

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

2022

www.protiraku.si



POROČILO O DELU

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

2022

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

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

Odgovorna urednica:
doc. 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 2023

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	5
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	7
POROČILO O DELU V LETU 2022 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	9
39. SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med, spec. javnega zdravja, Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	16
30. STROKOVNI SEMINAR »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE« 8. DECEMBER 2022 – HIBRIDNO SREČANJE ZDRAVSTVENA PISMENOST IN NJEN POMEN PRI ZGODNJEM ODKRIVANJU TER PREVENTIVI RAKA doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.	19
KONCEPT ZDRAVSTVENE PISMENOSTI, PROJEKT »DVIG ZDRAVSTVENE PISMENOSTI V SLOVENIJI« doc. dr. Tamara Štemberger Kolnik, dr. med, Andreja Ljubič, dipl. m. s., mag. zdr. neg.	21
VEČANJE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI S SPODBUJANJEM PSIHOLOŠKE VZDRŽLJIVOSTI IN SKUPNEGA SPREMLJANJA IZIDOV ZDRAVLJENJA Urška Košir, PhD	28
ZDRAVSTVENA PISMENOST ODRASLIH PREBIVALCEV SLOVENIJE asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc, mag. Mitja Vrdelja, dr. Nejc Berzelak	31
KDAJ K ZDRAVNIKU, KO POSUMIMO NA RAKA – POMEN SIMPTOMOV IN ZNAKOV ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA V POPULACIJI asist. dr. Vesna Homar, dr. med., asist. dr. Eva Cedilnik Gorup, dr. med.	36
12 PRIPOROČIL PROTI RAKU V LETU 2022 Katja Jarm, dr. med.	40
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 2021/2022 Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	43
POMEMBNI MEJNIKI ZA ODPRAVO RAKA MATERNIČNEGA VRATU V SLOVENIJI IN SVETU doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	45
PROGRAM »ABC O HPV« ABECEDA O ČLOVEŠKIH PAPILOMAVIRUSIH Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	50



POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2021/2022 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	52
PLAKETE IN PRIZNANJA Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	54
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV	56
40 LET DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR	57
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU	60
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE	63
OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU	66
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU	68
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR	70
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU	73
DRUŠTVO KO-RAK.SI	76
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU	79
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE	80
PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2023 doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	87

POZDRAV PREDSEDNICE



Rak je vodilni vzrok smrti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji. Leta 2020 je bil po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje prvi vzrok smrti pri moških, drugi pri ženskah in prvi vodilni vzrok prezgodnje smrti. Ker se naše prebivalstvo hitro stara, je breme raka iz leta v leto večje. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije v zadnjih letih v Sloveniji zbolijo okrog 16.000 ljudi in umre okrog 6.300. Dobra novica je, da z razvojem znanosti in tehnologije ter zaupanjem ljudi v sodobne pristope v zadnjih desetletjih in letih raka vse bolj obvladujemo. Preračuni Registra raka, v katerih so odstranili vpliv staranja na breme raka, kažejo, da se incidenca v zadnjih letih veča počasneje, kot se je v preteklosti, in se pri moških celo manjša, kar kaže na dobro obvladovanje raka na ravni primarne in sekundarne preventive.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) si z roko v roki z 11 regijskimi društvi kot najstarejša nosilka preventive raka med nevladnimi organizacijami v Sloveniji že več desetletij prizadeva prispevati k takšni družbi, v kateri nihče ne bo zbolel ali umrl zaradi raka zaradi lastne nevednosti ali brezbriznosti države. Eno glavnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze je z

leti postal *Evropski kodeks proti raku* z 12 priporočili na ravni primarne in sekundarne preventive raka, z upoštevanjem katerih lahko preprečimo približno 40 % vseh novih primerov raka in približno polovico vseh smrti zaradi raka.

V več desetletjih delovanja so Zveza in regijska društva razvila številne inovativne pristope in programe za uresničevanje svojega poslanstva, ki jih izvajajo tudi v praksi in so opisana v nadaljevanju letnega poročila. Eno ključnih vodil Zveze je, da naši projekti in programi temeljijo na znanosti in stroki, zato je eden pomembnih ciljev pri številnih aktivnostih, ki jih izvajamo, tudi povečevanje zdravstvene in znanstvene pismenosti med prebivalci. V letu 2022 smo ozaveščanju na tem področju posvetili kar



SLIKA 1: 39. SLAVNOSTNA SEJA ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS, 2022

dva pomembna dogodka Zveze. Na novinarski konferenci ob otvoritvi 39. slovenskega tedna boja proti raku smo sprožili širšo javno razpravo o velikem pomenu, ki ga ima zdravstvena pismenost na področju preventive raka. Pomen zdravstvene pismenosti pri zgodnjem odkrivanju in preventivi raka je bila tudi osrednja tema XXX. Strokovnega seminarja »In memoriam dr. Dušana Reje«, oba dogodka sta potekala na Onkološkem inštitutu Ljubljana, s katerim se pri svojem delu intenzivno povezujemo. Prav tako se že dolga leta povezujemo z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Zavodom za šolstvo in Ministrstvom za zdravje ter številnimi drugimi organizacijami in strokovnjaki, tako iz Slovenije kot tujine.

Svoje aktivnosti prioritarno usmerjamo v številna področja, ki so prepoznana kot prednostna tako v *Državnem programu obvladovanja raka (DPOR)* kot v *Evropskem načrtu boja proti raku*, ki je osrednje evropsko orodje za obvladovanje bremena raka v Evropi v naslednjih letih. Med drugim smo pomemben deležnik pri naporih Slovenije za odpravo prvega raka na svetu – raka materničnega vratu. S svojim delom sodelujemo pri izvajanju globalne strategije in načrtu za odpravo raka materničnega vratu ter drugih s HPV povezanih rakov. Poleg številnih drugih aktivnosti vodimo in izvajamo program *Življenje je lepo, skrbim za svoje zdravje*, v katerega vsako leto vključujemo vse slovenske osnovne šole in s katerim že 30 let doprinašamo svoj prispevek k družbi brez tobaka.

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. Izjemno smo veseli, da bomo svoje delo lahko v naslednjih letih nadaljevali in nadgrajevali tudi s pomočjo podpore Ministrstva za zdravje ter Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih društev, ki sta že dolga leta podpornika Zveze in regijskih društev. V letu 2022 se je Zveza uspešno prijavila na javni razpis Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov za varovanje in krepitev zdravja do leta 2025 z dvema projektoma *Evropski kodeks proti raku na vsakem koraku* in *Cepite se, za vaše življenje gre*, prav tako smo ponovno pridobili sredstva FIHO. Za njihovo podporo sem izjemno hvaležna in verjamem,

da je doprinesla k bolj zdravi družbi. V letu 2022 smo začeli sodelovati tudi v dveh evropskih projektih EU za zdravje, in sicer v evropskem projektu *Vaccinating Europe to protect against the cancers caused by HPV (PROTECT-EUROPE)* s ciljem prizadevanja k povečanju precepljenosti proti HPV ter v projektu *Boosting the usability of the EU Mobile App for Cancer Prevention (BUMPER)* s ciljem priprave strokovnih podlag za izdelavo mobilne aplikacije, ki bo prebivalce spodbujala k izvajanju prenovljenih priporočil Evropskega kodeksa proti raku v vsakdanjem življenju. Hvaležna sem tudi za podporo Mestne občine Ljubljana, ki nam nudi svoje prostore, za podporo številnih donatorjev pri dobrodelni novoletni akciji in podporo donatorjev ter sponzorjev naših rednih ter novih programov. 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.

Skupaj zmoremo več in sežemo dlje. Hvala, da ste hodili skupaj z nami po poti preventive raka v Sloveniji tudi v letu 2022!

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

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 preventive na področju raka.

Slovensko društvo za boj proti raku je bilo ustanovljeno 6. aprila 1970 na pobudo prof. dr. Božene Ravnihar, dolgoletne direktorice Onkološkega inštituta Ljubljana. Namen društva je bil osveščati prebivalstvo o raku, prvih znakih te bolezni in o zdravem načinu življenja, s čimer je mogoče zmanjšati obolenost in posredno tudi umrljivost za rakom. Že takrat smelo zastavljen program nadaljujemo s širjenjem tega izročila.

1. marca leta 1984 so se društva, ki so bila ustanovljena po Sloveniji, povezala v Zvezo slovenskih društev za boj proti raku. Danes je v Zvezo vključenih 11 društev po vsej Sloveniji. Delujemo 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-0002/05 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
doc. 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 Belovič, dr. med.,

članice
Katja Jarm, dr. med.,
Fani Čeh, univ. dipl. org., učitelj svetnik,
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.

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 si s 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.

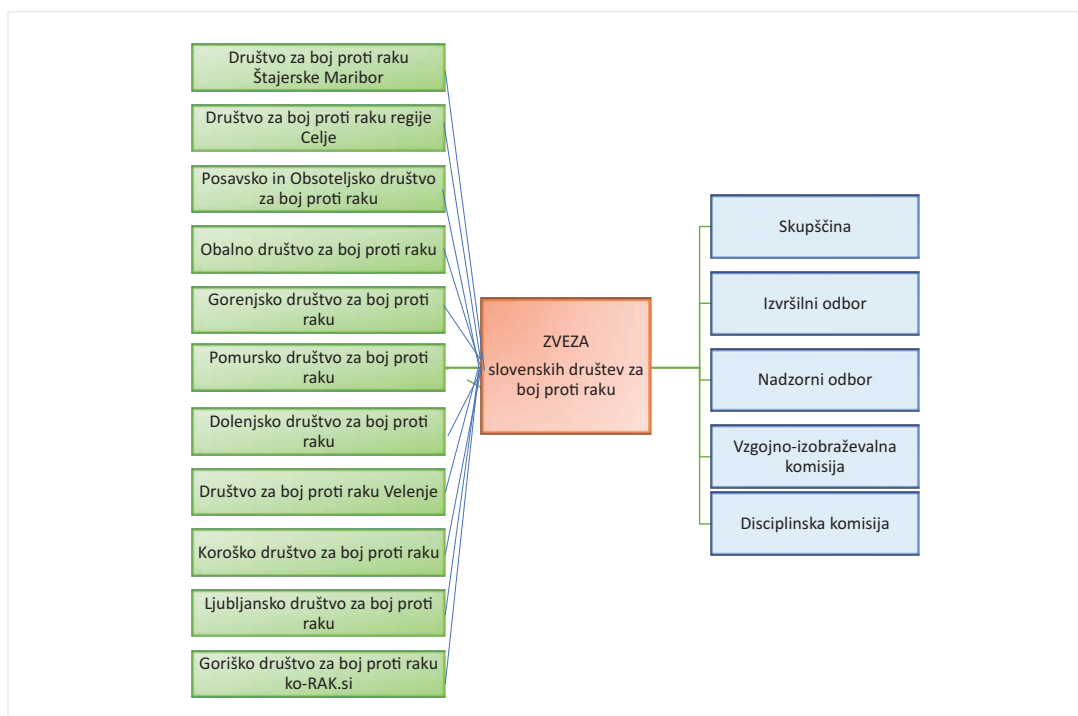
Za uresničitev zastavljenih ciljev smo delo razdelili na naslednje programe:

- I. Izobraževanje laične javnosti,
- II. Izobraževanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, študentov medicine in predavateljev zdravstvene vgoje 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!



SLIKA 1: ORGANIGRAM ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

POROČILO O DELU V LETU 2022

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

Na Zvezi smo kljub pandemiji covid-19 svoje aktivnosti izvajali nemoteno. Aktivno smo delovali na področju primarne in sekundarne preventive raka za različne ciljne skupine: laična javnost (predšolski otroci in njihovi starši, osnovnošolski učenci in njihovi starši, dijaki in študentje, delovno aktivna populacija, »zlata leta«) in strokovna javnost (vzgojno-izobraževalni kader v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, strokovnjaki s področja zdravstva idr.). Povezovali smo se z vodilnimi strokovnjaki na področju raka in preventive ter izobraževanja v Sloveniji, že tradicionalno dobro sodelujemo z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Zavodom za šolstvo RS ter smo polnopravna članica ECL – Evropske lige proti raku ter UICC – Mednarodne zveze proti raku.

PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN ZDRAVIH IZBIR MED OTROKI IN MLADOSTNIKI

Program Življenje je lepo – skrbim za svoj zdravje

V sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo v vseh osnovnih šolah izvajamo program *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*. S programom učence 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 2021/2022 potekal v vseh slovenskih osnovnih šolah v 6. in 7. razredu. Pripravili in razposlali smo 83.000 zgibank z vzgojno-izobraževalno vsebino in slovesnih obljub (ki so jih učence in učenci podpisali, če so se odločili za ne kajenje) ter anketnih vprašalnikov. S pismom ravnateljem vseh

slovenskih osnovnih šol (skupaj 458) smo po e-pošti junija in ponovno septembra opomnili na pomen preventive pred rakavimi obolenji tudi v času covid-19 in jih povabili k sodelovanju v šolski akciji. Sodelovanje je zavrnila le ena šola. Nagradno žrebanje učenk in učencev, ki so v šolskem letu 2021/2022 sodelovali v programu *Vzgoja za ne kajenje*, smo izvedli v petek, 11. marca, v sklopu 39. slovenskega tedna boja proti, ki je potekalo v mariborski regiji na OŠ Lovrenc na Pohorju. Na ta dan so potekale številne aktivnosti tudi po ostalih slovenskih osnovnih šolah.



SLIKA 1: NAGRADNO ŽREBANJE NA OŠ LOVRENC NA POHORJU

Program ABC o HPV

V nacionalni program cepljenja proti okužbam s HPV je bilo v šolskem letu 2021/2022 umeščeno tudi cepljenje dečkov. Zato smo meseca junija, nekaj tednov pred koncem šolskega leta, ravnatelje vseh slovenskih osnovnih šol prek elektronske pošte prijazno povabili k sodelovanju v programu **Cepljenje proti HPV**. V sklopu omenjenega programa smo za vse slovenske osnovne šole jeseni pripravili **komunikacijski paket ABC o HPV**, namenjen osebnemu e-komuniciranju s starši in učitelji za povečanje precepljenosti proti HPV (po nacionalnem programu cepljenja) in zmanjšanju oklevanja za cepljenje. Paket smo poslali po e-pošti na vse slovenske osnovne šole.

Komunikacijski paket je vseboval:

- pisni nagovor ravnatelju s pozivom, da staršem (in učiteljem) posreduje strokovno preverjena gradiva za cepljenje proti HPV in jih spodbudi k informiranju, v šoli organizira predavanje strokovnjaka ter naroči brezplačna gradiva Zveze,
- video nagovor staršem, da se odločijo za cepljenje svojih otrok proti okužbi s HPV v 6. razredu OŠ in ga tudi objavili na YouTube kanalu Zveze,
- seznam strokovno preverjenih e-gradiv za starše (dostopna tudi na spletni strani Zveze »Cepljenje proti HPV«) ter
- e-naročilnico za brezplačna gradiva Zveze ABC o HPV in ponudbo za brezplačno predavanje strokovnjaka o človeških papilomavirusih v povezavi s temo cepljenja proti HPV (v kolikor ga ne uspejo zagotoviti v lokalnem okolju).

Septembra smo organizirali tudi **novinarsko konferenco z okroglo mizo** na temo cepljenja proti okužbi s HPV v soorganizaciji z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OIL), Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) in v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo, Ministrstvom za zdravje RS ter Sekcijo za šolsko, študentsko in adolescentno medicino.

Program Mladi ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku

V okviru programa **Mladi ambasadorji evropskega kodeksa proti raku**, ki je namenjen dijakom in študentom, sodelujemo z mentoricami srednjih šol ter z mladimi ambasadorkami, ki izvajajo aktivnosti na svojih šolah, predvsem v času slovenskega in evropskega tedna boja proti raku. Namen programa je približati 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku dijakom in študentom ter jih spodbujati k odločitvam za zdrav življenjski slog in zdrave izbire. V ta namen smo v torek, 8. marca, v sklopu 39. slovenskega tedna boja proti raku, za dijake srednjih šol izvedli virtualni *Dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana (OIL)* z »online« izobraževalnim seminarjem z naslovom **Kako nastane rak in kako ga lahko preprečim**. Na seminarju, ki je objavljen tudi na YouTube kanalu Zveze, so sodelovali dijaki večjih slovenskih srednjih šol. Po dogodku smo vse ravnatelje slovenskih srednjih šol (skupaj 181) pozvali k izvedbi učne ure *Kako nastanek rak in kako ga lahko preprečim* ter posredovali gradivo v obliki posnetka seminarja.

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

39. slovenski teden proti raku

V prvem tednu marca, od 7. do 13. marca, je pod geslom **Ne čakajte na konec pandemije, proti raku ukrepajte takoj** potekal **39. slovenski teden boja proti raku**, v sklopu katerega smo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani izvedli (hibridno) novinarsko konferenco in objavili *Sporočilo za javnost*. Regijska društva za boj proti raku so izvedla predstavitev svojega delovanja v okoljih, kjer delujejo, prav tako so potekale aktivnosti na avtobusih Ljubljanskega potniškega prometa ter na večjih TV-postajah, 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 čakalnicah lekarn in zdravstvenih domov smo vrteli tudi 16-sekundni oglas (telop) ter izobesili plakate *12 priporočil proti raku*.

Evropski teden boja proti raku

Slavnostno sejo Zveze in regijskih društev za boj proti raku smo v letošnjem letu izjemoma izvedli v mesecu maju, v **Evropskem tednu boja proti raku** (25.–31. 5. 2022), ki smo ga organizirali v sodelovanju z OIL, NIJZ ter Ministrstvom za zdravje RS in je bila usmerjena v pospeševanje doseganja *Evropskega načrta za boj proti raku*. Slednji se osredotoča na reševanje življenj s preprečevanjem raka, zgodnjim odkrivanjem raka, z enakimi pravicami pri dostopu do zdravljenja za vse, raziskavami na področju onkologije, digitalnim zdravjem ter izboljšanjem kakovosti življenja bolnikov in oseb, ki so preživele raka. Pripravili smo sporočilo za javnost ter na slavnostni seji **podelili priznanja in plakete zaslužnim sodelavcem 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 2021 in potrdili ter sprejeli Poročilo o delu za leto 2021 in program za leto 2022.

Program Slovenija na poti k odpravi raka materničnega vratu

Ob **drugi obletnici** lansiranja **globalne strategije za odpravo raka materničnega vratu v Sloveniji**, 17. 11. 2022, so se pod okriljem Zveze in OIL 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 sodelovanju z regijskimi društvi za boj proti raku v turkizni barvi osvetlila kar deset slovenskih znamenitosti: Tromostovje v Ljubljani, Vetrinjski dvor v Mariboru, Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi, Mestno hišo Ravne na Koroškem, Dvorec Rotenturn v Slovenj Gradcu, Obeležje 15. poldnevnika na Vrhtrebnjem v občini Trebnje, Knjižnico Mirana Jarca v Novem mestu, Visto – Park z razgledom v Velenju, Konjiček pred občinsko hišo v Grosuplju in Ivanov izvir v Razkrižju.

