-izobraževanje,
Rožna Dolina, 19. 11. 2020

Ob svetovnem dnevju raka trebušne slinavke smo organizirali strokovno e-izobraževanje z naslovom *Trebušna slinavka in kronične bolezni (rak in diabetes)*.

Udeležba na e-izobraževanju, skupaj s predavatelji: 80

17. Sporočilo za medije,

Rožna Dolina, 14. 12. 2020

Ob vstopu v praznični december, ko marsikdo prekomerno uživa alkoholne pijače, smo pripravili sporočilo za splošno javnost z željo, naj bo tokrat drugače, tako smo ljudi nagovorili, naj poskrbijo za svoje zdravje in užijejo veseli december brez alkohola.

seji IO, tri dopisne seje IO in ena videokonferenčna seja IO.

pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.,
predsednik Društva ko-RAK.si

18. Osveževanje profila z novicami na družbenem omrežju,

Nova Gorica, tekom leta 2020

Sprotno osveževanje spletnega profila na družbenem omrežju Facebook s krajšimi novicami, nasveti.

19. Organizacija in izvedba Občnega zbora, sestankov Izvršnega odbora (IO) in drugih pomembnih srečanj,

Nova Gorica, tekom leta 2020

Člani IO Društva se redno sestajajo na operativnih sestankih. Na Izvršnem odboru člani pregledajo izvedene aktivnosti in naredijo načrt novih v naslednjem kratkoročnem obdobju. V letu 2020 sta bili zaradi epidemije sklicani dve redni



SLIKA 1: PREDSEDNIK DRUŠTVA KO-RAK.SI
PROF. DR. MARKO VUDRAG, DR. MED.
IN PREDSEDNICA ZVEZE
DBPR DR. URŠKA IVANUŠ, DR. MED.

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Leto, ki je za nami, je bilo posebno. Pandemija COVID-19 je povzročila eno največjih globalnih zdravstvenih, gospodarskih in družbenih kriz v zadnjem stoletju. Spremenila je naša življenja, tudi naše vrednote. Virus je krojil in še kroji naš vsakdan. Tudi vsi akterji našega društva so tako ali drugače sodelovali v boju proti covidu-19 na vseh frontah.

V tem posebnem času, ko se borimo proti covidu-19, ljudje nekoliko pozabljamo oz. nas je strah poslušati svoje telo in tako lahko zgrešimo prve znake bolezni, tudi raka. Naše društvo ni pozabilo na svoje poslanstvo in smo bili kljub pandemiji aktivni. V vse naše aktivnosti smo vključili Evropski kodeks proti raku, kajenje, samopregledovanje dojk in mod, HPV, presajalne programe.

PROJEKTI, PREDAVANJE

PROMOCIJA EVROPSKEGA TEDNA PREPREČEVANJA RAKA MATERNIČNEGA VRATU

Med 20. in 26. januarjem 2020 je potekal Evropski teden preprečevanja raka materničnega vratu, katerega smo promovirali na naši spletni strani. S sodelovanjem s šolskimi zdravniki je tudi letos potekala promocija cepljenja deklet, v nekaterih lokalnih skupnostih tudi fantov.

TEDEN BOJA PROTI RAKU

37. Teden boja proti raku je potekal **od 2. do 6. marca** pod geslom »**Brez kajenja bo več življenja**«. Ker je to bilo obdobje prvega vala epidemije COVID-19, smo vse informacije posredovali v javnost na spletni strani društva.

PROMOCIJA OBVLADOVANJA RAKA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Zelo smo veseli, da je zaživela je spletna stran <https://priporocila.si/covid-19>, ki jo je Zveza slovenskih društev za boj proti raku pripravila v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvom za zdravje, Državnim programom obvladovanja raka in z nekaterimi drugimi slovenskimi strokovnjaki z namenom, da spodbudimo Slovenke in Slovence k celostni skrbi za svoje zdravje tudi v času epidemije COVID-19 in po njej ter s tem skušamo preprečiti, da se breme raka v Sloveniji zaradi epidemije ne bo povečalo.



Na omenjeni spletni strani so priznani slovenski strokovnjaki posredovali informacije o tem, kako:

- smo se v Sloveniji odzvali na epidemijo COVID-19 na področju obvladovanja raka;
- lahko sami zmanjšamo verjetnost, da zbolimo ali umremo zaradi raka, in zakaj je nujno o tem razmišljati tudi v času epidemije COVID-19 in po njej.

Spletno stran smo promovirali na spletni strani društva.