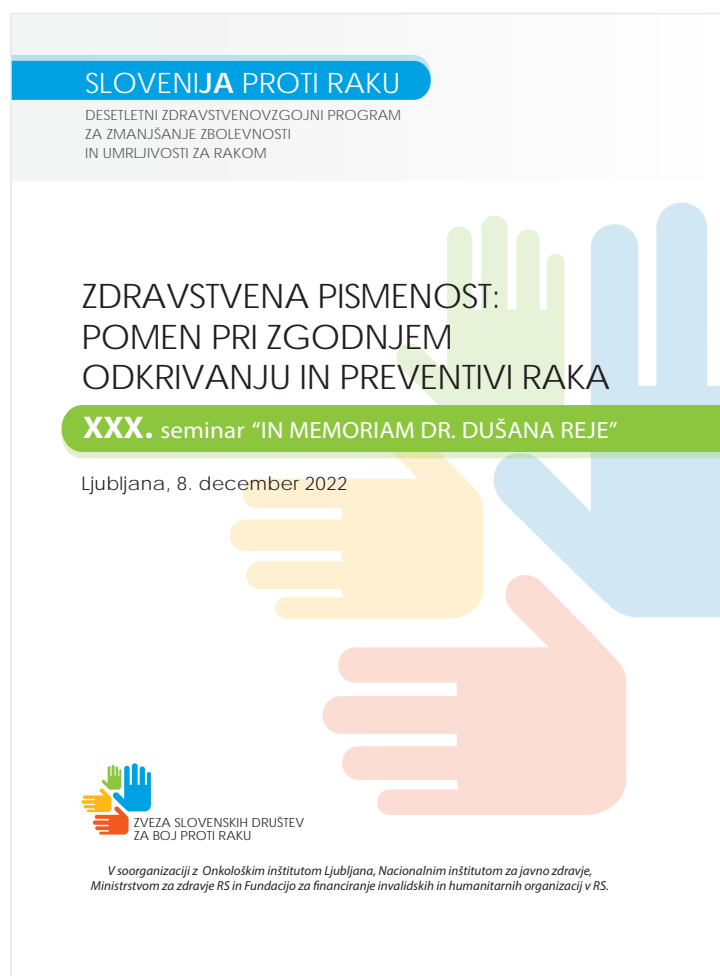
XXX. seminar In memoriam dr. Dušana Reje

Začetek decembra smo organizirali jubilejni **30. seminar In memoriam dr. Dušana Reje** z naslovom **Zdravstvena pismenost: pomen**

zgodnjega odkrivanja in preventive raka, ki je tudi letos potekal virtualno. Seminar že vrsto let namenjamo strokovnim vsebinam s področja zdravega življenjskega sloga, ki ga navajajo priporočila *Evropskega kodeksa proti raku*. Letošnjega smo osvetlili z vidika zdravstvene pismenosti. Seminar smo posneli in ga objavili na YouTube kanalu Zveze.

Strokovna gradiva s področja preventive in zgodnjega odkrivanja raka

Pripravili, recenzirali, oblikovali, tiskali in distribuirali smo različna **zdravstveno-izobraževalna**



SLIKA 2: ZBORNIK 30. SEMINARJA IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE Z NASLOVOM ZDRAVSTVENA PISMENOST: POMEN ZGODNJEGA ODKRIVANJA IN PREVENTIVE RAKA



gradiva za odrasle. Posodobili smo naslednja gradiva:

- zgibanko *Zakaj se je modro cepiti proti HPV*;
- zgibanko *ABC o HPV*;
- zgibanko *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*;
- plakat *12 priporočil*;
- plakat *Cepljenje pred okužbo s HPV*.

Program Evropski kodeks proti raku: Od malih nog do zlatih let

V okviru 3-letnega programa Zveze Evropskega kodeksa proti raku: *Od malih nog do zlatih let*, ki se je v letu 2022 iztekel in ga je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje RS, smo se od začetka pandemije dalje osredotočali 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 koticov v delovnih organizacijah ali v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu, prek spletnih strani in socialnih omrežij ter medijev. Na sejnih in stojnicah po vsej Sloveniji smo nudili osebna svetovanja o preventivi pred rakavimi obolenji (z deljenjem zgibank) ter s področja cepljenja proti HPV.

POVEZOVANJE REGIJSKIH DRUŠTEV IN SODELOVANJE Z DRUGIMI ORGANIZACIJAMI

Z začetkom leta smo postali **ambasador akcije Moj zdravnik**, katere nosilec projekta je časnik Finance, ki že vrsto let izvaja izobraževalen in splošno svetovalen program s področja medicine kot del mednarodne skupine Bonnier Healthcare (BHC). V reviji Medicina & Ljudje smo objavili več strokovnih člankov o preventivi pred rakavimi obolenji. Ob koncu leta je predsednica Zveze doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja, prejela častno priznanje akcije *Moj zdravnik* in naziv *Moja specialistka 2022* za svoje poslanstvo na področju preventive raka, kjer deluje tako prostovoljno v okviru Zveze kot na Onkološkem inštitutu Ljubljana, kjer je zaposlena. Tudi v letu 2023 bomo nadaljevali z aktivnim sodelovanjem s časnikom Finance, predvsem pri pripravi novic s področja obvladovanja raka.

Uspešno smo načrtali sodelovanje z **18 centri programa DORA** po vsej Sloveniji ter z **Ambulanto oddelka za onkološko klinično genetiko OIL** z distribucijo materialov za promocijo zdravja 12 priporočil proti raku (zgibanke in plakati). Vse udeležence presejalnega programa DORA in pacienti, ki obiščejo Ambulanto za onkološko klinično genetiko, prejmejo zloženke 12 priporočil. Aktivno sodelujemo tudi z referenčnimi ambulantami in ostalimi zdravstvenimi ustanovami po Sloveniji, ki jim redno brezplačno dostavljamo zgibanke in plakate Zveze.

Prav tako smo aktivno sodelovali v celoletni kampanji ozaveščanja **BREZ izgovorov**, v kateri smo poudarjali pomen zgodnjega



SLIKA 3: DRUŽENJE S PREDSEDNICAMI IN ČLANI REGIJSKIH DRUŠTEV

odkrivanja bolezni v boju proti raku (črevesje, dojke, koža, pljuča, prostata, krvni rak) v sodelovanju z združenjem Onko net.

Sodelujemo z različnimi mediji, nastopamo v pogovornih oddajah, v TV-poročilih, na strokovnih srečanjih doma in v tujini, pripravljamo strokovne članke, ki jih objavljamo v različnih medijih, s pomočjo sodelavcev regijskih društev izvajamo interaktivne delavnice za promocijo zdravega življenjskega sloga in zgodnjega odkrivanja raka v delovnih organizacijah in drugod itd. Aktivni smo tudi na področju **ozaveščanja in raziskovanja na področju eliminacije raka materničnega vratu**, tako v slovenskem kot evropskem prostoru. Objavili smo več domačih in tujih odmevnih strokovnih člankov in intervjujev:

- *strokovni članek*: IVANUŠ, Urška. Zakaj je zdravstvena pismenost pomembna v preventivi raka. Ona : ženski magazin Dela in Slovenskih novic, Novice Europa Donna. 4. okt. 2022, let. 24, št. 39, str. 42–43. ISSN 1318-3028, ISSN 1580-5387. [COBISS.SI-ID 125877507]
- *intervju s predsednico Zveze Urško Ivanuš*: FESSL, Sophie (oseba, ki intervjuva). Global elimination: securing a future free from cervical cancer. Cancer world. 31. 3. 2022, vol. 19, str. [1–4]. ISSN 2036-9468. Dostopno na: https://cancerworld.net/global-elimination-cervical-cancer/?utm_source=Newsletter&utm_medium=Email&utm_campaign=01Apr. [COBISS.SI-ID 103196675]
- *strokovni članek*: RITCHIE, Glenn David, ARBYN, Marc, BASU, Partha, CORBEX, Marilyns, FIDAROVA, Elena, IVANUŠ, Urška, PAPI, Ginevra, TORODE, Julie, ZACHAROPOULOU, Chrysoula. Europe's path to eliminating cervical cancer as a public health problem. The Lancet regional health. Europe. Jan. 2022, vol. 12, 100276-1-100276-2. ISSN 2666-7762.

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

- Promocija zdravega življenjskega sloga in drugih priporočil proti raku na stojnicah, v podjetjih, šolah, vrtcih ter z izobraževanji, predavanji in okroglimi mizami.
- Promocija zdravega življenjskega sloga z organiziranimi vadbami za ženske in moške.
- 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.
- Razdeljevanje zdravstveno-vzgojnih gradiv naključnim mimoidočim na ulicah, v trgovskih centrih, uslužbencem na okencih pošte in banke ...
- Promocija zdravja na delovnih mestih – organizirana strokovna predavanja v podjetjih za njihove zaposlene.
- Samopregledovanje dojk in mod – delavnica za učenje in spodbujanje k samopregledovanju dojk in mod s pomočjo modela pod vodstvom zdravnika ali medicinske sestre.
- Zgodnje odkrivanje raka – predavanja, delavnice, nastopi na lokalnih TV in radijskih postajah, spletne delavnice za spodbujanje udeležbe v presejalnih programih, ozaveščanje o pomenu



SLIKA 4: PREDSEDNICA ZVEZE DOC. DR. URŠKA IVANUŠ, DR. MED., SPECIALISTKA JAVNEGA ZDRAVJA NA PODELITVI PRIZNANJA AKCIJE MOJ ZDRAVNIK IN NAZIVA MOJA SPECIALISTKA 2022 ZA SVOJE POSLANSTVO NA PODROČJU PREVENTIVE RAKA

zgodnjega odkrivanja raka in zgodnjih znakih, sodelovanje z Ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku.

- e-PISARNA – svetovalnica za posvet z usposobljenim strokovnjakom na daljavo.
- Spletne klepetalnice v slovenskem in evropskem tednu boja proti raku.
- Umetniško-terapevtske delavnice – delavnice za odrasle, ki združujejo zdravstveno preventivo in kurativo z umetniškim ustvarjanjem.
- Pomursko društvo je nadaljevalo s predvajanjem interaktivne gledališke igre za predšolske otroke in učence nižjih razredov, s katero spodbujamo k zdravemu prehranjevanju s pomočjo pripravljene knjižice z recepti in s plakati.

V letu 2022 se je Zveza uspešno prijaviła na javni razpis **Ministrstva za zdravje** za sofinanciranje programov za varovanje in krepitev zdravja do 2025 z dvema projektoma *Evropski kodeks proti raku na vsakem koraku* in *Cepite se, za vaše življenje gre*, prav tako smo ponovno pridobili sredstva **FIHO**. Začeli smo sodelovati tudi na dveh evropskih

projektih EU za zdravje, in sicer evropskem projektu *Vaccinating Europe to protect against the cancers caused by HPV (PROTECT-EUROPE)*, s ciljem doprinesti k povečanju precepljenosti proti HPV, ter projektu *Boosting the usability of the EU Mobile App for Cancer Prevention (BUMPER)*, s ciljem k pripravi strokovnih podlag za izdelavo mobilne aplikacije, ki bo prebivalce spodbujala k izvajanju prenovljenih priporočil Evropskega kodeksa proti raku v vsakdanjem življenju. Prav tako smo se novembra udeležili **četrte onkološke konference in generalne skupščine članov ECL na Cipru**.

Zbiranje finančnih sredstev v novoletni akciji

Tradicionalno smo zbirali in donirali sredstva za nakup nujno potrebne opreme v zdravstvenih ustanovah, predvsem za področje izvajanja storitev primarne in sekundarne preventive raka. Tako smo v tretje pandemsko leto vkorakali precej optimistično, saj smo v sklopu **Novoletne akcije**, v kateri vsako leto zbiramo sredstva za nakup opreme, ki izboljša obravnavo bolnikov z rakom, uspeli z našimi zvestimi donatorji zbrati dovolj sredstev za nakup sodobnega digitalnega videokolposkopa (z dodatki) za prepoznavanje pred/rakavih sprememb materničnega vratu za Splošno bolnišnico Slovenj Gradec. Zato se ob tej priložnosti vsem donatorjem iskreno zahvaljujemo za njihovo podporo. **Donacijo v višini 35.000 EUR** smo slavnostno predali ob 39. slovenskem tednu boja proti raku, to je v prvem tednu marca 2022. Prav tako smo ob 16. evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu, ki ga obeležujemo zadnji teden meseca januarja, v javnost poslali sporočilo, s katerim smo opozarjali na pomembnost cepljenja proti HPV.

V novembru smo ponovno organizirali tradicionalno **novoletno akcijo 2022/23**, v kateri smo pozvali uspešnejša slovenska podjetja, da donirajo sredstva za nakup modelov za samopregledovanje dojk in mod, ki jih bomo donirali našim regijskim društvom za boj proti raku.

Delo v Zvezi je bilo v letu 2022 zelo prijetno in uspešno. Skrbimo, da so vsa društva obveščena o vseh dogodkih, ki jih pripravljamo in da so jim pravočasno predana vsa gradiva. Izvajamo redne



SLIKA 5: NAGRAJENCI AKCIJE MOJ ZDRAVNIK 2022

tedenske sestanke ožjih sodelavcev Zveze. Druge sestanke, srečanja, predavanja, novinarske konference ipd. pa organiziramo po t. i. hibridnem modelu (hkrati v živo in preko aplikacije zoom). Z vsemi sodelujočimi določamo skupno delo in cilje, snujemo načrte za nove dogodke in posodabljam vzgojno-izobraževalno gradivo ter pripravljamo novo spletno stran. Prijavljamo se tudi na razpise. Letos smo bili uspešni pri razpisu FIHO, pri razpisu Ministrstva za zdravje RS ter pri mednarodnem projektu ECL – BUMPER. Seveda je izvedba programov in delovanje Zveze v veliki meri odvisna od višine finančnih sredstev, ki nam jih uspe pridobiti na javnih razpisih in z uspešnimi prošnjami sponzorjem in donatorjem. A brez naših regijskih društev in vseh, ki v društvih aktivno delujejo na področju preventive, Zveza ne bi mogla izpeljati vseh programov tako uspešno, kot jih je. Zato se na tem mestu vsakemu posebej zahvaljujemo in se veselimo nadaljnjega sodelovanja.



SLIKA 6: LETNO SREČANJA EVROPSKE LIGE ZA BOJ PROTI RAKU (ECL), NOVEMBER 2022

39. SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med, spec. javnega zdravja, Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Tradicionalni v letu 2022 že 39. slovenski teden boja proti raku je potekal od 7. do 13. marca 2022 pod geslom »**Ne čakajte na konec pandemije, proti raku ukrepajte takoj!**« v organizaciji Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) ob sodelovanju Onkološkega inštituta Ljubljana (OI).

Začetek 39. slovenskega tedna boja proti raku smo obeležili z **novinarsko konferenco**, ki je potekala v ponedeljek, 7. 3. 2022, na OI. Začela se je z uvodnim nagovorom predsednice Zveze *doc. dr. Urške Ivanuš* ter nagovorom obeh direktoric inštituta, strokovne direktorice *izr. prof. dr. Irene Oblak* in generalne direktorice *Andreje Uštar*. Osrednja tema novinarske konference je bila zdravstvena pismenost na področju preventive raka. S širšo javno razpravo na

to pomembno determinanto zdravja smo si prizadevali ozaveščati o boljšem obvladovanju raka v času pandemije covid-19, ko se tako posamezniki kot družba soočamo s številnimi starimi in tudi novimi izzivi na področju preventive raka. K sodelovanju smo povabili:



doc. dr. Tamaro Štemberger Kolnik z Ministrstva za zdravje, ki je pojasnila, zakaj je zdravstvena pismenost pomembna za zdravje in predstavila rezultate projekta ZaPIS



SLIKA 1: NOVINARSKA KONFERENCA OB ZAČETKU 39. SLOVENSKEGA TEDNA BOJA PROTI RAKU, ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA 2022



dr. Urško Košir, psihologinja in mlado ambasadorico Evropskega kodeksa proti raku, ki je z vidika tako znanosti kot osebnih izkušenj spregovorila o tem, zakaj je dobra zdravstvena pismenost pomembna za dobro obvladovanje raka



mag. Amelo Duratović Konjević, vodjo Službe za odnose z javnostmi na OI, ki je predstavila komunikacijo OI s splošno javnostjo v času pandemije covid-19 in



Sonjo Tomšič, koordinatorico Državnega programa za obvladovanje raka 2022–2026, ki je spregovorila o tem, kaj lahko naredimo skupaj, da pandemija covid-19 ne bo poslabšala epidemije raka

V torek, 8. 3. 2022, je potekal **Virtualni dan odprtih vrat OI s spletnim seminarjem za dijake** *Kako nastane rak in kako ga lahko preprečim*, ki se ga je udeležilo 130 dijakov s petih srednjih šol. Dijake je pozdravila strokovna direktorica OI, izr. prof. dr. Irena Oblak ter jim predstavila dejavnosti in delovanje OI. Prof. dr. Maja Čemažar, vodja raziskovanja in izobraževanja OI, je spregovorila o tem, *kako rak sploh nastane*. S predavanjem *Mladi in rak – od osebnih izkušenj do znanosti* se je mladim poslušalcem približala slovenska psihologinja dr. Urška Košir, ki živi in deluje v tujini. Doc. dr. Mateja Krajc, zdravnica, specialistka klinične genetike in javnega zdravja z OI, ki je tudi podpredsednica Zveze, je mladim odgovorila na vprašanje, *zakaj tudi mladi lahko zbolijo za rakom*, Katja Jarm, zdravnica, specialistka javnega zdravja z OI, ki je tudi članica Izobraževalne komisije Zveze, pa je predstavila *Priporočila proti raku za mlade*, zbrana v zabavni in poučni mobilni aplikaciji *WASABY*.

V sredo, 9. 3. 2022, smo se preselili na Koroško, kjer je potekala **slavna predaja domačijskih sredstev Splošni bolnišnici Slovenj Gradec v višini 35.000 €** iz sredstev, zbranih v okviru dobrodelne novoletne akcije Zveze z namenom spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji za nakup nujno potrebnega sodobnega digitalnega video kolposkopa za zgodnje odkrivanje (pred)rakavih sprememb materničnega vratu.

V četrtek, 10. 3. 2022, so potekale **aktivnosti regijskih društev za boj proti raku** v povezavi z lokalnimi deležniki. Prav tako smo pozvali vse srednje šole po Sloveniji, da izvedejo

učno uro *Kako nastane rak in kako ga lahko preprečim* s pomočjo predloga za učno uro in strokovnega gradiva v e-obliki.

V petek, 11. 3. 2022, je na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju po regijskem principu potekalo **nagradno žrebanje učenk in učencev**, ki so v šolskem letu 2021/2022 sodelovali v programu *Življenje je lepo, skrbim za svoje zdravje s* poudarkom na vzgoji za nekajenje.

Zaradi pandemije covid-19 smo **39. slavnostno sejo Zveze s podelitvijo zaslužnih**



SLIKA 2: PREDAJA DONACIJSKEGA BONA SPLOŠNI BOLNIŠNICI SLOVENJ GRADEC

plaket izvedli v času Evropskega tedna boja proti raku, tj. 25. 5. 2022, ki je potekala na Ministrstvu za zdravje. Podelili smo priznanja in plakete zaslužnim posameznikom, ki s svojim strokovnim in prostovoljnim delom pripomorejo k uspešnemu delovanju Zveze in regijskih društev za boj proti raku pri ozaveščanju prebivalstva glede preventive raka ter s tem pomembno doprinesejo k obvladovanju raka v Sloveniji. Seznam vseh zaslužnih prejemnikov je zapisan v posebnem poglavju letnega poročila. Zlata priznanja je Zveza v letu 2022 namenila posameznikom, ki so s svojim požrtvovalnim delom v času pandemije covid-19 na državni ravni pomembno pripomogli k temu, da je bila onkološka dejavnost, vključno s preventivo raka v Sloveniji, tudi v času pandemije covid-19 prepoznana kot pomembna zdravstvena dejavnost. Zlati nagrajenci so s svojim osebnim angažmajem in strokovnim delom pomembno doprinesli k temu, da se Slovenija danes uvršča v sam vrh evropskih držav, ki so uspele zagotavljati onkološko dejavnost neprekinjeno tudi v času pandemije covid-19 kljub vsem izzivom. Zlata priznanja je prejemnicam izročil *minister za zdravje Janez Poklukar*, dobitnice priznanj pa so bile:

- *izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med.*, strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana;
- vodje vseh treh presejalnih programov v Sloveniji: vodja Programa Svit *dr. Dominika Novak Mlakar* z Nacionalnega inštituta za javno zdravje; vodja programa DORA *mag. Kristijana Hertl* z Onkološkega inštituta Ljubljana; vodja programa ZORA *doc. dr. Urška Ivanuš* z Onkološkega inštituta Ljubljana in
- *Mojca Gobec, dr. med.*, dolgoletna direktorica Direktorata za javno zdravje, danes pa vodja Sektorja za preprečevanje bolezni in poškodb na Ministrstvu za zdravje.

Prejemnikom zaslužnih plaket in priznanj je čestitala tudi Vlasta Nussdorfer, svetovalka predsednika republike.



SLIKA 3: 39. SLAVNOSTNA SEJA ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS, 2022

30. STROKOVNI SEMINAR

»IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE«

8. DECEMBER 2022 – HIBRIDNO SREČANJE

ZDRAVSTVENA PISMENOST IN NJEN POMEN PRI ZGODNJEM
ODKRIVANJU TER PREVENTIVI RAKA

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



branje, temveč tudi poslušanje, analitično sklepanje in odločanje v zvezi z lastnim zdravjem. Za vse to pa potrebujemo nekaj osnovnega znanja.

Na seminarju smo predstavili različne vidike zdravstvene pismenosti v vseh življenjskih obdobjih pri bolnih in pri zdravih posameznikih ter s strani različnih specialnosti, tudi novinarskih ved. Prav tako smo prikazali, kako se odločevalci trudijo, da pomembne zdravstvene informacije približajo populaciji z različnimi profili zdravstvene pismenosti. Z vidika informiranja o preventivi raka smo predstavili nekaj aktivnosti Zveze slovenskih

Seminar v spomin dr. Dušana Reje smo tudi letos posvetili strokovnim vsebinam s področja zdravega življenjskega sloga, ki ga navajajo priporočila Evropskega kodeksa proti raku. Letošnjega, 30. po vrsti, smo osvetlili z vidika zdravstvene pismenosti.

Znano je, da je zdravstvena pismenost pomembna determinanta zdravja. V luči onkologije pomeni tisto funkcionalno pismenost v zvezi z lastnim zdravjem, ki opredeljuje znanja in veščine posameznika, ki so potrebni za razumevanje vseh aktivnosti krepitve zdravja, preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka ter razumevanje zdravljenja in rehabilitacije onkološke bolezni. Prav tako zdravstvena pismenost determinira posameznikovo vedenje in sposobnost, da se v zdravstvenem sistemu učinkovito znajde (prijava na pregled, razumevanje čakalnih vrst in prejetih izvidov). Zdravstvena pismenost je v tem kontekstu izjemnega pomena pri sprejemanju lastnih odločitev na podlagi strokovnih priporočil. Bolnike vsakodnevno bolj vključujemo v odločanje glede preventive in zdravljenja. Vprašanje pa je, ali so njihove odločitve informirane. Ali smo res naredili vse, da so nas razumeli? Za dobro zdravstveno pismenost ni potrebno le dobro



društev za boj proti raku (Zveza), ki že vrsto let skrbi za boljšo zdravstveno pismenost populacije prek različnih programov preprečevanja raka.

Najpomembnejša naloga Zveze je zdravstveno ozaveščanje in izobraževanje strokovne in druge javnosti. Znano je, da bi lahko skoraj polovico vseh rakavih bolezni preprečili z zdravim življenjskim slogom, cepljenjem, redno udeležbo v presejalnih programih za raka, pa tudi z življenjem v čim manj onesnaženem bivalnem in delovnem okolju. Zveza si tako z regijskimi društvi prizadeva postati prepoznaven deležnik v celovitem programu obvladovanja raka v Sloveniji.

V imenu Zveze se iskreno zahvaljujem vsem predavateljicam in predavateljem ter sponzorjem, ki so sodelovali pri pripravi in izvedbi 30. Rejevega seminarja, pa tudi vsem, ki so se ga udeležili in aktivno sodelovali v razpravi. Tudi letos se je srečanja udeležilo veliko število udeležencev, skoraj do konca seminarja jih je vztrajalo več kot 200. Seminar smo v soglasju s predavatelji posneli in je v celoti dostopen na YouTube kanalu Zveze. Iskreno vabljeni k ogledu.

V nadaljevanju sledijo štirje strokovni prispevki seminarja, ki jih lahko najdete tudi v zborniku predavanj. Zbornik je dostopen v tiskani in elektronski obliki (na spletnih straneh Zveze).

KONCEPT ZDRAVSTVENE PISMENOSTI, PROJEKT »DVIG ZDRAVSTVENE PISMENOSTI V SLOVENIJI«

doc. dr. Tamara Štemberger Kolnik, dr. med, Andreja Ljubič, dipl. m. s., mag. zdr. neg.



POVZETEK: V prispevku avtorici predstavljata kratek razvoj koncepta zdravstvene pismenosti in ga povežeta z aktivnostmi projekta Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji. Projekt poteka pod okriljem Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter je zasnovan na podlagi številnih raziskovalnih metod, s katerimi se zasleduje cilj, osredotočen na navigacijsko zdravstveno pismenost slovske populacije. Ključni namen je priprava enotnih poti pacientov po zdravstvenem sistemu za deset kroničnih izbranih bolezni/stanj.

Uvod

Zmanjšana dostopnost do zdravstvenih storitev, predvsem pa do nekaterih preventivnih programov, ki so v času pandemije v Sloveniji zastali, je verjetno razlog za povečevanje neurejenih kroničnih bolezni in zapoznelih na novo odkritih odstopanj od zdravja v populaciji. Slednje nakazuje, da je pandemija odprla pogled na pomen zdravstvene pismenosti tako pri posamezniku kot populaciji. Visoko zdravstveno pismen posameznik je oseba, ki zna poskrbeti za svoje zdravje in deluje odgovorno do soljudi ter okolja, v katerem živi, kar odseva pozitiven in v zdravje usmerjen odnos v celotni populaciji (Scollione, 2021). Visoko zdravstveno pismen posameznik

(in skupnost) zna skrbeti za lastno zdravje, razume in uporabi navodila, usmeritve zdravstvenih delavcev ter zna krmariti v zdravstvenem sistemu, ko to potrebuje, kar predstavlja ključ do boljših rezultatov zdravljenja in nižjih stroškov v zdravstvenem sistemu (Palumbo, 2017).

Zdravstvena pismenost je hitro razvijajoči se koncept, ki vključuje znanje, motivacijo in spretnosti za dostop, razumevanje, vrednotenje in uporabo zdravstvenih informacij za sprejemanje odločitev, povezanih z zdravjem v vseživljenjskem obdobju (Sørensen idr., 2015). Ohranjanje zdravja, uspešna in učinkovita navigacija po zdravstvenem sistemu, obvladovanje bolezni, hitro in smiselno ukrepanje ob spremembi zdravstvenega stanja ter učinkovita rehabilitacija so danes postali ključni elementi na ravni posameznika v skrbi za lastno zdravje in odgovorno skrb za ohranjanje ali vrnitev zdravja (Kumar idr., 2017). Koncept zdravstvene pismenosti je večdimenzionalne narave in močno povezan z več spremenljivkami, ki se nenehno prepletajo in razvijajo (De Caro idr., 2015). Evropski konzorcij za zdravstveno pismenost (HLS-EU Consortium Health Literacy Project European idr., 2012) povzema definicijo Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2016a), v kateri je zdravstvena pismenost definirana kot koncept, ki zajema kognitivne in socialne sposobnosti ter se nanaša na zmožnosti ljudi, da izpolnjujejo kompleksne zahteve za ohranjanje zdravja v sodobni družbi (Rowse idr., 2015). Konceptualno razumevanje zdravstvene pismenosti je bilo močno naravnano na izzive, povezane z zdravljenjem in tradicionalno vlogo pacienta v zdravstvenem sistemu, vendar se je s časom in raziskovanjem pojmovanje zdravstvene pismenosti razširilo. Danes koncept presega tehnike pridobivanja znanja na zdravstvenem področju, vključuje tudi možnost in znanje iskanja informacij, pomembnih za zdravje,

kritično oceno teh informacij ter povezavo pridobljenih informacij z lastno življenjsko situacijo v smeri ohranjanja zdravja in promocije lastnega zdravja v skupnosti (Sørensen idr., 2015), za kar so ključni elementi vedenje, povezano z zdravjem, zaznana samoučinkovitost (Štemberger Kolnik, 2020) in sposobnost refleksije na dejavnike in procese, ki določajo zdravje (Abel & Benkert, 2022). Vsi izvajalci zdravstvenih storitev, ki sodelujejo v procesu obravnave pacienta, bi morali stremeti k izboljšanju učinkovitosti, za dvig stopnje zdravstvene pismenosti, kar se šteje za potencialno strategijo pri izboljšanju samoučinkovitosti. Za to je potreben pristop, s katerim zdravstveni delavci ne uporabljajo avtoritativnih pristopov, temveč delujejo v smeri opolnomočenja pacienta (Lee idr., 2015; Batterham idr., 2016).

Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje sta oblikovala projektno idejo, s katero poskušata pridobiti širok nabor informacij, ki bodo pripomogle k oceni zdravstvene pismenosti populacije na področju različnih determinant, ki jih v konceptu zdravstvene pismenosti opredeljuje avtorica Sørensen (2013). V projektu se podrobneje proučuje navigacijska zdravstvena pismenost na področju desetih kroničnih bolezni ali stanj, ki smo jih identificirali kot najpogostejše v Sloveniji. Cilj in namen projektnih aktivnosti sta oblikovanje poti po zdravstvenem sistemu za paciente s prepoznanimi desetimi kroničnimi boleznimi in stanji.

VSEBINA

Področje zdravstvene pismenosti je v Evropi, pa tudi drugod po svetu, v zadnjih 30 letih postalo vse pomembnejše vprašanje (Kickbusch idr., 2013). V literaturi najdemo veliko konceptualnih modelov in opredelitev zdravstvene pismenosti, vendar se danes najpogosteje uporablja definicija Evropskega konzorcija za zdravstveno pismenost, ki jo povzema tudi Svetovna zdravstvena organizacija (HLS-EU Consortium Health Literacy Project European idr., 2012). Slednja zdravstveno pismenost opredeljuje kot »opismenjevanje, ki vključuje znanje, motivacijo in kompetence ljudi za dostop, razumevanje, ocenjevanje in uporabo zdravstvenih informacij, da bi lahko presodili in sprejeli odločitve v vsakdanjem življenju v zvezi z zdravstvenim varstvom, preprečevanjem

bolezni in promocijo zdravja za ohranitev ali izboljšanje kakovosti življenja« (Kickbusch idr., 2013). Novejši pogledi na zdravstveno pismenost so usmerjeni v večstranski koncept, ki se nanaša na zmožnost ljudi, da zadovoljijo kompleksne zdravstvene zahteve sodobne družbe, začeni s osnovnimi spretnostmi in prehodom v aktivni doprinos državljana na področju dviga kolektivne zdravstvene pismenosti (Kumar idr., 2017). Zdravstvena pismenost je danes pomemben dejavnik zdravja. Heinrich (2012) zdravstveno pismenost celo opredeli kot šesti osnovni vitalni znak, ki bi ga morali v zdravstvu spremljati in mu posvetiti pozornost. V svetu se kot velik problem ocenjuje prav nerazumevanje zdravstvenih navodil. Na podlagi podanih dejstev je zaskrbljujoč podatek študije, v kateri pacienti s prisotnimi več kroničnimi obolenji v manj kot 10 odstotkih izjavljajo, da so razumeli ustne ali pisne informacije, ki jih je posredoval zdravstveni delavec (Rafferty idr., 2022). Za uspešno zdravljenje in obvladovanje kroničnih obolenj modernega obdobja je ključnega pomena vključenost pacienta in njegovo prizadevanje za ohranjanje in krepitev zdravja. Individualnemu dvigu zdravstvene pismenosti sledi izboljšanje zdravstvene pismenosti prebivalstva, kar je eden najbolj temeljnih, gospodarskih in učinkovitih ukrepov za izboljšanje zdravstvene ravni prebivalstva (Liu idr., 2020). Dvig zdravstvene pismenosti ima pomemben vpliv na ključne klinične izide (zdravljenja) (Stein idr., 2018), zato je smiselno in pomembno vlagati v dvig zdravstvene pismenosti posameznika in populacije. Rafferty idr. (2020) v zaključkih svoje raziskave poudarijo, da so za dvig zdravstvene pismenosti potrebna ciljna prizadevanja za opredelitev nacionalnih strategij za izboljšanje zdravstvene pismenosti in zmanjšanje razlik v zdravju. Kot enega pomembnih dejavnikov pridobivanja in razumevanja zdravstvenih informacij in dvig zdravstvene pismenosti avtorji Rafferty idr. (2022) omenjajo dejstvo, da ima vsak pacient osebnega zdravnika ter da pretok informacij med pacientom in zdravstvenim delavcem poteka ustno. Za spodbujanje razumljive komunikacije med uporabniki zdravstvenega sistema in zdravstvenimi delavci je potrebno smiselno oblikovanje orodij in smernic za zdravstvene delavce, ki so namenjena podpori pri komunikaciji s pacientom ter razumljiva orodja za podporo pri

prepoznavanju potreb, povezanih z zdravjem, in smiselno uporabo informacij v procesu spreminjanja življenjskih navad, povezanih z zdravjem za uporabnike zdravstvenega sistema (Brega idr., 2015).

Individualna zdravstvena pismenost se opredeljuje s socialno-ekonomskim statusom, spolom, obsegom zdravstvenega zavarovanja in resnostjo posameznikovega obolenja (Lee idr., 2015). Kanj, Mitic (2019) predvidevata, da je približno 16 % svetovne populacije slabo zdravstveno pismene, med njimi pa je največ žensk. Boyle idr. (2013) ugotovljajo, da na zdravstveno pismenost ključno vpliva tudi starost. Ljudje, stari 65 let in več, so pogosteje izkazovali nižjo stopnjo zdravstvene pismenosti (Boyle idr., 2013) kot mlajši. Sørensen idr. (2015) so v svoji raziskavi ugotovili, da bi jih lahko bolj kot s starostjo povezali z generacijami (različnimi starostnimi skupinami). Po ugotovitvah Aguirre idr. (2005) na zdravstveno pismenost pomembno vpliva tudi izobrazba. Sørensen idr. (2015) se z njihovimi trditvami strinjajo, a poudarjajo, da bolj kot izobrazba na zdravstveno pismenost vpliva socialni status posameznika in njegovo finančno stanje. Slabša kot sta socialni status in finančno stanje posameznika, slabša je stopnja zdravstvene pismenosti. Na zdravstveno pismenost pomembno vplivajo tudi determinante, kot so tekoče branje, predhodna znanja (Baker, 2006; Speros, 2005) in pretekle izkušnje, povezane z zdravjem (Speros, 2005). Ni pa pogojeno, da imajo ljudje s slabšo splošno pismenostjo tudi slabšo zdravstveno pismenost.

Ne glede na starost in upad kognitivnih sposobnosti je dvig zdravstvene pismenosti mogoč s pomočjo različnih oblik neformalnega učenja, torej s komunikacijskimi kanali, uporabljenimi za promocijo zdravja, kot so zdravstvena vzgoja in vzgoja za zdravje. Poudarjanje novih vsebin, povezanih s pozitivnim vedenjem, ciljno usmerjene informacije ter učenje posameznika ali skupine ohranjajo kognitivne sposobnosti posameznika. Zdravstvena pismenost se lahko izboljša s izobraževanjem in se lahko šteje kot izmerljiv izid zdravstvene vzgoje. Izboljšanje zdravstvene pismenosti vključuje tako posredovanje zdravstvenih informacij kot tudi podporo pri razvijanju zaupanja, da bi lahko delovali na podlagi tega znanja. To je moč doseči z bolj osebnimi oblikami komuniciranja in ozaveščanjem v

skupnosti (Nutbeam, 2015). Potrebno je tudi preučiti, katere vire informacij o zdravju ljudje uporabljajo in jim zaupajo, predvsem tisti z omejeno zdravstveno pismenostjo. To bi pomagalo opredeliti strategije za prepoznavanje vrzeli v znanju ter oblikovanje v pacienta usmerjene podpore za preprečevanje, pravočasno odkrivanje in uspešno zdravljenje bolezni (Chen idr., 2019).

Težave pri iskanju in razumevanju zdravstvenih informacij poznajo vsi, ki so kadarkoli iskali informacije po spletu ali drugih pisnih virih, ko so si ob pojavu spremembe v zdravju želeli pomagati sami na podlagi domačih zdravil. Prebiranje različnih izrazov, povezanih z diagnozo, zdravili in navodili, je za vsakogar del soočanja z zdravstvenimi storitvami. Zdravstvo in medicina postajata vedno bolj kompleksni področji, kjer se vsak dan dodajajo nove ugotovitve na podlagi raziskav in se oblikujejo novi protokoli obravnave pacientov. Najbolje usposobljeni zdravstveni delavci z znanjem in odličnimi komunikacijskimi veščinami zlahka preobremenimo pacienta, ki nima izkušenj in zapletenega znanja, ko gre za bolezen, prognozo in zdravljenje. Ključ do zdravstvene pismenosti je znanje izkušenih zdravstvenih delavcev in pacienta, ki ima moč, voljo in sposobnosti za sprejemanje znanja in sodelovanje v procesu zdravljenja, kar predstavlja podlago za uspeh v obvladovanju kroničnih obolenj in stanj.