PROMOCIJA EVROPSKEGA TEDNA BOJA PROTI RAKU, 25.–31. maj 2020

Pred začetkom *Evropskega tedna boja proti raku* ključni so deležniki za obvladovanje raka v Sloveniji izpostavili, kako pomembno je, da Slovenke in Slovenci tudi v času epidemije COVID-19 in po njej skrbijo za svoje zdravje na vseh področjih, vključno s preventivo raka. Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje in Državni program obvladovanja raka opozarjajo, da je rak v Sloveniji vodilni vzrok prezgodnje smrti, opuščanje priporočil proti

raku pa lahko privede do bistveno hujših posledic, kot jih prinaša epidemija COVID-19. Prebivalce Slovenije pozivajo, naj še naprej skrbijo za zdrav življenjski slog, se ne prepustijo zdravju škodljivim razvadam, se odzovejo vabilom v presejalne programe za raka ter so pozorni na zgodnje znake raka in ne odlašajo z obiskom pri zdravniku.

AKCIJA »KOROŠKA V GIBANJU«

Gibanje pomembno prispeva k preventivi na področju raka, zato smo se tudi letos pridružili akciji *Koroška v gibanju*. Letos so aktivnosti potekale nekoliko drugače, in sicer smo skupaj z NIJZ OE Ravne in ostalimi društvi ter organizacijami v parku postavili »Grajsko gibalnico«.

AKTIVNOSTI OB ROŽNATEM OKTOBRU 2020

Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zbolijo okoli 1300 žensk in 10 moških. Rak dojk je uspešno ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, zato je zelo pomembno ozaveščanje, zgodnje odkrivanje in takojšnje učinkovito zdravljenje. Z namenom ozaveščanja o tej bolezni smo člani Koroškega društva za boj proti raku skupaj s Centrom za krepitev zdravja Koroška v Slovenj Gradcu in Mislinji pripravili različne aktivnosti:

- **Prva rožnata urica** (delavnica samopregledovanja dojk na modelu) v VGC Andeški hram: dejavnost je potekala **6. 10. 2020** od **11.00.** do **12.00. ure** pod vodstvom Metke Markovič, dr. med., spec. splošne medicine.
- **Druga rožnata urica** (delavnica samopregledovanja dojk na modelu) v VGC Andeški hram: dejavnost je potekala **22. 10. 2020** od **11.00.** do **12.00. ure** pod vodstvom Metke Markovič, dr. med., spec. splošne medicine.
- **1. 10. 2020** so strokovne delavke CKZ Koroška in članice Koroškega društva za boj proti raku ovijale drevesa v rožnato (Glavni trg Slovenj Gradec in Zdravstvena postaja Mislinja, Zdravstveni dom Dravograd, ZD Ravne na Koroškem, CUDV Črna, ZD Mežica).



- **1. 10. 2020** – informativna stojnica v ZD Dravograd, med 7.00. in 14.00. uro.
- **1. 10. 2020** – informativna stojnica v ZD Ravne na Koroškem, med 8.00. in 12.00. uro.
- **Dan zdravih dojk** je potekal **5. 10. 2020** od **10.00.** do **12.00.** ure; v ta namen je bila postavljena **stojnica pri lekarni v Slovenj Gradcu.**
- **S kolesom v Rožnati oktober** iz ZD Slovenj Gradec do zdravstvene postaje v Mislinji in nazaj. Aktivnost je potekala **2. 10. 2020** s pričetkom ob **11.00. uri.**

Pri vseh izvedenih aktivnostih smo upoštevali priporočila NIJZ v zvezi z obvladovanjem epidemije COVID-19.

Slike so iz Radelj od Dravi, Dravograda, Libelič, kjer je aktivistka Ivica Podzavnik, dr. med., Ljubic Geogel, Pšeničnik Erika. Od marca naprej so aktivno delale kolikor je bilo mogoče v živo (samopregledovanje, pogovori, nasveti, učenje ...) in prek aplikacije Zoom.

V tem posebnem obdobju so se porodile ideje, ki bodo zaznamovale naše nadaljnje delovanje. Ohranjali bomo interaktivne pristope s pomočjo različnih kanalov obveščanja, prilagojenim različnim ciljnim skupinam. Osebne stike bomo še naprej vzdrževali predvsem pri pomoči in spodbujanju samopregledovanja in samoopazovanja.

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

Poročilo sta pripravili:

Nada Manojlović dipl. med. sestra in
Neda Hudopisk, dr. med.



DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Evropski kodeks proti raku – osnovno vodilo našega delovanja

Raziskave kažejo, da približno polovica vseh rakavih obolenj nastane zaradi vpliva dejavnikov tveganja, na katere je mogoče vplivati, prav tako velja, da je vsaj polovico rakavih obolenj z dobrimi presejalnimi programi možno odkriti še v zelo zgodnji fazi, ko bolezen še ni razsejana. Zato ni čudno, da razvoju medicine na področju zdravljenja rakavih obolenj sledi tudi zavedanje pomena preprečevanja raka. Preventiva je tako postala izredno pomembna dolgoročna strategija, ki vpliva na pojavljanje rakavih obolenj. Telesna dejavnost, zdrava prehrana, odrekanje kajenju in alkoholu, izogibanje sončnim žarkom so le nekatera enostavna osnovna načela, ki jim lahko sledimo in s tem

zmanjšamo verjetnost, da bi zboleli za rakom. Vsa omenjena načela so del dvanajstih nasvetov Evropskega kodeksa proti raku, ki je osnova našega delovanja in na njem gradimo naše aktivnosti. Izvajamo jih za različne generacije na področju Mestne občine Velenje, občine Šoštanj in Šmartno ob Paki.