S projektom *Dvig zdravstvene pismenosti* (ZaPiS) Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje zasledujeta načela iz Resolucije o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« (Uradni list RS, št. 25/16), ki predvideva sprejetje ukrepov za varovanje zdravja, preprečevanje bolezni in izboljšanje zdravstvene pismenosti prebivalcev Slovenije. Resolucija predvideva izboljšanje zdravstvene pismenosti z ozaveščanjem državljanov o pomenu zdravja in zdravega življenjskega sloga ter krepitvijo moči za skrb za lastno zdravje, vključno z izvajanjem nacionalnih kampanj in pripravo materialov ter smernic za pomoč pri izvajanju programov. Prav tako pa digitalizacija in informatizacija zdravstvenih storitev, ki se v Sloveniji v zadnjih letih intenzivno razvija, ponuja velike priložnosti za aktivnejšo vlogo prebivalcev pri skrbi za lastno zdravje in zdravljenje ter zmanjševanje neenakosti v zdravju. Eden ključnih ciljev je



tudi dvig kakovosti zdravstvenih procesov z izobraževanjem in usposabljanjem različnih ciljnih skupin na področju e-zdravja ter z razvojem in izvajanjem programov za povečanje aktivne vloge in odgovornosti državljanov na področju zdravja. S predvidenimi aktivnostmi želimo omogočiti lažje razumevanje delovanja zdravstvenega sistema, za uporabnika enostavnejše krmarjenje znotraj zdravstvenega sistema, boljšo in razumljivejšo komunikacijo znotraj zdravstvenega sistema, omogočeno dostopnost do zdravstvenih storitev za vse ranljive skupine z namenom zmanjšanja socialnih razlik, povezanih z zdravjem, interdisciplinarni pristop, s katerim bomo omogočili spreminjanje kulture lokalnega območja v kulturo, usmerjeno v zdravje na vseh področjih, kjer ljudje živijo, delajo, se šolajo, družijo in kakor koli sami prispevajo k delovanju skupnosti. Projektne aktivnosti so osredotočene na razumljivo komunikacijo znotraj zdravstvenega sistema ter s podpornimi deležniki v lokalni skupnosti, s ciljem spodbujanja pozitivnega odnosa in samoučinkovitosti na ravni posameznika, družine in skupnosti. Prednostno se aktivnosti projekta ZaPIS osredotočajo na navigacijsko zdravstveno pismenost, ki predstavlja temelj za navigacijo po zdravstvenem sistemu ter razumevanje poti, ki jo pacient mora prehoditi po zdravstvenem sistemu od postavitve diagnoze, procesa zdravljenja in rehabilitacije ter ponovne aktivne vključitve v skupnost. Z naraščanjem kroničnih nenalezljivih bolezni, zapletenih multimorbidnih stanj pri pacientih in dolgotrajnih stanj se povečujejo tudi potrebe pacientov ne samo po različnih vrstah zdravstvenih storitev, ampak tudi po storitvah socialnega varstva in skupnostne skrbi (OECD & European Union, 2018). Vse to zahteva aktivno sodelovanje med različnimi deležniki in delovno silo, ki ustreza temu namenu (Hopman idr., 2016). Zdravstveni sistemi, soočeni s temi izzivi, potrebujejo učinkovite rešitve in izvajanje integriranih modelov oskrbe, da bi zadostili potrebam svojega prebivalstva in zagotovili zagotavljanje kakovostnih storitev oskrbe (World Health Organization, 2016b). Projektni tim usmerja prizadevanja za implementacijo rešitev na sistemski ravni, zato z oblikovano raziskovalno strategijo pripravlja enotne poti po zdravstvenem sistemu za paciente z desetimi najpogostejšimi kroničnimi obolenji/stanji v Sloveniji, ki so: sladkorna bolezen tipa 2, srčno

popuščanje, ishemična bolezen srca, rak dojke, rak prostate, bolečine v križu, kronična obstruktivna pljučna bolezen, depresija, parodontalna bolezen in možganska kap.

V prispevku se podrobneje osredotočamo na navigacijsko pismenost pacienta z rakom. (Martinez-Donate idr., 2013) so v študiji v petih ginekoloških klinikah potrdili potrebo po vpeljevanju aktivnosti na področju navigacijske zdravstvene pismenosti, s katerimi lahko zdravstveni delavci pripomorejo k boljšim rezultatom zdravljenja, predvsem pri pacientih iz ruralnih okolij. Potrebe pacientov po učinkoviti navigacijski zdravstveni pismenosti so avtorji merili s pomočjo pet med seboj povezanih komponent: 1) omejene ali neredne napotitve k podpornim službam znotraj klinike (npr. socialno delo, duševno zdravje, nutricionist); 2) nepovezane oskrbe znotraj in med ustanovami; 3) težave pri razumevanju in upravljanju zdravil; 4) odsotnost sistematičnih ocen ne zdravstvenih potreb pacientov in 5) majhna uporaba najboljših praks za komunikacijo med pacientom in zdravstvenim delavcem. Navedene komponente so oblikovali na podlagi Modela za obravnavo pacienta s kronično boleznijo (Cronic care model (CCM), ki se osredotoča na povezovanje ozaveščenih pacientov z zdravstvenimi timi, ki so pripravljeni ukrepati in delujejo proaktivno. Model zajema šest med seboj povezanih področij, s katerimi lahko zdravstveni sistem pripomore k dvigu zdravstvene pismenosti pacientov s kronično boleznijo: 1) organizacija zdravstvenega sistema; 2) lokalna skupnost, v katero je vpet zdravstveni sistem, in razpoložljivi viri; 3) podpora managementa zdravstvenih organizacij in politike; 4) načrtovanje poti po zdravstvenem sistemu; 5) pomoč pacientu pri odločanju in 6) enoten, razumljiv klinični informacijski sistem (Bodenheimer, 2002). Ozkaraman idr. (2019) opozorijo na zapleteno zdravljenje raka, ki ima lahko negativne fizične, čustvene, socialne in ekonomske posledice za paciente in njihove družine, ki vplivajo na zmanjšano kakovost življenja in zadovoljstvo pacientov ter njihovih družin. Kakovost zdravljenja pacienta ni odvisna samo od zdravstvenega sistema, spremljanja pacienta in kakovosti oskrbe pacienta, temveč tudi od osebnostnih značilnosti pacienta, ki so tesno povezane z zdravstveno pismenostjo. Avtorji potrjujejo tesno povezanost med samoučinkovitostjo na področju zdravja

in obvladovanjem kronične bolezni ter statistično pomembno značilno negativno povezanost med samoučinkovitostjo in znaki kroničnega obolenja. Pacienti z rakom imajo višjo stopnjo zdravstvene pismenosti, kar pripomore k boljši samoučinkovitosti, splošnemu zdravju in fizičnemu statusu (Ozkaraman idr., 2019). Naslavljanje zdravstvene pismenosti v povezavi s samoučinkovitostjo in posledično vedenjem, povezanim z zdravjem, je tesno povezano z bolj vključenim zdravstvenim sistemom, ki bo skrbel za zmanjšanje neenakosti, ne le pri dostopu do inovativne oskrbe pacientov z rakom, ampak neenakosti v zdravju na splošno. Uvajanje najboljših praks navigacije pacientov in zdravstvene pismenosti na sistemski ravni bi lahko prispevalo k izboljšani oskrbi raka in izidom zdravljenja.

Roland, Nolte (2014) predlagata krepitev koordinacije oskrbe, ki je ključnega pomena za zagotavljanje visoko kakovostne in na posameznika osredotočene oskrbe. Rešitev lahko predstavlja sprejetje novih vlog in nalog, ki jih prevzamejo različni zdravstveni delavci ali laični delavci (Looman idr., 2021). Med temi novimi vlogami in nalogami so se navigatorji za paciente, ki delujejo v različnih državah, izkazali kot obetavna inovacija za pomoč pacientom pri krmarjenju v zapletenem sistemu zdravstvenega varstva, kar lahko vpliva na izboljšanje integracije oskrbe (Budde idr., 2022). Primarni fokus pacientovih navigatorjev je na ravni posameznika, torej na mikro ravni, saj upoštevajo individualne potrebe pacienta, da jih uskladijo s potrebnimi storitvami in izvajalci. Njihov glavni namen je usmerjanje pacientov skozi kompleksnost sistemov zdravstvenega varstva, pomoč pri dostopu do zdravstvenih storitev in premagovanje morebitnih ovir pri dostopu (Budde idr., 2022). Poleg tega lahko navigatorji pacientov sodelujejo z drugimi ponudniki zdravstvene oskrbe in socialnih storitev, ki se lahko učinkovito vključijo v obravnavo pacientov. Na makro ravni tako sodelujejo z odločevalci, z namenom vključiti se v aktivnosti, kjer lahko pripomorejo pri sistemskih spreminjanju (Doucet idr., 2019), kjer sodelujejo različni zdravstveni delavci in sodelavci kot so recimo medicinske sestre, socialni delavci, zdravniki, fizioterapevti in drugi. To vlogo lahko opravljajo tudi usposobljeni laiki, vključno z delavci v skupnosti in pacienti (npr. nekdanji pacienti z rakom) (Kline idr., 2019; Reid idr., 2020). V večini primerov laični delavci, ki delajo kot

pacientovi navigatorji, to počnejo v tesnem sodelovanju z usposobljenimi strokovnjaki in so del multiprofesionalne ekipe (K. B. Roland idr., 2017). Med pandemijo covid-19 je spremljanje na daljavo (telemonitoring) postalo še posebej pomembno v programih za navigacijo pacientov, saj zdravstvenim delavcem in navigatorjem za paciente omogoča, da še naprej oskrbujejo svoje paciente, hkrati pa se izognejo tveganju okužbe (Nalley, 2020; Bigelow idr., 2021; Ferrua idr., 2021).

ZAKLJUČEK

Predstavili smo nekaj teoretičnih izhodišč, ki bodo podlaga za pripravo okvirja usmerjanja pacientov z rakom po zdravstvenem sistemu. V okviru projekta ZaPiS potekajo raziskovalne aktivnosti, iz katerih bomo črpali informacije in raziskovalne rezultate za poglobljen pogled v poti pacienta po zdravstvenem sistemu na področju raka dojke in raka prostate. Zbrane informacije in raziskovalni rezultati bodo pripomogli k pripravi učinkovitih, enostavnih, razumljivih poti po zdravstvenem sistemu ter omogočili zdravstvenim delavcem sistematično spremljanje pacientov. Pacientom bodo pripravljene poti omogočile učinkovito krmarjenje po zdravstvenem sistemu z občutkom vključenosti v zdravljenje in samozaupanje, kar predstavlja elemente visoko zdravstveno pismene populacije.

LITERATURA

1. Abel, T., Benkert, R. (2022). Critical health literacy: Reflection and action for health. *Health Promotion International*, 37 (4). Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/heapro/daac114>.
2. Aguirre, A. C., Ebrahim, N., & Shea, J. A. (2005). Performance of the English and Spanish S-TOFHLA among publicly insured Medicaid and Medicare patients. *Patient Education and Counseling*, 56 (3), 332–339. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2004.03.007>.
3. Baker, D. W. (2006). The meaning and the measure of health literacy. *Journal of General Internal Medicine*, 21 (8), 878–883. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2006.00540.x>.
4. Batterham, R. W., Hawkins, M., Collins, P. A., Buchbinder, R., & Osborne, R. H. (2016). Health literacy: Applying current concepts to improve health services and reduce health inequalities. *Public Health*, 132, 3–12. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.01.001>.



5. Bigelow, S. M., Hart, E., Shaban, T., Rao, P., Khan, A. A., Baskaron, M., Baker, P., Schwartz, T. A., & Mayer, D. K. (2021). A new proactive virtual resource center navigation model identifies patient risk factors to reduce barriers to cancer care during the COVID-19 pandemic. *Supportive Care in Cancer*, 29 (10), 6069–6077. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06147-3>.
6. Bodenheimer, T. (2002). Improving Primary Care for Patients With Chronic Illness. *JAMA*, 288 (14), 1775. Dostopno na: <https://doi.org/10.1001/jama.288.14.1775>.
7. Boyle, P. A., Yu, L., Wilson, R. S., Segawa, E., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2013). Cognitive decline impairs financial and health literacy among community-based older persons without dementia. *Psychology and Aging*, 28 (3), 614–624. Dostopno na: <https://doi.org/10.1037/a0033103>.
8. Brega, A. G., Barnard, J., Mabachi, N. M., Weiss, B. D., DeWalt, D. A., Brach, C., Cifuentes, M., Albright, K., & West, D. R. (2015). *AHRQ Health Literacy Universal Precautions Toolkit* (sec. ed., Let. 2015). University of Colorado Anschutz Medical Campus under Contract. Agency for Healthcare Research and Quality. Dostopno na: https://www.ahrq.gov/sites/default/files/publications/files/healthlittoolkit2_4.pdf.
9. Budde, H., Williams, G. A., Scarpetti, G., & et al. (2022). What are patient navigators and how can they improve integration of care? [Internet] Policy Brief. European Observatory on Health Systems and Policies, 2022 (44). Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK577643/#Ch-sec1>.
10. Chen, X., Orom, H., Hay, J. L., Waters, E. A., Schofield, E., Li, Y., & Kiviniemi, M. T. (2019). Differences in Rural and Urban Health Information Access and Use: Rural-Urban Health Information Access and Use. *The Journal of Rural Health*, 35 (3), 405–417. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/jrh.12335>.
11. De Caro, W., Caranzetti, M. V., Capriati, I., Gregorio Alicastro, M., Angelini, S., Dionisi, S., Marucci, A. R., Lancia, L., & Sansoni, J. (2015). The concept of Health Literacy and its importance for nursing. *Professioni Infermieristiche*, 68 (3), 133–142.
12. Doucet, S., Luke, A., Splane, J., & Azar, R. (2019). Patient Navigation as an Approach to Improve the Integration of Care: The Case of NaviCare/SoinsNavi. *International Journal of Integrated Care*, 19 (4), 7. Dostopno na: <https://doi.org/10.5334/ijic.4648>.
13. Ferrua, M., Mathivon, D., Dufлот-Boukobza, A., Abbas, M., Charles, C., Barraix, A., Legendre, J., Mendes, C., Pons, M., Merad, M., Minvielle, E., Mir, O., & Scotté, F. (2021). Nurse navigators' telemonitoring for cancer patients with COVID-19: A French case study. *Supportive Care in Cancer*, 29 (8), 4485–4492. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05968-y>.
14. Heinrich, C. (2012). Health literacy: The sixth vital sign: Health literacy - the sixth vital sign. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 24 (4), 218–223. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2012.00698.x>.
15. (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European, Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12 (1), 80. Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>.
16. Hopman, P., Schellevis, F. G., & Rijken, M. (2016). Health-related needs of people with multiple chronic diseases: Differences and underlying factors. *Quality of Life Research*, 25 (3), 651–660. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1102-8>.
17. Kanj, M., & Mitic, W. (2019). Promoting Health and Development: Closing the Implementation Gap. Consultants to the Eastern Mediterranean Region, World Health Organization. Dostopno na: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/Track1_Inner.pdf.
18. Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., Tsouros, A. D., & World Health Organization (Ur.). (2013). *Health literacy: The solid facts*. World Health Organization Regional Office for Europe.
19. Kline, R. M., Rocque, G. B., Rohan, E. A., Blackley, K. A., Cantril, C. A., Pratt-Chapman, M. L., Burris, H. A., & Shulman, L. N. (2019). Patient Navigation in Cancer: The Business Case to Support Clinical Needs. *Journal of Oncology Practice*, 15 (11), 585–590. Dostopno na: <https://doi.org/10.1200/JOP.19.00230>.
20. Kumar, V. A., Albert, N. M., Medado, P., Mango, L. M., Nutter, B., Yang, D., & Levy, P. (2017). Correlates of Health Literacy and Its Impact on Illness Beliefs for Emergency Department Patients With Acute Heart Failure. *Critical Pathways in Cardiology: A Journal of Evidence-Based Medicine*, 16 (1), 27–31. Dostopno na: <https://doi.org/10.1097/HPC.000000000000100>.
21. Lee, H. Y., Lee, J., & Kim, N. K. (2015). Gender Differences in Health Literacy Among Korean Adults: Do Women Have a Higher Level of Health Literacy Than Men? *American Journal of Men's Health*, 9 (5), 370–379. Dostopno na: <https://doi.org/10.1177/1557988314545485>.
22. Liu, C., Wang, D., Liu, C., Jiang, J., Wang, X., Chen, H., Ju, X., & Zhang, X. (2020). What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis. *Family Medicine and Community Health*, 8 (2), e000351. Dostopno na: <https://doi.org/10.1136/fmch-2020-000351>.
23. Looman, W., Struckmann, V., Köppen, J., Baltaxe, E., Czyplionka, T., Huic, M., Pitter, J., Ruths, S., Stokes, J., Bal, R., & Rutten-van Mölken, M. (2021). Drivers of successful implementation of integrated care for multi-morbidity: Mechanisms identified in

- 17 case studies from 8 European countries. *Social Science & Medicine*, 277, 113728. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113728>.
24. Martinez-Donate, A. P., Halverson, J., Simon, N.-J., Strickland, J. S., Trentham-Dietz, A., Smith, P. D., Linskens, R., & Wang, X. (2013). Identifying Health Literacy and Health System Navigation Needs among Rural Cancer Patients: Findings from the Rural Oncology Literacy Enhancement Study (ROLES). *Journal of Cancer Education*, 28 (3), 573–581. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s13187-013-0505-x>.
25. Nalley, C. (2020). Navigating the COVID-19 Pandemic as an Oncology Nurse. *Oncology Times*, 42 (8), 11–18. Dostopno na: <https://doi.org/10.1097/01.COT.0000661864.55789.d7>.
26. Nutbeam, D. (2015). Defining, measuring and improving health literacy. *Health Evaluation and Promotion*, 42 (4), 450–456. Dostopno na: <https://doi.org/10.7143/jhep.42.450>.
27. OECD & European Union. (2018). *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*. OECD. Dostopno na: https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.
28. Ozkaraman, A., Uzgor, F., Dugum, O., & Peker, S. (2019). The Effect of Health Literacy on Self-Efficacy and Quality of Life among Turkish Cancer Patients. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 69 (07), 995–999.
29. Palumbo, R. (2017). Examining the impacts of health literacy on healthcare costs. An evidence synthesis. *Health Services Management Research*, 30 (4), 197–212. Dostopno na: <https://doi.org/10.1177/0951484817733366>.
30. Rafferty, A. P., Luo, H., Winterbauer, N. L., Bell, R. A., Little, N. R. G., & Imai, S. (2022). Health Literacy Among Adults With Multiple Chronic Health Conditions. *Journal of Public Health Management and Practice*, 28 (2), E610–E614. Dostopno na: <https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000001352>.
31. Reid, A. E., Doucet, S., & Luke, A. (2020). Exploring the role of lay and professional patient navigators in Canada. *Journal of Health Services Research & Policy*, 25 (4), 229–237. Dostopno na: <https://doi.org/10.1177/1355819620911679>.
32. Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja«. Uradni list RS, št. 25/16.
33. Roland, K. B., Milliken, E. L., Rohan, E. A., DeGross, A., White, S., Mellillo, S., Rorie, W. E., Signes, C.-A. C., & Young, P. A. (2017). Use of Community Health Workers and Patient Navigators to Improve Cancer Outcomes Among Patients Served by Federally Qualified Health Centers: A Systematic Literature Review. *Health Equity*, 1 (1), 61–76. Dostopno na: <https://doi.org/10.1089/hecq.2017.0001>.
34. Roland, M., & Nolte, E. (2014). The future shape of primary care. *British Journal of General Practice*, 64 (619), 63–64. Dostopno na: <https://doi.org/10.3399/bjgp14X676960>.
35. Rowsell, A., Muller, I., Murray, E., Little, P., Byrne, C. D., Ganahl, K., Müller, G., Gibney, S., Lyles, C. R., Lucas, A., Nutbeam, D., & Yardley, L. (2015). Views of People With High and Low Levels of Health Literacy About a Digital Intervention to Promote Physical Activity for Diabetes: A Qualitative Study in Five Countries. *Journal of Medical Internet Research*, 17 (10), e230. Dostopno na: <https://doi.org/10.2196/jmir.4999>.
36. Scollione, J. (2021). Advancing Behavioral Health Literacy. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, 15 (1). Dostopno na: <https://doi.org/10.5590/JSBHS.2021.15.1.16>.
37. Sørensen, K. (2013). Health literacy: A neglected European public health disparity (Let. 2013). Universitaire Pers Maastricht.
38. Sørensen, K., Pelikan, J. M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G., Fullam, J., Kondilis, B., Agrafiotis, D., Uiters, E., Falcon, M., Mensing, M., Tchamov, K., Broucke, S. van den, & Brand, H. (2015). Health literacy in Europe: Comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *The European Journal of Public Health*, 25 (6), 1053–1058. Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv043>.
39. Speros, C. (2005). Health literacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (6), 633–640. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03448.x>.
40. Stein, L., Bergdahl, M., Pettersen, K. S., & Bergdahl, J. (2018). Effects of the Conceptual Model of Health Literacy as a Risk: A Randomised Controlled Trial in a Clinical Dental Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (8), 1630. Dostopno na: <https://doi.org/10.3390/ijerph15081630>.
41. Štemberger Kolnik, T. (2020). *Dejavniki spodbujanja zdravstvene pismenosti (Let. 2020)*. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. file:///C:/Users/Hp/Downloads/PEF_Stemberger_Kolnik_Tamara_i2020.pdf
42. World Health Organization. (2016a). *Global diffusion of eHealth: Making universal health coverage achievable: report of the third global survey on eHealth*. World Health Organization. Dostopno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/252529>.
43. World Health Organization. (2016b). *Integrated care models: An overview*.

VEČANJE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI S SPODBUJANJEM PSIHOLOŠKE VZDRŽLJIVOSTI IN SKUPNEGA SPREMLJANJA IZIDOV ZDRAVLJENJA

Urška Košir, PhD



POVZETEK: Zdravstvena pismenost je pomembna determinanta zdravja. Ko gre za raka, je zdravstvena pismenost dejavnik, ki pripomore k boljšemu sledenju zdravljenja, uspešnemu samoobvladovanju poznih posledic in posledično vodi v boljše izide. Naložba v dvig zdravstvene pismenosti je pomembna, a preden začnemo vlagati v zdravstveno pismenost v onkologiji jo moramo najprej opredeliti. Do takrat lahko zdravstveno pismenost posredno večamo tako, da izboljšamo skupno sprejemanje odločitev o zdravljenju z ocenjevanjem izidov zdravljenja med bolnikom in zdravnikom ter s spodbujanjem psihološke vzdržljivosti v zdravstvenem sistemu.

UVOD

Breme raka narašča po vsem svetu. Mednarodna agencija za raziskave raka in Svetovna zdravstvena organizacija (*ang. IARC/WHO*) predvidevata 55-odstotno povečanje letnega števila novo odkritih bolnikov z rakom po vsem svetu v naslednjih 20 letih. Tako se bo število primerov povečalo z 18,1 milijona v letu 2020 na 28,0 milijona v letu 2040. Zaradi učinkovitosti zdravljenja se tudi stopnja preživetja stalno veča. To pomeni, da vse več ljudi živi z boleznijo še leta po zaključenem zdravljenju in potrebuje neoviran in reden dostop do zdravstvenih ter socialnih

storitev. Posledično se raziskovalno delo in klinična dejavnost vse bolj usmerjata v psihosocialno oskrbo. Mnogo bolnikov, ne glede na njihovo starost ob diagnozi, poroča o psihološki stiski, težavah pri ponovnem vključevanju v šolo ali na delo in še naprej živijo v strahu pred ponovitvijo raka – vse to pa prispeva k manjši kakovosti življenja. Celostna rehabilitacija tako mora poleg ustrezne zdravstvene oskrbe vključevati starosti in družbi prilagojeno psihosocialno podporo.

Zdravstvena pismenost je zmožnost ljudi pri dostopanju, razumevanju, ocenjevanju in uporabi zdravstvenih informacij in je pomemben koncept pri obvladovanju raka skozi celotnem kontinuum bolezni – od preprečevanja in zgodnjega odkrivanja do dolgoročne oskrbe in sledenja poznih posledic. Ljudje z visoko stopnjo zdravstvene pismenosti se bolje soočajo z zdravstvenimi izzivi in sistemi. Uspešno sodelujejo v presejalnih programih za raka in vedo, kdaj poiskati zdravstveno pomoč. Obratno je nizka zdravstvena pismenost o raku (*ang. cancer literacy*) povezana z nižjo stopnjo blaginje, večjo stopnjo anksioznosti in depresije, zmotnimi predstavami o bolezni ter posledično s slabšim upoštevanjem navodil med zdravljenjem in manjšim zadovoljstvom z oskrbo.

Evropske in tudi slovenske raziskave kažejo, da več kot tretjina odraslega prebivalstva nima zadostne ravni zdravstvene pismenosti. Zdravstvena pismenost je večinoma najmanjša med najbolj ogroženimi skupinami – starejšimi in posamezniki z nizkim socioekonomskim statusom. Razlike v zdravstveni pismenosti in posledično v rezultatih zdravljenja se bodo zmanjšale z nadaljnjim preučevanjem in vlaganjem v zdravstveno pismenost. Nedavni sistematični pregled nacionalnih načrtov za obvladovanje

raka (ang. National Cancer Control Plans, kratko NCCPs) je pokazal obetavne rezultate: države, ki sprejmejo strategije za povečanje zdravstvene pismenosti, opažajo pozitiven učinek na področju zdravja in tudi na drugih področjih politike, ki se jih zdravje dotika posredno. Vlaganje v zdravstveno pismenost mora postati politična prioriteta.

ALI JE MERJENJE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI V ONKOLOGIJI DOVOLJ?

V politični areni pogosto slišimo: »Za doseganje ciljev je napredek potrebno meriti.« Merjenje in vrednotenje napredka sta ključna z epidemiološkega in javnozdravstvenega vidika, vendar se je pomembno vprašati, kaj je to, kar dejansko merimo. Zdravstvena pismenost je konstrukt, ki ima več različnih definicij, v zadnjem času pa opažamo tudi premik od splošne zdravstvene pismenosti k specifičnim konceptom, kot so pismenost o duševnem zdravju, pismenost o raku (tukaj onkološka pismenost), digitalna zdravstvena pismenost. Čeprav je pomembno razumeti različne kategorije zdravstvene pismenosti in potreb bolnikov na različnih področjih, takšen pristop razčlenjevanja predstavlja mnoge psihometrične izzive. Potrebno je razviti in validirati nove vprašalnike v ustreznih populacijah, izmeriti je treba zanesljivost ter uporabiti ustrezne teoretične in statistične modele, pomembno je upoštevati nespremenljivost meritev skozi čas (ang. measurement invariance, npr. digitalna zdravstvena pismenost z novimi tehnologijami).

Zdravstvena pismenost je torej zelo pomembna na populacijski ravni in bo pripomogla k spodbujanju zdravega načina življenja ter sprejemanju preventivnih ukrepov in vključevanju v presejalne programe. In čeprav je veliko primerov raka mogoče preprečiti, bodo nekateri še vedno zboleli. Takrat bo opismenjevanje o raku ali onkološka pismenost postala zelo pomembna. Izraz še ni dokončno opredeljen, a v veliki meri zaobjema zmožnost samostojne nege in proaktivno vključevanje v zdravstveno oskrbo, zlasti ko gre za dolgoročno sledenje poznim posledicam. V primerjavi z drugimi kroničnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, artritis, pljučne ali srčno-žilne bolezni, pri samoobvladovanju raka in poznih posledic še nimamo dobro uveljavljenih in strukturiranih smernic,

kako bolnike najbolje usmerjati skozi različne faze bolezni.

Trenutno na področju onkološke pismenosti poteka veliko raziskav in projektov. Prva naloga bo jasno opredeliti onkološko pismenost in kaj je zadostna mera pismenosti pri bolniku. Nato jo lahko začnemo ocenjevati in šele po tem lahko začnemo preučevati dejavnike in izide, povezane z njo.

OD SKUPNEGA SPREJEMANJA ODLOČITEV K SKUPNEMU OCENJEVANJU IZIDOV ZDRAVLJENJA

Zdravstvena pismenost, pismenost o raku, obvladovanje bolezni – vsi ti izrazi ne opredeljujejo odgovornosti. Kaj se pričakuje od bolnika in na kateri točki med potekom bolezni? Postopoma smo bili priča premiku od paternalistične medicine k modelom oskrbe, osredotočenim na bolnika. Bolnik je tokrat v glavni vlogi; njegove želje in prioritete se spoštujejo in odločitve o obravnavi sprejme bolnik s posvetovanjem z zdravstveno skupino, ki sodeluje pri njegovem zdravljenju. Strokovnjaki so to poimenovali skupno sprejemanje odločitev. Vendar skupno sprejemanje odločitev predpostavlja, da je raven zdravstvene pismenosti bolnikov ustrezna in da ima izvajalec zdravstvenih storitev na voljo zadovoljiva sredstva (čas in zmožnosti), da se željena oskrba izvede. Na primer, pri mladem bolniku, ki so mu pravkar odkrili raka, kemoterapija negativno vpliva na plodnost. Če medicinska ekipa ne izpostavi neplodnosti kot posledico zdravljenja, mora mladi bolnik biti ustrezno zdravstveno pismen, da poišče te informacije in poleg tega povpraša o možnostih ohranjanja plodnosti. Ob tem mora biti zdravstveni izvajalec, če je to medicinsko utemeljeno, zmožen ponuditi različne možnosti ohranjanja plodnosti (te morajo biti izvedljive, finančno dostopne ali plačljive in sprejemljive za bolnika). Skupno sprejemanje odločitev pri zdravljenju je dobra zamisel, vendar ni vedno možna ali lahko izvedljiva.

Kljub vsemu je v večini zahodnih držav pristop skupnega odločanja vse pogostejši. Pogosteje vidimo tudi organizirane registre podatkov (npr. Register raka) ter standardizacijo vprašalnikov, ki omogočajo merjenje izidov zdravljenja. Raziskovalci se zanašajo na



take podatke in preučujejo različna področja, kot so duševno zdravje ali kakovost življenja. Zanimivo, a morda ne presenetljivo je to, da pogosto najdemo nesoglasja med bolnikom in zdravnikom, zlasti pri stopnji bolečine ali celo oceni splošnega zdravstvenega stanja. To nakazuje, da kljub skupnemu sprejemanju odločitev o zdravljenju, komunikacija o rezultatih in izidih ni vedno usklajena. Premik od skupnega odločanja k skupnem ocenjevanju izidov zdravljenja lahko spodbudi aktivno sodelovanje pri oskrbi posameznika, izboljša rezultate zdravljenja in celo pomaga pri večanju zdravstvene pismenosti med bolniki.

ZAKLJUČEK

Večanje zdravstvene pismenosti je velik izziv. Potreben je pristop na več ravneh, s čimer bi povečali tudi psihološko trdoživost bolnika in posledično vzdržnost celotnega sistema zdravstvenega varstva. Pri tem si lahko izposodimo nekaj točk iz psiholoških raziskav o vzdržljivosti. Na bolnika, ki se sooča z rakom, lahko pozitivno vpliva več dejavnikov: 1) struktura okolja, 2) socialna povezanost, 3) zaveznitvo z medicinsko ekipo, 4) občutek nadzora, 5) pravice in odgovornosti, 6) varnost in podpora.

Vsak bolnik z rakom postane del strukturiranega okolja, ki spodbuja dosledno vključevanje bolnika v medicinsko oskrbo in celostno rehabilitacijo. Zagotoviti je treba psihosocialne storitve in ustrezno raven socialne povezanosti bolnika bodisi z družino bodisi s prijatelji. Zdravstveni tim naj spodbuja aktivno sodelovanje pri oskrbi in gradi zaveznitvo z bolnikom, a hkrati daje bolniku občutek nadzora nad oskrbo in odločitvami. Bolnik naj se zaveda in svobodno uveljavlja svoje pravice, hkrati pa prevzame nove odgovornosti, kot je redno spremljanje zdravljenja in poznih posledic. Bolnik se mora vedno počutiti varnega in podprtega na svoji poti zdravljenja bolezni. Ti dejavniki neposredno in posredno v veliki meri prispevajo k višanju zdravstvene pismenosti in boljšim rezultatom zdravljenja.

Z objavo Evropskega načrta za obvladovanje raka (*ang. Europe Beating Cancer Plan*) leta 2021 je bilo vzpostavljenih več evropskih shem financiranja mednarodnih projektov in konzorcijev, ki se ukvarjajo z različnimi vidiki

zdravstvene pismenosti in obvladovanjem raka. Z malo sreče in veliko trdega dela naj bi že v prihodnjih letih videli prve rezultate tovrstnih naložb.

LITERATURA

1. IARC/WHO Global Cancer Observatory. Dostopno na: <https://gco.iarc.fr/>.
2. Projekt Dvig Zdravstvene Pismenosti v Sloveniji (ZaPIS). Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/projekt-zapis-dvig-zdravstvene-pismenosti-v-sloveniji>.
3. Sorensen, K. (2020). Health literacy is an emerging strategic priority in national cancer control plans in the EU. *Journal of Cancer Policy*, 26. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.jcpo.2020.100255>.
4. Howell, D., Mayer, D. K., Fielding, R. et al. (2021). Management of cancer and health after the clinic visit: A call to action for self-management in cancer care. *JNCI J Natl Cancer Inst* 113 (5): 523–531. Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/jnci/djaa083>.
5. Reyna, V. F., Nelson, W., L., Han, P. K., Pignone, M. P. (2015). Decision making in cancer. *Am Psychol*; 70 (2): 105–118. Dostopno na: <https://doi.org/10.1037/a0036834>.
6. European Commission: Europe beating cancer plan. Dostopno na: https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-02/eu_cancer_plan_en_0.pdf.

ZDRAVSTVENA PISMENOST ODRASLIH PREBIVALCEV SLOVENIJE

asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc, mag. Mitja Vrdelja, dr. Nejc Berzelak



POVZETEK: Zdravstvena pismenost je ena ključnih determinant zdravja. Izhodišče za načrtovanje in razvoj intervencij ter aktivnosti za izboljšanje zdravstvene pismenosti predstavljajo podatki o zdravstveni pismenosti v populaciji. S prvo Nacionalno raziskavo zdravstvene pismenosti v Sloveniji, izvedeno na verjetnostnem vzorcu 3360 odraslih oseb, ki je potekala v okviru mednarodne mreže za merjenje populacijske in organizacijske zdravstvene pismenosti M-POHL, smo pridobili reprezentativne podatke o zdravstveni pismenosti odraslih prebivalcev Slovenije. Raziskava je pokazala, da ima vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije omejeno splošno zdravstveno pismenost, skoraj dve tretjini pa omejeno navigacijsko zdravstveno pismenost. Rezultati kažejo, da je v določenih podskupinah prebivalstva višji delež ljudi z omejeno zdravstveno pismenostjo kot v splošni populaciji, kar kaže na obstoj posebej ranljivih skupin, ki jim je v intervencijah treba nameniti posebno pozornost.

Uvod

Zdravstvena pismenost predstavlja enega največjih zdravstvenih izzivov 21. stoletja (Geboers idr., 2018), ki ga je treba naslavljati sistematično in sistemsko. Gre za ključno determinanto ter mediatorja in moderatorja zdravja. V vsakdanjem življenju je relevantna

za sprejemanje informiranih odločitev glede zdravja, obvladovanje bolezni, razumevanje zdravstvenih sporočil, komuniciranje z zdravstvenimi delavci, povezana je z zdravstvenimi izidi posameznikov in tudi s stroški zdravstvenega varstva. Zdravstvena pismenost je povezana s pismenostjo in obsega znanje, motivacijo in kompetence posameznikov za dostopanje do zdravstvenih informacij, njihovo razumevanje, presojo in uporabo za vsakodnevne odločitve, povezane s promocijo zdravja, preventivo in zdravstveno obravnavo (Jakab, 2019; Rademakers in Heijmans, 2018; Sørensen idr., 2012, 2013; Van den Broucke, 2014; WHO, 2016).

Osebe z višjo stopnjo zdravstvene pismenosti v vsakdanjem življenju sprejemajo boljše odločitve, povezane z zdravjem, uporabljajo več preventivnih in manj akutnih zdravstvenih storitev, kot pacienti so z zdravstvenimi delavci v večji meri zmožni komunicirati o svojih zdravstvenih težavah, bolje razumejo možnosti zdravljenja ter lahko prevzamejo aktivnejšo in kompetentnejšo vlogo pri samooskrbi svoje bolezni. Osebe z nizko stopnjo zdravstvene pismenosti imajo tako slabše zdravstvene izide, slabše zdravje in preživetje, slabše znanje o zdravju, težje obvladujejo bolezni ter verjetneje neustrezno uporabljajo zdravstvene storitve in večkrat vstopajo v zdravstveni sistem. Raziskave kažejo, da imajo na primer pacienti s kronično boleznijo in nizko stopnjo zdravstvene pismenosti več težav pri obvladovanju svoje bolezni, večkrat vstopajo v zdravstveni sistem in imajo slabše zdravstvene izide (Berkman idr., 2011; Brach idr., 2012; Dietscher idr., 2019; Rowsell idr., 2015; Schillinger idr., 2002).

Predpogoj za načrtovanje in razvoj intervencij, ki lahko prispevajo k izboljšanju zdravstvene pismenosti, je raziskovanje zdravstvene pismenosti v populaciji. Leta 2019 se je Slovenija vključila v mednarodno

akcijsko mrežo za merjenje populacijske in organizacijske zdravstvene pismenosti M-POHL (angl. *Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy of EHIL – WHO Europe*). V okviru te mreže je bila izvedena evropska raziskava zdravstvene pismenosti (*Health Literacy Survey 2019 – HLS-EU 19*), v katero je bilo vključenih 42.445 anketirancev iz 17 držav evropske regije Svetovne zdravstvene organizacije (Avstrija, Belgija, Bolgarija, Češka, Danska, Francija, Nemčija, Madžarska, Irska, Izrael, Italija, Norveška, Portugalska, Ruska federacija, Slovaška, Slovenija in Svica). Nacionalno raziskavo zdravstvene pismenosti v Sloveniji (HLS-Sl19) je leta 2020 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje.