Leto 2020 je bilo posebno, saj je epidemija močno posegla v naša življenja in s tem tudi v aktivnosti našega društva. Kljub temu smo svoje poslanstvo izvajali naprej, iskali smo različne načine, kako znanje kljub omejitvam širiti naprej. Zavedati se moramo, da se trenutno sicer vse vrti okoli virusa SARS-Cov-19, ob tem pa rakava obolenja v naši družbi še naprej ostajajo pogosta. V času epidemije smo spoznali izreden pomen preventive pred prenosom okužb in upamo, da bo to zavedanje krepilo tudi pomen preventive v boju proti rakavim obolenjem. Poseben izziv nam je bila tudi pomoč fistim, ki so se v času socialne izoliranosti znašli v duševni stiski.

PREDAVANJA

Na predavanjih, ki jih pripravljamo sami ali k sodelovanju povabimo različne strokovnjake, predstavimo različne strokovne teme in znanje na razumljiv ter zanimiv način delimo s poslušalci. Letos smo na njih poudarjali predvsem pomen preventive proti raku in ostalim kronično nenalezljivim boleznim. Dotaknili smo se tudi duševnega zdravja, depresije, ki je velikokrat spregledana bolezen tudi pri rakavih bolnikih. V letu 2020 večino predavanj nismo izvajali v živo, ampak z različnimi mediji, kot je npr. Zoom.

- 15. 1. 2020: **Motnje dihanja** (Vila Bianca)
- 19. 2. 2020: **12 nasvetov proti raku** (KS Ravne pri Šoštanju)



- 2. 3. 2020: **12 nasvetov proti raku** (KORK Šmartno)
- Junij 2020 – 3 predavanja: **Varno s soncem** (Gimnazija Velenje)
- Avgust 2020 – 5 kratkih informativnih predavanj: **Varno pred soncem**
- Oktober 2020 – 6 predavanj: **Pomen samopregledovanja dojk** (ŠCV za storitvene dejavnosti)
- November 2020: **Najpogostejši raki pri ženskah in moških** (demonstracija na modelu za dijake ŠCV)

DELAVNICE

Z delavnicami ljudem na praktični način približamo različna načela Evropskega kodeksa. V manjših skupinah učimo praktičnih veščin, ki pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj, kot so samopregledovanje dojk, mod in kože. V času epidemije in prepovedi druženja smo ljudi s slikovnimi prikazi poučevali samopregledovanja prek družbenega omrežja Facebook.

- Vsako prvo sredo v mesecu poteka delavnica samopregledovanja dojk in mod v prostorih našega društva.

TELOVADBE

Vzdrževanje telesne teže in redna telesna dejavnost sta osnovni načeli zdravega življenjskega sloga, o katerih ne smemo samo govoriti, ampak ju moramo tudi redno izvajati. Zato organiziramo različne telesne aktivnosti, s katerimi posameznikom omogočamo krepitev telesnega in duševnega zdravja. V letu 2020 so bile te aktivnosti močno omejene, saj jih v času prepovedi druženja nismo smeli izvajati.

Od januarja do junija in od septembra do decembra:

- **Razgibavanje – telovadba** (telovadnica OŠ Šalek Velenje, ponedeljki)
- **Gibanje skozi ples** (telovadnica OŠ Šalek Velenje, ponedeljki)

- **Vaje za dobro in zdravo počutje** (telovadnica OŠ Gorica, srede)

ŠOLE ZDRAVJA, STROKOVNI IZLETI IN REDNA SREČANJA

Rakavo obolenje vedno globoko poseže v posameznika, prebudi strah in kljub vse uspešnejšemu zdravljenju še vedno okrepi zavedanje minljivosti. Močno se vpne tudi v socialno življenje posameznika. V boju proti bolezni ljudje velikokrat nehote opustijo socialne stike, ob tem pa je zagotovo prizadeto tudi njihovo duševno zdravje. Z namenom zmanjševanja socialne izključenosti imamo v društvu tako aktivnosti v obliki kratkih srečanj, kot so filmski abonma, strokovni klepeti članov ipd., kot tudi celodnevna druženja, kot so izleti in šole zdravja. Tudi te aktivnosti so bile v času epidemije okrnjene, nekaj pa smo jih izvedli prek različnih medijev.

- **Strokovni klepet članov** – od januarja do sredine marca in od junija do konca oktobra (ponedeljki v prostorih društva)
- **Vaje za urjenje spomina** – od januarja do sredine marca in od junija do konca oktobra (četrtki v prostorih društva)



- **Preprečevanje demence** – tečaj angleškega in nemškega jezika (v prostorih društva ob torkih, v času epidemije prek ZOOM-a)
- **Filmski abonma** – 2-krat mesečno srečanje članov
- 14. 1. 2020: **Po-novoletno srečanje članov**
- 2. 2.–9. 2. 2020: **Šola zdravja Dolenjske toplice**
- 20. 9.– 27. 9. 2020: **Šola zdravja Strunjan**
- 29. 6. 2020: **Poletno strokovno srečanje članov** (na velenjski plaži)

OSTALE AKTIVNOSTI

S svojimi dejavnostmi je društvo s sodelovanjem z drugimi društvi in mediji vpeto tudi v dogajanje širše okolice Šaleške doline. Sodelujemo v državnih presejalnih programih in poudarjamo njihovo pomembnost med našimi člani in drugimi posamezniki z našega področja. Za člane in ostale posameznike smo dosegljivi prek različnih medijev.



- 2. 2. 2020: **Okrogla miza – HPV cepljenje da, ne in zakaj** (OŠ Gorica)
- 27. 2. 2020: **Predstavitve društva in 12 priporočil proti raku** (VTV oddaja *Dobro jutro*)
- 24. 3. 2020: **Občni zbor** (konferenčni klic)
- Maj 2020: **Bolezen dojke** (VTV oddaja *Dobro jutro*)
- Junij 2020:
 - **KORAK ZA ZDRAVE DOJKE, NA MAMOGRAFIJO TUDI V POLETNIH MESECIH** (priprava in objava video posnetka v sodelovanju s programom DORA in promoviranje)
 - **Varno s soncem** (*Naš čas* – članek)
 - **Nacionalni programi ZORA, DORA, SVIT** (*Naš čas* – članek)
- Julij 2020:
 - **Letak mamografija poleti** (spletno mesto ZDV)
 - **Na mamografijo tudi poleti** (družbeno omrežje Facebook)
 - **Na mamografijo tudi poleti** (*Naš čas* – članek)
- Oktober: **ROŽNATI OKTOBER – MESEC OSVEŠČANJA O RAKU DOJK** (večkratne objave na družbenem omrežju Facebook o zgodnjem odkrivanju raka dojke, o samopregledovanju dojke in 12 priporočil proti raku)
- November: **MOVEMBER – MESEC OSVEŠČANJA O RAKU MOD IN PROSTATE** (večkratne objave na družbenem omrežju Facebook o zgodnjem odkrivanju raka mod in prostate in 12 priporočil proti raku)
 - **Spletna stran ZD – Movember** (članek in letak)

Od marca 2020 dalje imamo za člane in članice društva, ki so visoko rizična skupina in jih je izolacija zelo prizadela, odprto telefonsko linijo od 9. do 13. ure. Je ogromno socialnih,

duševnih stisk in osamljenosti. Stiske so velike, iskren pogovor, poslušanje, občasna pomoč pri vsakodnevnih opravkih pomaga pri premagovanju občutka osamljenosti in nemoči.

Na spletni strani www.bojprotiraku.si obveščamo javnost o naših aktivnostih, novicah, projektih in predstavljamo povzetke naših aktivnosti z galerijo slik.

Na socialnem omrežju Facebook se družimo s tistimi, ki jim je stran všeč – želimo tudi izobraževati mlade in jih opozarjati, da je v mladosti potrebno misliti na starost.

PRIZNANJA

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je ob Tednu boja proti raku na Ministrstvu za zdravje podelila priznanja našim članom, ki so v preteklem letu veliko časa posvetili delu v društvu: Nataši Žorž, Ivanki Filipančič in Dragici Premelč.

Z naštetimi aktivnostmi smo tudi letos uspeli izpeljati načrtovani program, kljub omejitvam zaradi epidemije. Ponosni smo, da s svojim delovanjem spreminjamo vsakdan prebivalcev širše Šaleške doline in z našimi aktivnostmi prispevamo h gradnji bolj osveščene in zdrave družbe.

Urška Kladnik, Branka Drk, Maja Delopst Košmrj



PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2021

dr. Urška Ivanuš, dr. med.

V letu 2021 bomo nadaljevali vse redne programe Zveze, ki jih bomo sproti prilagajali epidemiološki situaciji in ukrepom za zaježitev pandemije COVID-19. Prilagodili bomo gradiva in aktivnosti v programu ABC o HPV, saj bo v nacionalni program cepljenja v šolskem letu 2021/22 predvidoma umeščeno tudi cepljenje dečkov proti okužbam s HPV. Povečali bomo aktivnosti na področju zmanjševanja oklevanja za cepljenje in aktivnosti na programu spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji. Povečali bomo aktivnosti za ciljno skupino mladih (dijaki in študenti), za katere bomo, v sodelovanju z Zvezo evropskih lig proti raku (ECL) v okviru mednarodnega projekta WASABY lansirali posebno mobilno aplikacijo za mlade, zasnovano po načelu intervalnega učenja z igrifikacijo, ki pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku.

PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI IN PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA MED OTROKI IN MLADOSTNIKI

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga predšolskih otrok in njihovih staršev

Nov program je namenjen predšolskim in šolskim otrokom nižjih razredov ter njihovim staršem; vsebuje interaktivno izobraževalno **gledališko igro** za spodbujanje zdravega življenjskega sloga s spremljajočimi aktivnostmi. Razvili smo jo v sodelovanju s strokovnjaki Pomurskega društva za boj proti raku in izbranega otroškega gledališča. Program bomo ob umiritvi epidemiološke situacije začeli izvajati v vrtcih različnih regij, po zaključku projekta pa bo postal last gledališča in ga bodo umestili v svoj redni program predstav.

Program ŽIVLJENJE JE LEPO – skrbim za svoje zdravje

Program je namenjen učencem višjih razredov osnovne šole, pripravljamo in izvajamo ga skupaj z Zavodom za šolstvo že več kot 20 let. Namen programa je spodbujanje zdravega življenjskega sloga učencev in zmanjšati razširjenost kajenja med najstniki, to je v obdobju, ko začne kaditi največ kadilcev. V program povabimo vse osnovne šole v Sloveniji. Učitelje opolnomočimo za izvedbo **učne ure**, med katero se v mesecu novembru z učenci pogovorijo o zdravem življenjskem slogu s poudarkom na ne kajenju. Učenci podpisujejo **slovesno obljubo**, da v tem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete. Obenem prejmejo **zgibanko Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje**, kateri je dodana **anketa**. Med izpolnjenimi anketami v začetku marca v tednu boja proti raku na posebni prireditvi v eni od osnovnih šol izžrebamo za dva velika avtobusa nagrajencev, ki maja prejmejo **posebno nagrado**. Izvajanje programa bomo prilagodili epidemiološki situaciji, o čemer smo tudi obvestili ravnatelje vseh osnovnih šol in jih zaprosili za povratno informacijo, v kolikor v programu ne želijo sodelovati. Sodelovanje je zavrnilo zgolj 9 osnovnih šol od 458.

Nadgradnja programa ABC o HPV

Program je namenjen učenkam 6. razreda osnovne šole, njihovim staršem, pa tudi učiteljem. Izvajamo ga od leta 2011 skozi vse leto, najbolj aktivno pa v začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje deklic proti okužbam s HPV po nacionalnem programu cepljenja, v katerem se cepi premalo deklet. Namen programa je ozaveščati učence o zdravi in varni spolnosti ter povečati precepljenost proti HPV. Šolam dostavimo **plakate in zgibanke ABC o HPV – za moje zdravje gre. Starši, dovolite, da se cepim!** ter

Zakaj se je modro cepiti proti HPV. Za vaše zdravje gre. Cepite se., ki so namenjene učencem in staršem. Sodelavci Zveze in regijskih društev v dogovoru s šolo izvedejo **predavanje za učitelje in predavanje za starše**, ki običajno poteka na prvem roditeljskem sestanku. Starše opolnomočimo za informirano odločitev za cepljenje proti HPV, učitelje pa za pogovor z učenci na temo zdrave in varne spolnosti, okužb s HPV in pomena cepljenja proti HPV za preprečevanja raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov. Program smo nadgradili v preteklih letih v okviru projekta *Evropski kodeks proti raku – priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku*.

V letu 2021 in naslednjih letih je predvidena **intenzivna nadaljnja nadgradnja programa** v sodelovanju z OIL, NIJZ, Zavodom za šolstvo in drugimi deležniki v lokalnih skupnostih. Pripravili bomo nova, aktualna strokovna gradiva in sodobna komunikacijska orodja, ki bodo namenjena informiranju ter spodbujanju cepljenja tako pri deklicah kot dečkih. S tem želimo zmanjšati oklevanje pri cepljenju in spodbuditi informirano odločitev za cepljenje proti HPV, s sporočili in gradivi pa prodreti do staršev neposredno s pomočjo šol. Povečali bomo prisotnost strokovnjakov na šolah v času izvajanja nacionalnega programa cepljenja proti HPV, za kar namestavamo mobilizirati in opolnomočiti sodelavce regijskih društev in lokalnih skupnosti, vključno s strokovnjaki. Z medijskimi kampanjami in predavanji bomo na državni in regijski ravni ter v lokalnih skupnostih povečali osveščenost in informiranost prebivalcev. Nadgradnjo bomo deloma financirali iz sredstev Ministrstva za zdravje in FIHO, namenjenih projektu *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let*, delno pa iz sredstev donatorjev. Izvajanje programa bomo prilagodili epidemiološki situaciji, bo pa obvladovanje raka s cepljenjem tudi osrednja tema že 38. slovenskega tedna za boj proti raku, ki bo tradicionalno potekal prvi teden marca. Prav tako je cepljenje proti HPV ena od osrednjih tem mobilne aplikacije za mlade WASABY.