NACIONALNA RAZISKAVA ZDRAVSTVENE PISMENOSTI V SLOVENIJI

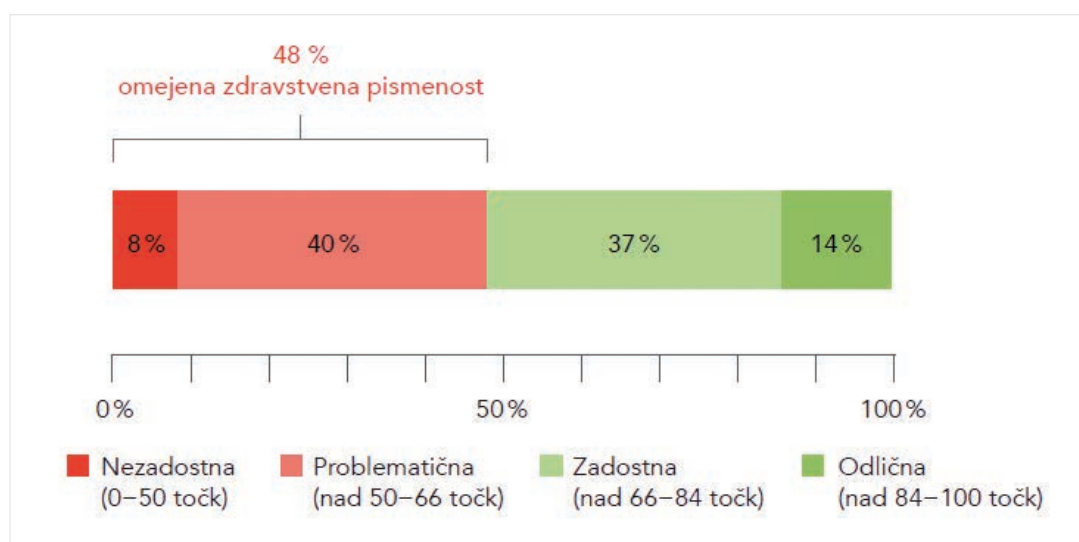
Namen Nacionalne raziskave zdravstvene pismenosti v Sloveniji je bil pridobiti reprezentativne podatke o zdravstveni pismenosti odraslih prebivalcev Slovenije, ki omogočajo:

- ugotavljanje zahtevnosti izvedbe različnih opravil, povezanih z zdravstvenimi

informacijami, komunikacijo z zdravniki, orientacijo posameznika v zdravstvenem sistemu in obravnavo spletnih informacij o zdravju,

- prepoznavanje skupin prebivalstva, ki so z vidika zdravstvene pismenosti posebej ranljive, ter
- proučevanje dejavnikov in posledic zdravstvene pismenosti.

Raziskava je bila izvedena med marcem in avgustom 2020 na verjetnostnem vzorcu 3360 polnoletnih prebivalcev Slovenije. Anketiranje je potekalo z uporabo spletnega in osebne anketiranja. Dosežena stopnja odgovora je bila 60 %. Vprašalnik je bil pripravljen v sodelovanju z mednarodnim konzorcijem za merjenje populacijske in organizacijske zdravstvene pismenosti (M-POHL). Raziskava se je osredotočila na merjenje splošne, komunikacijske in navigacijske zdravstvene pismenosti, zdravstvene pismenosti na področju cepljenja ter digitalne zdravstvene pismenosti populacije. Anketiranci so ocenjevali zahtevnost izvedbe opravil obdelave zdravstvenih informacij na različnih poddimenzijah zdravstvene pismenosti (pridobivanje zdravstvenih informacij, njihovo



SLIKA 1: KATEGORIJE DOSEŽKOV SPLOŠNE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI (VRDELJA, VRBOVSEK, BERZELAK, 2022)

razumevanje, presojanje in uporaba na treh področjih skrbi za zdravje – v okviru zdravstvene obravnave, preprečevanja bolezni in promocije zdravja). Prav tako je vprašalnik vseboval vprašanja glede družbeno-ekonomskih ter z zdravjem povezanih lastnosti anketirancev. Zbrani podatki so bili uteženi glede na spol, starost, izobrazbo in regijo bivališča.

Rezultati raziskave so identificirali dosežene stopnje zdravstvene pismenosti na različnih področjih in izpostavili ključne probleme, ki zahtevajo posebej pozorno nadaljnjo obravnavo. Skoraj polovica (48 %) prebivalcev Slovenije ima omejeno splošno zdravstveno pismenost (Slika 1), kar pomeni, da se soočajo s težavami pri obdelavi zdravstvenih informacij.

Rezultati kažejo, da imajo odrasle osebe v Sloveniji več težav pri presojanju in uporabi informacij, medtem ko dostopanje do informacij in njihovo razumevanje zanje ne predstavljata večjega problema.

Vprašalnik je na področju **zdravstvene obravnave** vključeval ocenjevanje opravil, povezanih z znanji in kompetencami, ki jih ljudje potrebujejo, ko so bolni oziroma v vlogi bolnika. Anketiranci so na tem področju kot najtežja opravila ocenili presojo zanesljivosti informacij o boleznih v množičnih medijih, presojo potrebnosti drugega zdravniškega mnenja ter presojo prednosti in slabosti različnih možnosti zdravljenja. Nekoliko izstopajo tudi ocenjene težavnosti iskanja informacij o simptomih in zdravljenju bolezni ter ravnanju v nujnih zdravstvenih primerih.

Posamezniki s prisotnimi dejavniki tveganja za razvoj bolezni potrebujejo znanja in veščine za obdelavo zdravstvenih informacij na področju **preprečevanja bolezni (preventive)**. Raziskava je pokazala, da so anketiranci opravila s področja preprečevanja bolezni v večji meri ocenjevali kot težja v primerjavi z opravili na področju zdravstvene obravnave. Ponovno izstopajo višji deleži ocen »težko« ali »zelo težko« pri presojanju informacij, zlasti zanesljivosti medijskih informacij o zdravstvenih tveganjih, potrebnih cepljenj in presejalnih pregledov. Izrazita je tudi prisotnost težav pri uporabi informacij za preprečevanje bolezni – odločitve za cepljenje proti gripi, odločitve o načinu zaščite pred boleznijo iz informacij v

množičnih medijih in odločitve o zaščiti pred boleznijo na osnovi informacij s strani družine ali prijateljev.

Splošna zdravstvena pismenost na področju **promocije zdravja** zajema znanja in kompetence, ki jih posamezniki potrebujejo za ohranjanje in krepitev zdravja v skupnosti, na delovnem mestu, v izobraževalnem sistemu, politiki in na trgu (Sørensen idr., 2012). Slaba četrtnina anketirancev kot težavno ocenjuje razumevanje informacij na embalaži živil in informacij v množičnih medijih za izboljšanje zdravja. Kot težavna izstopajo tudi opravila uporabe informacij na področju promocije zdravja – sodelovanje pri skupnostnih dejavnostih na področju zdravja, pridružitve športnemu klubu ali vadbeni skupini in vplivanje na življenjske razmere za zdravje ali dobro počutje.

Kot izrazito zahtevnejšo so anketiranci ocenjevali navigacijsko zdravstveno pismenost. Za soočanje s številnimi izzivi, pred katere uporabnike postavljajo kompleksen zdravstveni sistem, njegove strukture, norme in funkcije, je namreč potrebna specifična navigacijska zdravstvena pismenost. Pomeni znanje, motivacijo in veščine, ki jih imajo ljudje za dostopanje, razumevanje, presojanje in uporabo informacij ter komuniciranja za ustrezno navigacijo po zdravstvenem sistemu, da bi prejeli najustreznejšo zdravstveno obravnavo zase ali svoje bližnje (Griese idr., 2020). Rezultati Nacionalne raziskave zdravstvene pismenosti v Sloveniji so pokazali, da ima 61 % odraslih prebivalcev Slovenije omejeno navigacijsko zdravstveno pismenost. Pri tem velja izpostaviti zlasti visoke deleže oseb, ki kot težavno ocenjujejo presojo obsega zavarovalnega kritja za določeno storitev (38 %), seznanitev s pacientovimi pravicami (38 %), odločanje za določeno zdravstveno storitev (29 %) in iskanje ustrezne osebe za svoja vprašanja v zdravstveni ustanovi (28 %) (Vrdelja, Vrbovšek, Berzelak, 2022).

ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave postavljajo temelje za načrtovanje in razvoj intervencij za dvig zdravstvene pismenosti prebivalcev Slovenije, kar lahko pomembno prispeva k izboljšanju njihovega zdravja in kakovosti življenja.



Hkrati odkrivajo problemska področja, ki jih bomo z uporabo zbranih podatkov nadalje proučevali. Prav tako rezultati kažejo, da je v določenih podskupinah prebivalstva višji delež ljudi z omejeno zdravstveno pismenostjo kot v splošni populaciji, kar kaže na obstoj posebej ranljivih skupin, ki jim je v tovrstnih intervencijah treba nameniti posebno pozornost. Zato je za razvoj ciljanih intervencij ključnega pomena tudi proučevanje povezanosti zdravstvene pismenosti s socialnimi determinantami zdravja, zdravstvenim stanjem, vedenjem, povezanim z zdravjem, in uporabo zdravstvenih storitev.

Vendar pa celovito razumevanje koncepta zdravstvene pismenosti presega osredotočanje na posameznika, saj gre za širši in relacijski koncept, ki upošteva tako stopnjo zdravstvene pismenosti posameznika kot kompleksnost konteksta (npr. zdravstvenega sistema), v katerem posameznik deluje. Zdravstvena pismenost tako obsega nabor kompetenc posameznika, vendar je odvisna tudi od značilnosti zdravstvenega sistema in storitev, ki omogočajo oziroma ovirajo uporabo ustreznih zdravstvenih informacij za odločitve, povezane z zdravjem. Zdravstvena pismenost je tako dvosmeren odnos, kjer je mogoče optimizirati kakovost interakcij med posamezniki in zdravstvenim sistemom (Dietscher idr., 2019; Kickbusch idr., 2013; Moreira, 2018). Zdravstvene pismenosti ne determinirajo torej le zmožnosti posameznikov v populaciji, temveč tudi odzivnost zdravstvenih sistemov in storitev. Slednje imenujemo organizacijska zdravstvena pismenost, ki je relativno nov koncept in v Sloveniji še neraziskan.

Nadaljnje raziskave na področju tako populacijske kot organizacijske zdravstvene pismenosti, ki jih na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje izvajamo v sodelovanju z mednarodno mrežo M-POHL, predstavljajo temeljno izhodišče za pripravo usmerjenih javnozdravstvenih intervencij na področju izboljšanja zdravstvene pismenosti odraslih prebivalcev Slovenije.

LITERATURA

1. Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J. in Crotty, K. Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 2011, 155 (2), 97. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005>
2. Brach, C., Keller, D., Hernandez, L., Baur, C., Parker, R., Dreyer, B., Schyve, P., Lemerise, A. J. in Schillinger, D. Ten attributes of health literate health care organizations. *NAM Perspectives*, 2012, 02 (6). <https://doi.org/10.31478/201206a>
3. Dietscher, C., Pelikan, J., Bobek, J., Nowak, P. in World Health Organization. Regional Office for Europe. The Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy (M-POHL): A network under the umbrella of the WHO European Health Information Initiative (EHII). *Public Health Panorama*, 2019, 05 (01), 65–71. WHO IRIS.
4. Geboers, B., Reijneveld, S., Koot, J. in de Winter, A. Moving towards a comprehensive approach for health literacy interventions: The development of a health literacy intervention model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, 15 (6), 1268. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061268>
5. Griese, L., Berens, E.-M., Nowak, P., Pelikan, J. M. in Schaeffer, D. Challenges in navigating the health care system: Development of an Instrument measuring navigation health literacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17 (16), 5731. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165731>
6. Jakab, Z. A road to equity: Health literacy from a public health perspective. *Public Health Panorama*, 2019, 5 (2–3), 127–129.
7. Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., Tsouros, A. D. in World Health Organization (Ur.). *Health literacy: The solid facts*, 2013. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>
8. Moreira, L. Health literacy for people-centred age: Where do OECD countries stand? (OECD Health Working Paper No. 107; Health Working Papers). OECD, 2018. [https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=DELSA/HEA/WD/HWP\(2018\)4&docLanguage=En](https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=DELSA/HEA/WD/HWP(2018)4&docLanguage=En)
9. Rademakers, J. in Heijmans, M. Beyond reading and understanding: Health literacy as the capacity to act. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, 15 (8), 1676. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081676>
10. Rowsell, A., Muller, I., Murray, E., Little, P., Byrne, C. D., Ganahl, K., Müller, G., Gibney, S., Lyles, C. R., Lucas, A., Nutbeam, D. in Yardley, L. Views of people with high and low levels of health literacy about a digital intervention to promote physical activity for diabetes: A qualitative study in five countries. *Journal of Medical Internet Research*, 2015, 17 (10), e230. <https://doi.org/10.2196/jmir.4999>

11. Schillinger, D., Grumbach, K., Piette, J., Wang, F., Osmond, D., Daher, C., Palacios, J., Sullivan, G. D. in Bindman, A. B. Association of health literacy with diabetes outcomes. *JAMA*, 2002, 288 (4), 475–482. <https://doi.org/10.1001/jama.288.4.475>
12. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H. in HLS-EU Consortium. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 2012, 12 (1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
13. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M., Fullam, J., Doyle, G., Slonska, Z., Kondilis, B., Stoffels, V., Osborne, R. H. in Brand, H. Measuring health literacy in populations: Illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health*, 2013, 13 (1), 948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>
14. Van den Broucke, S. Health literacy: A critical concept for public health. *Archives of Public Health*, 2014, 72 (1), 10, 2049-3258-72-10. <https://doi.org/10.1186/2049-3258-72-10>
15. Vrdelja, M., Vrbovšek, S., Berzelak, N. Zdravstvena pismenost odraslih v Sloveniji. Rezultati nacionalne raziskave zdravstvene pismenosti v Sloveniji, 2022. <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstvena-pismenost-odraslih-v-sloveniji>
16. WHO. Shanghai declaration on promoting health in the 2030 agenda for sustainable development (WHO/NMH/PND/17.5). World Health Organization, 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-17.5>



KDAJ K ZDRAVNIKU, KO POSUMIMO NA RAKA – POMEN SIMPTOMOV IN ZNAKOV ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA V POPULACIJI

asist. dr. Vesna Homar, dr. med., asist. dr. Eva Cedilnik Gorup, dr. med.



POVZETEK: Kronične nenalezljive bolezni odkrijemo s presejanjem, s prepoznavanjem simptomov in znakov bolezni ali naključno. Večina rakov v zgodnjem obdobju bolezni ne povzroča nobenih simptomov. Zgodnji simptomi raka so pogosto neizraziti in nespecifični. Ključen korak do diagnoze je, da se pacient zaradi novonastalih simptomov ali znakov odloči obiskati zdravnika. Na odločitev o obisku zdravnika vplivajo številni dejavniki, med njimi zdravstvena pismenost, starost, spol, izobrazba, etničnost in rasa. Analiza razlogov za pozno postavljeno diagnozo raka nam lahko osvetli razloge, zakaj se ljudje kljub simptomom in znakom bolezni ne odločijo poiskati zdravniške pomoči. V tem preglednem članku bomo opisali najpogostejše simptome in znake raka, na podlagi katerih se ljudje odločajo za obisk zdravnika, ter najpomembnejše dejavnike, zakaj se za to ne odločijo.

Uvod

Kronične bolezni odkrijemo s presejanjem, s prepoznavanjem simptomov bolezni ali naključno. Cilj presejanja je odkriti predrakave spremembe in z odstranjevanjem le-teh preprečiti, da do raka sploh pride, ter bolezen v zgodnji fazi, preden se pojavijo simptomi, kar omogoča zgodnjo diagnozo bolezni in učinkovito ukrepanje. Presejanje je smiselno

v populaciji, kjer je bolezen relativno pogosta, kar je pri raku odvisno predvsem od spola, starosti in izpostavljenosti nevarnostnim dejavnikom. V Sloveniji imamo preventivne programe zgodnjega odkrivanja raka dojke (DORA), raka debelega črevesja in danke (Program Svit) ter raka materničnega vratu (ZORA). Države z razvitimi zdravstvenimi sistemi ponujajo zelo podobne presejalne programe, še največ razlik je v starosti pacientov, ki jih programi nagovarjajo. Npr. ameriško združenje proti raku American cancer society v iniciativi »Get screened« spodbuja presejanje raka dojke za ženske od 45 leta naprej (1), medtem ko ženske v Sloveniji vstopajo v program DORA pri 50 letih.

Čas od začetka rakave bolezni do prvih simptomov in znakov se razlikuje glede na vrsto raka in lahko traja nekaj mesecev ali več let. Veliko rakov v zgodnjem obdobju bolezni ne povzroča nobenih simptomov. Podobno je tudi pri nerakavih kroničnih boleznih, kot sta npr. povišan krvni tlak ali hiperholesterolemija. Ko bolezen napreduje, se pojavijo sprva diskretni simptomi in znaki, ki kasneje postajajo vedno bolj izraziti (npr. zatrdlina na dojki, sprememba na koži). Pri nekaterih vrstah raka, kot je npr. rak debelega črevesa in danke, so zgodnji simptomi in znaki izrazito nespecifični in jih lahko bolnik in zdravnik zlahka pripišeta drugim boleznim in funkcionalnim stanjem, do prave diagnoze pa pride pozno. Ključen korak do diagnoze je, kdaj se bolnik odloči obiskati zdravnika zaradi simptomov ali znakov. Ta korak je odvisen od številnih objektivnih dejavnikov, kot so dostopnost zdravstvenih storitev in finančno kritje zdravstvenih storitev, še mnogo kompleksnejši pa so osebni dejavniki, zaradi katerih se bolniki prej ali kasneje odločajo poiskati pomoč. Mednje spada tudi zdravstvena pismenost.

Kronične bolezni, kot je rak, lahko odkrijemo tudi naključno. Z modernimi slikovnimi in laboratorijskimi diagnostičnimi metodami lahko odkrijemo raka preden le-ta povzroča kakršnokoli simptomatiko. Ob ultrazvočni preiskavi lahko npr. najdemo tumorsko tvorbo, takšne naključne najdbe imenujemo incidentalomi. Izziv se je odločiti, ali je najdba klinično pomembna in zahteva ukrepanje ali ne. Negotovost kliničnega pomena naključnih najdb lahko zelo obremeni bolnika in zdravstvene delavce ter lahko vodi v nepotrebne, celo škodljive nadaljnje preiskave ali posege.