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga dijakov in študentov

Program je namenjen dijakom in študentom. Izvajajo ga učitelji mentorji sodelujočih

srednjih šol v okviru rednih učnih ur ali dodatnih aktivnosti in mladi ambasadorji kodeksa s sovrstniškim učenjem. Namen programa je mladim približati 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku in jih spodbujati k odločitvam za zdrav življenjski slog in zdrave izbire. V tem obdobju odraščanja se izoblikuje veliko zdravih in nezdravih navad ter razvad, ki jih mladi nato prenesejo v odraslo življenje in svoje mlade družine. V letu 2021 bomo, poleg uporabe tiskanih gradiv in gradiv na spletni strani <https://priporocila.si/>, lansirali v javnost novo orodje, posebno **mobilno aplikacijo WASABY** za mlade, zasnovano po načelu intervalnega učenja z igrifikacijo, ki pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku. Mobilna aplikacija nam bo omogočila inovativno nadaljevanje programa tudi v času pandemije. Razvili smo jo v sodelovanju za ECL v okviru mednarodnega projekta WASABY.

IZOBRAŽEVANJE PREBIVALSTVA O PREPREČEVANJU IN ZGODNJEM ODKRIVANJU RAKA – EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Namen programa *Evropski kodeks proti raku* je osveščanje odraslih prebivalcev o **Evropskem kodeksu proti raku, o 12 enostavnih priporočilih proti raku**. Če bi jih upoštevali, bi lahko zmanjšali število novih primerov raka do 40 % in število vseh smrti zaradi raka do 50 %. Priporočila spodbujajo zdrav življenjski slog, vključno s cepljenjem proti HPV in HBV ter redno udeležbo v organiziranih populacijskih presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT. Zveza je sodelovala pri izdelavi Evropskega kodeksa proti raku na mednarodni ravni in je skrbnica kodeksa v Sloveniji. Skrbimo, da je kodeks v slovenskem jeziku dostopen v tiskani in elektronski obliki čim širšemu krogu uporabnikov.

Program spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji

Aktivnosti na področju spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji bodo potekale skozi vse leto, najbolj skoncentrirano tretji teden v januarju, ko že tradicionalno poteka Evropski teden preprečevanja raka materničnega vratu, ter jeseni ob začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje proti HPV



po nacionalnem programu cepljenja. Osnovne aktivnosti obsegajo mobilizacijo ključnih deležnikov za eliminacijo raka materničnega vratu v Sloveniji, izjavo za javnost z novinarskimi konferencami v več slovenskih regijah, izvedbo predavanj za laično in strokovno javnost na temo naravnega poteka okužb s HPV in nastanka raka materničnega vratu ter možnosti za preprečevanje tega raka z doseganjem ciljev Svetovne zdravstvene organizacije: vsaj 90 % precepljenost po nacionalnem programu proti HPV; vsaj 70 % udeležba žensk v presejalnem programu ZORA in vsaj 90 % zdravljenje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu. Pri izvajanju programa se bo Zveza še naprej povezovala z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Državnim programom ZORA, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvom za zdravje in Državnim programom obvladovanja raka. Program spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu se tesno povezuje s programom Zveze ABC o HPV za učence osnovnih šol, njihove starše in učitelje.

38. slovenski teden boja proti raku – Obvladovanje raka s cepljenjem

Aktivnosti za opolnomočenje prebivalcev bodo potekale skozi vse leto, najbolj skoncentrirano v prvem tednu marca, ko Zveza že tradicionalno organizira slovenski teden boja proti raku, v letu 2021 s sloganom *Obvladovanje raka s cepljenjem*. V začetku tedna bomo skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana organizirali vedno odmevno **novinarsko konferenco in virtualni dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana**. Na slavnostni seji Zveze bomo podelili **posebna virtualna priznanja** zaslužnim sodelavcem in podpornikom regijskih društev in Zveze. **Donacijo sredstev**, ki smo jih zbrali s tradicionalno novoletno akcijo, bomo v letu 2021 podelili **Ginekološki kliniki UKC Ljubljana** za nakup nujno potrebne opreme za sodobno kolposkopsko ambulanto za zgodnje odkrivanje (pred)rakavih sprememb materničnega vratu ter s tem doprinesli k eliminaciji raka materničnega vratu v Sloveniji. Potekale bodo tudi aktivnosti regijskih društev **v lokalnih skupnostih**. Vse srednje šole bomo povabili k izvedbi učne ure za dijake prvih in drugih letnikov srednjih šol z udeležbo na **spletnem seminarju – Kako nastane rak in kako ga lahko preprečimo**, v okviru katerega jim

bomo med drugim predstavili prvo mobilno aplikacijo za mlade WASABY, zasnovano po načelu intervalnega učenja z igrifikacijo, ki pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku.