SIMPTOMI IN ZNAKI RAKA, KI TERJAJO OBISK ZDRAVNIKA

Samoopazovanje in skrb za svoje zdravje je temelj zgodnje diagnostike raka. V slovenskem in mednarodnem prostoru obstajajo številne iniciative, ki nagovarjajo ljudi k skrbi za svoje zdravje in ljudi opominjajo, naj bodo pozorni na spremembe na svojem telesu. K skrbi za zdravje glede raka v Sloveniji nagovarjamo že mlade v šolah, odraslo populacijo (2) in ogrožene skupine, npr. tiste, ki so izpostavljeni rakotvornim snovem na delovnem mestu. V večini primerov nagovarjamo zdravstveni

delavci in laična združenja, kot so društva bolnikov, ki se pogosto zelo uspešno približajo splošni populaciji. V letošnjem letu je bila zelo odmevna akcija »#BREZIZgovorov, ko gre za vaše zdravje«, ki jo je organiziralo Slovensko združenje organizacij bolnikov z rakom Onkonet (3). Splošno populacijo je opozorila na simptome in znake, ki jih zaradi epidemije covid-19 in percipirane zmanjšane dostopnosti do zdravstva niso pokazali zdravniku.

S strokovnega vidika je velik izziv zbrati tiste simptome in znake, ki dovolj specifično nakazujejo na rakavo bolezen. Če so opisani simptomi in znaki preširoki, bo pomoč pri zdravniku iskalo veliko število ljudi, ki niso ogroženi. To bi bilo v idealnem svetu z neomejenimi zdravstvenimi zmožnostmi seveda povsem sprejemljivo, pri omejenih virih pa lahko to pomeni, da do zdravstvenih storitev dostopajo tisti, ki so »bolj zakrbljeni in spretnejši«, ne pa tisti, ki pomoč dejansko najbolj potrebujejo.

Ameriško združenje za raka pripravlja in redno osvežuje nabor simptomov in znakov, na katere naj bodo ljudje pozorni in naj se zaradi njih obrnejo na zdravnika (Tabela 1)

TABELA 1: SIMPTOMI IN ZNAKI, KI SO LAHKO POVEZANI Z RAKAVO BOLEZNIJO. POVZETO IN PREVEDENO PO WWW.CANCER.GOV (4). LEŽEČE ČRKE: SIMPTOMI IN ZNAKI, VKLJUČENI V AKCIJO »#BREZIZGOVOROV, KO GRE ZA VAŠE ZDRAVJE« (3)

Dojke	<i>Zatrdlina ali »bulica« v dojki ali pod pazduho</i>
	<i>Spremembe na bradavici ali izcedek</i>
	<i>Srbeča, pordela luščeča, vdrti ali pomarančasta koža</i>
Mehur	<i>Težave pri uriniranju</i>
	<i>Bolečina pri uriniranju</i>
	<i>Kri v urinu</i>
Črevesje in prebava	<i>Kri v blatu</i>
	<i>Spremembe v prebavi in odvajanju</i>
Prehranjevanje	<i>Bolečina po jedi (tudi pekoč občutek ali teža v želodcu, ki ne mine)</i>
	<i>Težave pri požiranju</i>
	<i>Bolečine v trebuhu</i>
	<i>Slabost in bruhanje</i>
	<i>Spremembe apetita</i>



Kašelj ali hripavost,	<i>ki ne mine</i>
Utrudljivost,	ki je huda in traja
Vročina ali nočno potenje	<i>brez jasnega vzroka</i>
Krvavitve in modrice,	ki nastanejo brez razloga (tudi vaginalna krvavitve)
Spremembe v ustih	Bel ali pordel predel na jeziku ali v ustih
	Krvavitve, bolečina ali spremenjen občutek na ustnicah ali v ustih
Nevrološke težave	Glavoboli
	Epileptični krči
	Spremembe vida
	Spremembe sluha
	Povešenost obraza
Spremembe na koži	<i>Bulica, ki krvavi ali se lušči</i>
	<i>Novo znamenje ali sprememba znamenja</i>
	<i>Rana ali razjeda, ki se ne zaceli</i>
	Zlatenica (porumenela koža in beločnice)
Zatrdline ali »bulice«	<i>Kjerkoli, npr. na vratu, pod pazduhami, v trebuhu ali dimljah</i>
Sprememba telesne mase	<i>brez jasnega vzroka</i>

(4). V slovenski akciji »#BREZizgovorov, ko gre za vaše zdravje« je bil nabor simptomov in znakov prilagojen ciljnim rakom – dojk, prostate, črevesja, kože, pljuč in krvnim rakom (Tabela 1).

KAJ SE LAHKO NAUČIMO OD TISTIH, KI SO PRIŠLI POZNO

Ne glede na to, kako skrbno so načrtovani programi in iniciative, ki usmerjajo ljudi s simptomi in znaki bolezni k zdravniku, imajo le-ti omejen doseg sporočila. V Združenih državah Amerike ocenjujejo, da ima približno tretjina prebivalstva nižjo zdravstveno pismenost, kar lahko vodi v povsem drugačen odziv na z zdravjem povezane aktivnosti (5). Na iskanje z rakom povezanih zdravstvenih informacij vplivajo številni dejavniki, med njimi tudi starost, spol, izobrazba, etničnost in rasa (6). Z razvojem analitike globalnih podatkov lahko danes boljše napovemo učinek preventivnega programa ali kampanje

in ga lahko bolje prilagodimo ciljni populaciji – npr. o pomenu cepljenja proti papiloma virusom ozaveščamo najstnike na družbeni platformi Tik-Tok, njihove starše pa na Facebooku. Vendar kljub optimizaciji pristopov se vedno gibljemo v isti skupini ljudi – to so računalniško in zdravstveno pismeni ljudje, katerim zdravje predstavlja vrednoto in imajo tehnične možnosti ter interes zaznati zdravstvene informacije.

Zato je smiselno osvetliti problem še z druge strani in raziskati razloge, zakaj pridejo ljudje do zdravnika pozno, z napredovalim rakom, ki je bil dlje časa simptomatski. Nemska študija bolnic z rakom dojk je pokazala, da večina simptomatskih bolnic stopi v stik z zdravstvenim osebjem v enem mesecu od prvih simptomov (mediana je 16 dni) (7,8). Vendar je 18 % žensk iskalo pomoč več kot tri mesece po prvih simptomih raka. Na pozno diagnozo so vplivali starost, tuje poreklo, neodzivnost in nezainteresiranost za druge preventivne programe, na pozen odziv pa še

anamneza benigne bolezni dojk in debelost (7,8). Poleg socioekonomskih dejavnikov pa je pomemben razlog za pozno diagnozo raka dojke tudi vrsta raka – med pozno odkritimi raki je statistično značilno več slabo diferenciranih rakov, ki rastejo hitreje (7). Učinkovit ukrep za zmanjšanje poznih diagnoz je presejanje, seveda če se pacienti nanj odzovejo (8).

Raziskava med bolniki s pozno odkritim pljučnim rakom v Veliki Britaniji je pokazala, da so posamezniki občutili resne simptome bolezni več mesecev pred diagnozo, vendar jih niso dojemali kot resne oziroma takšne, ki zahtevajo zdravniško pomoč (9). Večinoma niso bili prepričani, ali je to, kar doživljajo, normalno ali ne, v enem primeru pa bolnik ni poiskal pomoči prej zato, ker se je kot kadilec počutil "nevrednega" zdravstvene oskrbe (9).

Pri raku debelega črevesa in danke se bolniki obrnejo na zdravnika povprečno 30 dni po prvih simptomih. Pomemben dejavnik za poznejšo diagnozo je starost. Dansko-švedska raziskava je pokazala, da so bolniki, mlajši od 60 let, pomembno kasneje iskali pomoč pri zdravniku, kljub temu da so imeli enake simptome in znake kot starejši bolniki (10). Nizozemska raziskava pa je dokazala, da se bolniki s prisotno krvjo na blatu in hujšanjem hitreje odločajo za obisk zdravnika (11).

V kratkem bodo na voljo tudi slovenski rezultati razlogov za pozno diagnozo raka prostate, ki jih v okviru doktorske dizertacije pripravlja specialistka družinske medicine v sodelovanju z Registrom raka Republike Slovenije.

ZAKLJUČEK

Prepoznavanje zgodnjih simptomov in znakov raka ter zgodnja obravnava pri zdravniku sta bistvena za zgodnjo diagnozo raka in boljši izid bolezni. Ker je rak izjemno heterogena bolezen, so simptomi in znaki bolezni raznoliki in mnogokrat vsaj v začetku nespecifični. Kljub vedno večji dostopnosti zdravstvenih informacij, relativno visoki zdravstveni pismenosti v razvitemo svetu in številnim aktivnostim za promocijo skrbi za zdravje, je na področju odločanja o tem, kdaj k zdravniku, še vedno veliko izzivov. Ključno

je prepoznavanje ranljivih skupin, ki jih z običajnimi preventivnimi intervencijami ne dosežemo. Pri načrtovanju ciljanih strategij je potrebno upoštevati širše družbene dejavnike, ki lahko vplivajo na odločanje, kdaj k zdravniku.

LITERATURA

1. Cancer screening [Internet]. Cancer.org. Dostopno na (9. 11. 2022): <https://www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/get-screened.html>.
2. Publikacije za javnost [Internet]. Protiraku.si. Dostopno na (9. 11. 2022): <https://www.protiraku.si/Publikacije/Publikacije-za-javnost>.
3. #BREZizgovorov [Internet]. Onkonet.si. Dostopno na (9. 11. 2022): <https://www.onkonet.si/sl/brezizgovorov>.
4. Symptoms of cancer [Internet]. National Cancer Institute, 2015. Dostopno na (9. 11. 2022): <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/symptoms>
5. Houston A. J., Gunn C. M., Paasche-Orlow M. K., Basen-Engquist K. M. Health literacy interventions in cancer: A systematic review. *J Cancer Educ.* 2021; 36(2): 240–52.
6. Finney Rutten L. J., Squiers L., Hesse B. Cancer-related information sought by the general public: Evidence from the National Cancer Institute's Cancer Information Service, 2002–2003. *J Cancer Educ.* 2007; 22 (2): 91–8.
7. Arndt V., Stürmer T., Stegmaier C., Ziegler H., Dhom G., Brenner H. Patient delay and stage of diagnosis among breast cancer patients in Germany – a population based study. *Br J Cancer.* 2002; 86 (7): 1034–40.
8. Arndt V., Stürmer T., Stegmaier C., Ziegler H., Dhom G., Brenner H. Socio-demographic factors, health behavior and late-stage diagnosis of breast cancer in Germany. *J Clin Epidemiol.* 2001; 54 (7): 719–27.
9. Corner J., Hopkinson J., Roffe L. Experience of health changes and reasons for delay in seeking care: a UK study of the months prior to the diagnosis of lung cancer. *Soc Sci Med.* 2006; 62 (6): 1381–91.
10. Rydbeck D., Asplund D., Bock D., Haglind E., Park J., Rosenberg J. et al. Younger age at onset of colorectal cancer is associated with increased patient's delay. *Eur J Cancer.* 2021; 154: 269–76.
11. Van Hout A. M. G. H., de Wit N. J., Rutten F. H., Peeters P. H. M. Determinants of patient's and doctor's delay in diagnosis and treatment of colorectal cancer. *Eur J Gastroenterol Hepatol.* 2011; 23 (11): 1056–63.



12 PRIPOROČIL PROTI RAKU V LETU 2022

Katja Jarm, dr. med.



UVOD

Zveza slovenskih društev proti raku (Zveza) skrbi, da v slovenski družbi ne bi nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Pri svojem poslanstvu uporablja Evropski kodeks proti raku (Kodeks) oz. 12 priporočil proti raku.

V evropskem prostoru si Evropska liga za boj proti raku, katere polnopravna članica je tudi slovenska Zveza, prizadeva, da bi Kodeks dosegel čim več ljudi, torej da bi bila večina prebivalcev seznanjena o tem, kako lahko zmanjšajo tveganje za raka. Prepoznavnost 12 priporočil naslavlja tudi Evropski načrt za obvladovanje raka (Europe's Beating Cancer Plan) iz leta 2021; eden od ciljev tega načrta je tudi, da bi z osveščanjem o 12 priporočilih dosegli kar 80 % populacije in da bi čim večji odstotek prebivalstva poznal vsaj polovico priporočil Kodeksa.

PROMOCIJA 12 PRIPOROČIL MED MLADIMI

Zveza je v letu 2022 nadaljevala s svojim osnovnim poslanstvom dvanajstih priporočil.

Kodeks smo predstavili različni strokovni in laični javnosti. Poročila aktivnosti posameznih regijskih društev na tem področju so predstavljena v nadaljevanju. Posebno pozornost smo namenili delu z mladimi.

Študenti prvih letnikov Medicinske fakultete v Ljubljani so začeli s **projektom Onko** z osnovnim namenom osveščanja o vseh treh ravneh preventive raka. Sodelavci Zveze smo jim na uvodnem izobraževanju predstavili 12 priporočil, bolj specifično 11. in 12. priporočilo, in slovenske aktivnosti na teh področjih. Navdušili smo jih tudi za sodelovanje – za mlade ambasadorje Kodeksa. Za vzgojo **mladih ambasadorjev Kodeksa** Zveza načrtuje celosten program izobraževanja s certificiranjem, kar bo z zainteresiranimi mladimi izpeljano v naslednjih dveh letih. Med njimi so tudi dijaki srednjih šol. V letu 2022 smo vzpostavili kontakt z **dijaki Gimnazije Bežigrad**, ki želijo med svojimi vrstniki promovirati Kodeks in poznavanje tudi meriti. O Kodeksu smo predavali še **specializantom javnega zdravja** in študentkam **Fakultete za socialno delo**.

PROMOCIJA 12 PRIPOROČIL MED ODRASLIMI

Kodeks smo predstavili zaposlenim v **programu DORA** (v sklopu strokovnih izobraževanj Šola DORE in na Multidisciplinarnem tečaju), poleg tega pa tudi zaposlenim v različnih podjetjih. Katja Jarm je bila predavateljica na dogodku ženskega združenja ZemZem v **Islamski skupnosti v Sloveniji**, ki je potekal oktobra v Muslimanskem kulturnem centru v Ljubljani. Odziv je bil zelo dober, predavanju je prisluhnilo okoli 40 članic združenja. Na dogodku je sodelovala tudi Mojca Buh iz Združenja Europa Donna Slovenija.

Združenje slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET je junija 2022 začelo s kampanjo **#BREZizgovorov**, v kateri opozarjajo, kako pomembno je, da vsak od nas dobro pozna svoje telo, zna prepoznati prve znake nevarnih sprememb in hitro ter učinkovito ukrepa – BREZ izgovorov. Zveza je v kampanji sodelovala pri strokovni pripravi vsebine in na novinarski konferenci ob predstavitvi, kjer smo opozorili na 12 učinkovitih priporočil s poudarkom na sodelovanju v presejalnih programih za raka.

Septembra je v Portorožu potekala znanstvena in strokovna mednarodna konferenca **Zdravje otrok in mladostnikov** v organizaciji Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem. Zveza je na konferenci imela prispevek o izobraževalni mobilni aplikaciji za mlade Wasaby.

V rožnatem oktobru je na **Prevaljah potekala okrogla miza** na temo raka, na kateri je bila predstavljena ena od aktivnosti projekta »Občina Prevalje, zdravo mesto«. Na dogodek, ki ga je organizirala Občina Prevalje, je bila povabljen tudi naša sodelavka s Kodeksom.

PROJEKTI

V letu 2022 se je Zveza uspešno prijavila na javni razpis Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov za varovanje in krepitev zdravja do leta 2025 in pridobila financiranje za projekt **Evropski kodeks proti raku na vsakem koraku**, v okviru katerega bomo v naslednjih treh letih izvajali številne aktivnosti za povečanje zdravstvene in znanstvene pismenosti na področju preventive raka in aktivnosti v okviru ozaveščanja o Evropskem kodeksu proti raku. V projektu sodelujejo tudi Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje in Zavod IZRIS.

Od konca leta 2022 Zveza sodeluje na evropskem projektu EU za zdravje (EU4Health) *Boosting the usability of the EU Mobile App for Cancer Prevention* – na **projektu BUMPER**, s ciljem priprave strokovnih podlag za izdelavo mobilne aplikacije, ki bo prebivalce spodbujala k izvajanju prenovljenih priporočil Evropskega kodeksa proti raku v vsakdanjem življenju.

ZAKLJUČEK

Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjuje, da lahko z upoštevanjem 12 enostavnih priporočil Kodeksa preprečimo okrog 40 % vseh novih primerov raka in okrog polovico vseh smrti zaradi raka. Avgusta leta 2022 je revija The Lancet objavila članek, v katerem prikazuje oceno bremena raka v letu 2019, ki jo lahko pripišemo preprečljivim nevarnostnim dejavnikom – vedenjskim, okoljskim in poklicnim ter metabolnim. Glavna sporočila raziskovalcev potrjujejo dejstvo, da je skoraj polovica smrti zaradi raka na svetu povezana s preprečljivimi nevarnostnimi dejavniki, največ vedenjskimi, in jih je torej možno preprečiti, natančneje kar 44,4 %.

Primarna preventiva raka s pomočjo odpravljanja in zmanjšanja spremenljivih nevarnostnih dejavnikov je naše najboljše orožje in upanje pri zmanjšanju bremena raka v prihodnosti.



SLIKA 1: KATJA JARM, DR. MED. PREDSTAVLJA EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU NA OKROGLI MIZI V PREVALJAH

LITERATURA

1. GBD 2019 Cancer Risk Factors Collaborators. The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2022; 400(10352): 563–591.
2. Europe's Beating Cancer Plan. Communication from the commission to the European Parliament and the Council. Brussels, 3. 2. 2021.
Dostopno 31. 10. 2022: https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:8dec84ce-66df-11eb-aeb5-01aa75ed71a1.0022.02/DOC_1&format=PDF.