Evropski teden boja proti raku

Vsako leto konec maja poteka Evropski teden boja proti raku, ki ga v širšem evropskem prostoru vodi ECL, katere članica je tudi Zveza. V letu 2021 bomo v tem tednu izdali skupno izjavo za javnost s ključnimi deležniki za obvladovanje raka v času pandemije COVID-19, v kateri bomo spodbujali prebivalce, naj ne odlašajo z obiskom pri zdravniku ob pojavu prvih simptomov raka in naj se odzovejo vabilu na presejalne preglede ZORA, DORA in SVIT. Posodobili bomo gradiva na spletni strani Obvladovanje raka v času epidemije COVID-19 in po njej (<https://priporocila.si/covid-19/>), na kateri 20 slovenskih strokovnjakov pojasnjuje, kako poteka obvladovanje raka v času pandemije in kaj lahko storimo sami, da raka preprečimo ali odkrijemo zgodaj. Potekale bodo tudi aktivnosti regijskih društev v lokalnih skupnostih.

Zagotavljanje strokovno preverjenih informativnih gradiv za osveščanje o preventivi in zgodnjemu odkrivanju raka

Tudi v letu 2021 bomo zagotavljali brezplačna gradiva Zveze vsem, ki jih potrebujejo pri svojih aktivnostih za ozaveščanje prebivalcev o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju raka. Gradiva bomo po potrebi posodabljali in tiskali, še naprej pa bodo brezplačno dosegljiva na sedežu Zveze in regijskih društev ter na spletnih straneh Zveze. Na voljo bodo naslednje zgibanke in knjižice:

- 12 nasvetov proti raku (Evropski kodeks proti raku);
- Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje;
- ABC o HPV – Starši, dovolite, da se cepim! (poleg knjižice je na voljo tudi plakat);
- Zakaj se je modro cepiti proti HPV;
- Pregledujte si moda;

- Za zdrave dojke;
- Najpogostejši raki pri moških;
- Najpogostejši raki pri ženskah.

Gradiva bomo dopolnili z novimi info grafikami ter video vsebinami, ki bodo dostopne na spletni strani Zveze in na socialnih omrežjih. Nova komunikacijska orodja bomo razvili v sodelovanju z OIL, NIJZ, ALOU in Zavodom za šolstvo. Delno jih bomo financirali iz sredstev projekta *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let*, delno pa s sredstvi donatorjev. Za tiskana gradiva smo pridobili sredstva FIHO na razpisu v letu 2020, dodatna sredstva pa bomo skušali zagotoviti z donacijami.

Interaktivne delavnice za odrasle – Evropski kodeks proti raku

V letu 2021 bomo s pomočjo sodelavcev regijskih društev še naprej izvajali delavnice za promocijo zdravega življenjskega sloga in zgodnje odkrivanje raka, vključno s spodbujanjem udeležbe v presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT. Izvedbo delavnic bomo prilagajali epidemiološki situaciji. V naslednjih letih bomo v sodelovanju s strokovnjaki OIL in NIJZ posodobili vsebine delavnic, uvedli sodobne komunikacijske pripomočke ter opolnomočili večjo skupino sodelavcev regijskih društev in drugih strokovnjakov za izvajanje teh delavnic z namenom doseganja čim širšega kroga ljudi. Ciljna skupina delavnic so odrasli v delovnih organizacijah in drugod, vključno s starejšimi in upokojenci, ki jih želimo mobilizirati tako za skrb za lastno zdravje kot tudi opolnomočiti in aktivirati za promocijo zdravega življenjskega sloga ter zgodnje odkrivanje raka med družinskimi člani in v lokalnih skupnostih. Program bomo financirali deloma iz projekta *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let*, delno pa s sredstvi donatorjev. Podjetja bodo lahko izvedbo delavnice naročila v okviru obveznega programa promocije zdravja na delovnem mestu.

Ozaveščanje prek medijev, spletnih strani Zveze in socialnih omrežij

Na spletni strani Zveze (<http://www.protiraku.si/>) in na Facebook

profilih Zveze bomo objavljali aktualne novice in napovednike dogodkov Zveze, regijskih društev in drugih deležnikov na področju obvladovanja raka doma in v tujini. Prav tako bomo pripravljali in objavljali različna sporočila za javnost. Z njimi bomo ozaveščali prebivalstvo o nevarnostnih dejavnikih raka in o dokazanih ukrepih za preprečevanje in zgodnje odkrivanje te bolezni. Prenovili bomo spletno stran *Priporočila proti raku* (<https://priporocila.si/>).

IZOBRAŽEVANJE STROKOVNIH DELAVCEV IN SODELAVCEV V ZDRAVSTVU IN ŠOLSTVU O RAZNIH VIDIKIH OBVLADOVANJA RAKA

XXIX. seminar In memoriam dr. Dušana Reje

Jeseni 2021 bomo v sodelovanju z OIL izvedli že 29. letni strokovni seminar Zveze. Tokrat bomo pregledali nevarnostne dejavnike, povezane z življenjskim slogom: prehrano, telesno dejavnostjo in telesno težo ter obravnavo rakov, katerih nastanek je povezan s temi dejavniki. Povabljeni predavatelji bodo vrhunski slovenski strokovnjaki s tega področja. Seminar bo namenjen vsem zdravstvenim delavcem in sodelavcem, ki jim ta znanja koristijo pri vsakodnevnem delu ter sodelavcem regijskih društev za boj proti raku, ki bodo izvajali delavnice Evropskega kodeksa proti raku za odrasle.

Zagotavljanje strokovnih gradiv s področja preventive in zgodnjega odkrivanja raka zdravstvenim delavcem in sodelavcem

V letu 2021 bomo dopolnili zbirko publikacij Zveze za strokovnjake z zbornikom preglednih prispevkov s področja **pomena zdravega življenjskega sloga za preprečevanje raka**. Publikacija bo izšla v obliki zbornika ob letnem strokovnem seminarju Zveze in bo dopolnila dosedanje zbirke sorodnih publikacij:

- Obvladovanje raka v času covid-19 v luči preventive (2020);
- Sevanje in rak (2019);
- Alkohol in rak (2018);



- Kajenje in zdravje – nikoli dokončana zgodba (2017);
- Kemikalije v okolju in rak (2016);
- Kaj sporoča prenovljeni kodeks proti raku (2015);
- Malignomi krvotvornega in limfatičnega tkiva (2014);
- Vloga genetike pri nastanku, zdravljenju in preprečevanju raka (2013);
- Redki raki (2012);
- Državni presejalni programi za raka (2011).

Kot vsi zborniki doslej bo tudi zadnji dostopen na spletni strani Zveze.

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

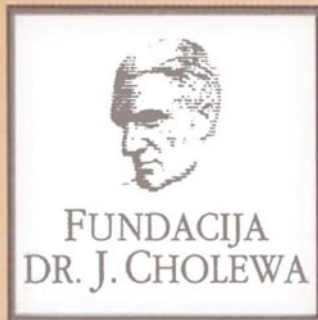
V letu 2021 bomo nadaljevali začrtano pot dela Zveze v tesnem sodelovanju z regijskimi društvi. Predvidenih aktivnosti je veliko – če jih želimo izvesti v skladu s planom, bo nujno **povečanje števila sodelavcev**. Društvom bo Zveza še naprej zagotavljala **informativna gradiva**, ki jih potrebujejo za delo v svojih lokalnih skupnostih. S svojimi in zunanji strokovnjaki bo Zveza tudi v letu 2021 sodelovala na različnih **izobraževalnih in drugih dogodkih v lokalnih skupnostih** v organizaciji regijskih društev, Zveze ali drugih deležnikov v skupnem boju proti raku, vendar le, če bodo vsebine dogodkov in sporočila temeljila na dokazih znanosti in stroke. Med letom se bomo sodelavci Zveze in regijskih društev sestali in **načrtovali skupne aktivnosti ter prenos dobrih praks** med društvi in regijami.

Zveza se bo kot članica ECL še naprej vključevala v mednarodno dogajanje na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka in nova znanja ter izkušnje prenašala slovenskim regijskim društvom in drugim deležnikom. Sodelovali bomo pri **spodbujanju eliminacije raka materničnega vratu v Evropi**, se udeležili letnega **strokovnega kongresa ECL in skupščine** ter sodelovali v izbranih projektih ECL, kot je na primer **evropski projekt WASABY**.

ZBIRANJE FINANČNIH SREDSTEV ZA DELOVANJE IN AKTIVNOSTI ZVEZE TER REGIJSKIH DRUŠTEV IN DRUGE POTREBE NA PODROČJU OBVLADOVANJA RAKA

Za osnovno delovanje in aktivnosti Zveza pridobiva finančna sredstva na **javnih razpisih** (Ministrstvo za zdravje, FIHO) in od **donatorjev** ter **sponorjev**. V letu 2021 bomo dopolnili številne aktivnosti Zveze, ki jih bomo deloma financirali s sredstvi projekta **Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let**, ki ga financira **Ministrstvo za zdravje**, in delno s sredstvi donatorjev. V letu 2021 želimo povečati sredstva, ki jih dobimo z nenamenskimi donacijami – porabili jih bomo za načrtovane aktivnosti in osnovno delovanje Zveze, sponzorska sredstva pa želimo omejiti le na izbrane aktivnosti. Med programe, ki jih sofinancira **FIHO**, želimo vključiti program Zveze **ABC o HPV**.

Že od leta 1990 Zveza v **novoletni akciji** zbira finančna sredstva, ki jih podari izbranim zdravstvenim ustanovam za **nakup medicinske opreme, namenjene bolnikom z rakom**. Ker je naše delovanje usmerjeno predvsem v primarno in sekundarno preventivo raka, v zadnjih letih podpiramo presejalne programe, kar bomo nadaljevali tudi v letu 2021.



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



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

Strokovna knjižnica za onkologijo

8 čitalniških mest

5.300 knjig

6.000 e-revij



vsak delovni dan od 8. do 15. ure
www.onko-i.si/strokovna_knjiznica

“Svoboda terja odgovornost. Ene brez druge ni in kdor ne zmore prevzeti odgovornosti v resnici ni svoboden.”