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 2021/2022

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



Zveza slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) z 11 regijskimi društvi svoje osnovno poslanstvo gradi na ustvarjanju takšne družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Zdravstveno-vzgojni program **Vzgoja za ne kajenje** se je izkazal za eno od osrednjih in najbolj sprejetih dejavnosti Zveze, ki se kontinuirano posodablja in izvaja že tretje desetletje ter ga pozna več generacij Slovencev. Ključno zanj je, da temelji na strokovnih vsebinah, sodelovanju ter povezovanju med strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana, Zavodom RS za šolstvo, 11 regijskimi društvi za boj proti raku in osnovnimi šolami. Ciljno je usmerjen k mladostnikom, da bi le-ti na osnovi trdnih dokazov zmogli razumeti, da je tobak vodilni dejavnik tveganja za vrsto kroničnih bolezni, vključno z rakom, ter se odločili in podpisali slovesno obljubo o ne kajenju. Program temelji na dokazih, da je kajenje cigaret najpomembnejši prepričljiv vzrok za zbolevanje in prezgodnjo smrt in izgubljena leta življenja, mladostništvo pa obdobje, ko se določene razvade in eksperimentiranja začnejo. Mladostniki podcenjujejo odvisnost od nikotina in radi rečejo, *pa kaj, ko bom hotel bom pa nehal(a)*, težav, ki so povezane

z opustitvijo, pa večina ne pozna in o njih ne razmišlja. V našem okolju so še vedno najpogostejši dejavniki tveganja za začetek kajenja pri mladih kajenje v družini (zgled), junaštvo pred vrstniki (*jaz si upam, kaj pa ti*), močan vpliv medijev, še vedno lahek dostop do cigaret ter vseh vrst tobačnih in povezanih izdelkov ter nezadosten nadzor nad upoštevanjem sprejete zakonodaje. Hkrati je mladostniško obdobje tisto, ko so mladi dojemljivi za sprejemanje prepričljivih informacij in znanj, ki so nujno potrebni, da zase izberejo pot nekadilca. Tudi v tem šolskem letu je potekala izvedba sprejetega programa po dogovorjenem načrtu. Za izvajanje v šolski praksi smo pripravili pisna gradiva, ki so bila v pomoč učiteljicam in učiteljem pri vodenju tematskih učnih ur, usmerjenih v vzgojo mladih za zdrav življenjski



SLIKA 1: ŽREBANJE NAGRAJENCEV NA
OŠ LOVRENC NA POHORJU

slog nasploh s preventivnim poudarkom na škodljivih dokazanih dejavnikih tveganja za kronične nenalezljive bolezni, tudi raka. Septembra smo od Ministrstva za izobraževanje znanost in šport pridobili podatke o številu vpisanih učenk in učencev v 6. in 7. razred z vseh 456 osnovnih šol. Vse ravnateljice in ravnatelje smo pisno povabili k sodelovanju in jih prosili, da nam napišejo, če gradiv za izvedbo programa ne želijo prejeti. Razveseljiv je bil podatek, da smo dobili le en odklonilni odgovor, da v tem šolskem letu programa ne želijo izvesti (vzroka odločitve niso pripisali). Na šole smo v mesecu novembru, ki je mesec preprečevanja

odvisnosti, poslali 83.000 pisnih gradiv za učence in učitelje. Učitelji so dobili kratek opis za izvedbo tematske učne ure z naslovom *Ne kajenje je vrednota*. Zgibanki z naslovom *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, ki so jo dobili vsi učenci in učence, je nasvetom, ki temeljijo na Evropskem kodeksu 12 priporočil proti raku, priložen tudi anketni vprašalnik. Učence in učenci so ga izpolnili pri učni uri in do 30. 1. 2022 po pošti vrnili na Zvezo. Prejeli smo 16.230 pravih odgovorov učenk in učencev. Zastopane so bile šole iz vseh enajstih regijskih društev. V sklopu dejavnosti ob slovenskem tednu boja proti raku smo na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju na kulturni prireditvi z naslovom *Ne kajenje preprečuje raka* po regijskem pristopu izžrebali 96 sedmošolcev (nagrajencev), ki so pravilno odgovorili na vsa anketna vprašanja. Kot zanimivost naj navedem, da smo ob vprašanih s tipom odgovorov DA/NE prvič dobili tudi pripis učenca Nika, ki nas je opozoril na izpostavljanje soncu in pripisal: »*Sonč enje med 11.00 in 16.00 uro v poletnem času res ne, pozimi pa ga tudi v tem času vsem priporočam.*«. Vse izžrebane učence smo o nagradi, ki so jo prejeli meseca maja, pisno obvestili na šole, ki jih obiskujejo. Žal je tudi v tem letu tradicionalni izlet odpadel. Po zbranih predlogih za nagrado se je komisija odločila, da izžrebane učence in učence nagradimo z majico s sporočilom in napotki iz Evropskega kodeksa proti raku in z logom Zveze. Zveza želi s temi aktivnostmi nadaljevati in prispevati k dvigu ravni znanja in večji ozaveščenosti generacij o pomenu **ne kajenja**, ki je vrednota za zdravo in sproščeno mladost ter dobra naložba za odraslo življenje.

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



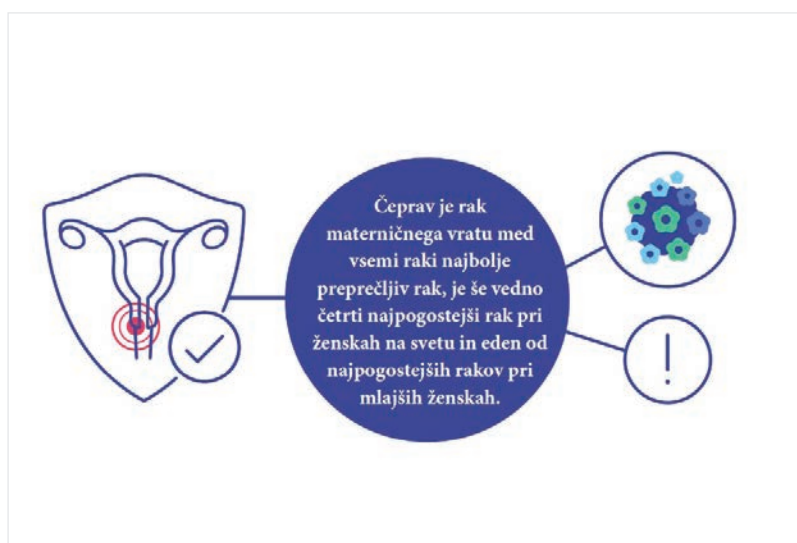
SLIKA 2: ZGIBANKA ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

POMEMBNI MEJNIKI ZA ODPRAVO RAKA MATERNIČNEGA VRATU V SLOVENIJI IN SVETU

doc. 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. Zveza slovenskih društev z regijskimi društvi za boj proti raku že od vsega začetka svojega delovanja z različnimi aktivnostmi podpira odpravo raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov v Sloveniji. S sodelovanjem v Zvezi evropskih društev za boj proti raku podpiramo tudi napore za odpravo tega raka v Evropi.

- Od junija do novembra 2022 smo izvajali **šolsko akcijo ABC o HPV**, ki je opisana v posebnem prispevku letnega poročila, vanjo smo vključili vse osnovne šole, odzvalo se je več kot 100 slovenskih osnovnih šol.
- Ob začetku novega šolskega leta 2022/23 smo 5. septembra 2022 v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OI), Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ), Zavodom RS za šolstvo in Ministrstvom za zdravje na Onkološkem inštitutu Ljubljana organizirali odmevno **novinarsko konferenco ABC o HPV**, na kateri so sodelovali vsi ključni deležniki na področju cepljenja proti HPV v Sloveniji.
- Na predvečer 17. novembra, ko obeležujemo dan aktivnost za odpravo raka materničnega vratu, so v organizaciji regijski društev **v turkizni barvi zažarele številne lokalne znamenitosti**: Tromostovje v Ljubljani, Vetrinjski dvor v Mariboru, Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi, Mesta hiša Ravne na Koroškem, Dvorec Rotenturn v Slovenj Gradcu, Obeležje 15. poldnevnik na Vrhtrebnejem v občini Trebnje, Knjižnica Mirana Jarca v Novem mestu, Vista – Park z razgledom v Velenju, Konjiček pred občinsko hišo v Grosuplju in Ivanov izvir v Razkrižju. Fotografije so



SLIKA 1: SLIKA JE POVZETA IZ LETAKA EVROPSKEGA PROJEKTA SKUPNEGA UKREPANJA PERCH (PARTNERSHIP TO CONTRAST HPV), OI 2022



SLIKA 2: INFOGRAFIKA IZ USKLAJENE EVROPSKE KAMPANJE NA DAN AKTIVNOSTI ZA ODPRAVO RMV 17. 11. 2022 POD OKRILJEM EVROPSKE ZVEZE DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU (ECL)

vključene v priložnostno publikacijo **Slovenija na poti k odpravi raka materničnega vratu**, ki je izšla januarja 2023 ob 17. evropskem tednu preventive raka materničnega vratu. V publikaciji so priznani strokovnjaki in odločevalci na kratko povzeli glavne novice na področju obvladovanja raka materničnega vratu. Napore za odpravo prvega raka na svetu so s kratkimi izjavami v publikaciji podprli tudi župani tistih občin, ki so v sodelovanju z regijskimi društvi za boj proti raku v turkizni barvi osvetlili lokalne znamenitosti v svoji občini in s tem obeležili že 2. leto svetovnega gibanja za odpravo tega raka.

- Pod okriljem Zveze evropskih društev za boj proti raku smo 17. november 2022 **na evropski ravni obeležili usklajeno kampanjo na socialnih omrežjih**, kjer smo ozaveščali o korakih za odpravo raka materničnega vratu z infografikami *Informiraj se – cepi se – udeleži se programa ZORA*. Pri nastajanju in prevodu omenjenega gradiva je pomembno sodelovala tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku (Zveza).
- V letu 2022 se je Zveza uspešno prijavila na javni razpis Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov za varovanje in

krepitev zdravja do leta 2025 in pridobila financiranje za projekt **Cepite se, za vaše življenje gre**, v okviru katerega bomo v naslednjih treh letih izvajali številne aktivnosti za povečanje zdravstvene in znanstvene pismenosti na področju cepljenja in aktivnosti v okviru projekta ABC o HPV. V projektu sodelujejo tudi Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje in Zavod RS za šolstvo.

- Zveza od leta 2022 sodeluje tudi v **evropskem projektu EU za zdravje PROTECT-EUROPE**, ki je namenjen povečanju precepljenosti v Evropi; naša funkcija je posvetovalne narave, obenem pa bomo v Sloveniji diseminirali rezultate projekta.

Veseli in ponosni smo, da je Slovenija na poti odprave raka materničnega vratu in da smo v to veliko in pomembno zgodbo pomembno vključeni tudi naša Zveza in regijska društva za boj proti raku. Zveza bo tudi v prihodnje 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.

POMEMBNI MEJNIKI ZA ODPRAVO RAKA MATERNIČNEGA VRATU (RMV) V SLOVENIJI IN SVETU

2003

- Vzpostavitev Državnega presejalnega programa za raka materničnega vratu ZORA

2009

- Vključitev cepljenja deklic proti HPV v Nacionalni program cepljenja, začetek cepljenja v šolskem letu 2009/2010

2018

- Prva napoved odprave RMV (maj): Generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je prvič napovedal, da bo rak materničnega vratu prvi rak na svetu, ki ga bomo uspeli odpraviti kot javnozdravstven problem, saj imamo na voljo kar dva izjemno učinkovita javnozdravstvena ukrepa: cepljenje proti



SLIKA 3: NASLOVNICA FOTO POROČILA OBELEŽITVE DRUGE OBLETNICE LANSIRANJA STRATEGIJE ZA GLOBALNO ODPRAVO PRVEGA RAKA NA SVETU – RMV, 17. 11. 2022. FOTO: NIK ROVAN

okužbi s HPV in zgodnje odkrivanje ter učinkovito zdravljenje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu v okviru organiziranih presejalnih programov.

2019

- **Prva novinarska konferenca na temo odprave RMV v Sloveniji** ob 13. evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu na Onkološkem inštitutu Ljubljana (januar): slovenski strokovnjaki različnih strok, Zveza slovenskih društev za boj proti raku in Ministrstvo za zdravje javnosti sporočijo, da je *Slovenija na poti k eliminaciji raka materničnega vratu*.

2020

- **Generalna skupščina SZO je sprejela Globalno strategijo za odpravo RMV** (avgust). Določili so mejo bremena RMV, pri kateri le-ta ni več javnozdravstven problem, in sicer pri starostno standardizirani incidenčni stopnji (svetovni standard) 4/100.000 žensk. Zastavila je cilje, ki naj bi jih države uresničile do leta 2030:
 - 90 % deklet popolno cepljenih proti HPV do 15. leta starosti,
 - 70 % žensk pregledanih v kakovostnih presejalnih programih prvič do 35. leta in drugič do 45. leta starosti;
 - 90 % žensk s predrakavimi in rakavimi spremembami materničnega vratu ustrezno zdravljenih.

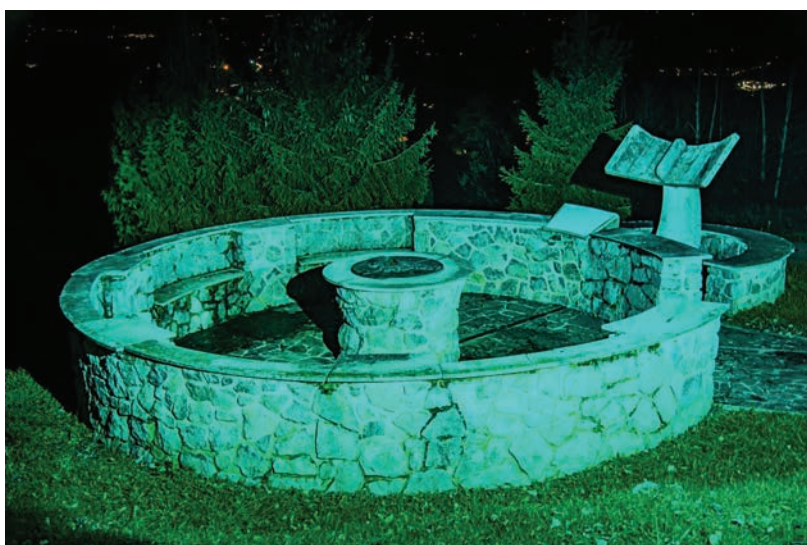
2020

- **17. november – SZO je lansirala globalno strategijo za odpravo RMV** s cilji do leta 2030. Ob tem je države s celega sveta pozvala, da obeležijo **17. november kot dan aktivnosti za odpravo RMV** z osvetlitvijo lokalnih znamenitosti v turkizni barvi in drugimi aktivnostim. SZO je kasneje izdala video *On November 17th 2020 we made history together*, v katerega so vključene tudi slovenske znamenitosti, ki so jih regijska društva v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi osvetlila v turkizni barvi, med drugim tudi fotografije osvetljenega Blejskega gradu.

- **SZO Slovenijo prepoznala kot državo, ki lahko med prvimi v Evropi doseže odpravo RMV** (december): *Turning the tide: Slovenia's success story of fighting cervical cancer.*



SLIKA 4: NOVINARSKA KONFERENCA »ABC O HPV« Z VSEMI KLJUČNIMI DELEŽNIKI NA PODROČJU CEPLJENJA PROTI HPV V SLOVENIJI, 5. 9. 2022 NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA



SLIKA 5: OSVETLJENO OBELEŽJE 15. POLDNEVNICA NA VRHTREBNJEM V OBČINI TREBNJE OB DRUGI OBLETNICI LANSIRANJA STRATEGIJE ZA GLOBALNO ODPRAVO PRVEGA RAKA NA SVETU – RMV, 17. 11. 2022

2021

- Vključitev cepljenja dečkov proti HPV v Nacionalni program cepljenja, začetek cepljenja v šolskem letu 2021/22

2022

- Sprejet Načrt Svetovne zdravstvene organizacije za pospešitev odprave RMV v Evropski regiji 2022–2030 (september). Na 72. Regionalnem odboru SZO za Evropo, ki je potekal od 12. do 14. septembra 2022 v Tel Avivu v Izraelu, je sodelovala tudi slovenska delegacija, ki jo je vodil minister za zdravje. Slovenija je kot uspešen primer dobre prakse predstavila uspehe programa ZORA in v celoti podprla sprejetje dokumenta SZO.
- Začetek evropskega projekta skupnih ukrepov *Partnership to Contrast HPV* – projekta PERCH, katerega cilj je povečati precepljenost proti HPV v Evropi in državah članicah. Iz Slovenije pri projektu sodelujeta OI in NIJZ, Zveza pa bo projekt podpirala neformalno. Projekt bo potekal od 1. novembra 2022 do 30. aprila 2025.



SLIKA 6: OSVETLJENA VISTA - PARK Z RAZGLEDOM V VELENJU OB DRUGI OBLETNICI LANSIRANJA STRATEGIJE ZA GLOBALNO ODPRAVO PRVEGA RAKA NA SVETU – RMV, 17. 11. 2022



SLIKA 7: OSVETLJEN DVOREC ROTENTURN V SLOVENJ GRADCU OB DRUGI OBLETNICI LANSIRANJA STRATEGIJE ZA GLOBALNO ODPRAVO PRVEGA RAKA NA SVETU – RMV, 17. 11. 2022

POMEMBNI LETNI POMNIKI

Januar: mesec ozaveščanja o raku materničnega vratu

3. teden januarja: Evropski teden preprečevanja RMV

- Sporočilo za javnost OI in NIJZ
- Izjava Državnega programa ZORA (OI) za javnost z rezultati programa v preteklem letu
- Izdaja foto poročila *Slovenija na poti k odpravi RMV*

4. marec vsako leto: Mednarodni dan ozaveščanja o HPV

- Objava novice na spletnih straneh Zveze in drugih deležnikov

Začetek šolskega leta:

- Ozaveščanje javnosti ob začetku šolskega leta, ko se o cepljenju proti HPV odločajo nove generacije staršev šestošolcev, in poziv šolam z novinarsko konferenco na OI Ljubljana v organizaciji Zveze, OI, NIJZ, Zavoda RS za šolstvo, Ministrstva za zdravje in drugih ključnih deležnikov.
- Mobilizacija osnovnih šol s pozivom Zveze vsem slovenskim osnovnim šolam v okviru šolske akcije *ABC o HPV*, distribucija gradiv, dogovori za predavanja strokovnjakov.
- Priprave cepiteljev na cepljenje proti HPV na *Strokovnem srečanju cepiteljev* v organizaciji Sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino pri Slovenskem zdravniškem združenju.

17. november vsako leto: dan aktivnosti za odpravo RMV in drugih s HPV povezanih rakov

- Izobraževalni dan programa ZORA v organizaciji OI in Ministrstva za zdravje
- Osvetlitev lokalnih znamenitosti v organizaciji regijskih društev za boj proti raku v turkizni barvi



PROGRAM »ABC O HPV« ABECEDA O ČLOVEŠKIH PAPILOMAVIRUSIH

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

Slovenija je bila med prvimi evropskimi državami, ki je že leta 2009 uvedla brezplačno priporočeno cepljenje proti okužbam s humanimi papiloma virusi (HPV) za vse deklice, ki so bile v šolskem letu 2009/2010 vpisane v 6. razred osnovne šole. Zdravstveno-vzgojni program ABC o HPV na Zvezi slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) s pomočjo strokovnjakov iz Onkološkega inštituta Ljubljana (OIL) in regijskih društev izvajamo že od leta 2011. V letu 2021 smo na Zvezi delovno praznovali 10. obletnico izvajanja primarno preventivnega programa in se ob tem razveselili težko pričakovane uvedbe cepljenja tudi za slovenske dečke. S tem je naša država dosegla pomemben mejnik pri obvladovanju rakov in drugih bolezni, ki jih povzročajo humani papiloma virusi (HPV). Po izkušnjah iz drugih držav in priporočilih

strokovnjakov z OIL ter na osnovi Evropskega kodeksa proti raku je za preprečevanje okužb in odločitev za cepljenje proti HPV, ki nekateri dokazano povzročajo raka, nujna strokovna informiranost celotne populacije in še posebej ciljnih skupin, kot so starši, učitelji, učenke, učenci in mladostniki. Naš željeni cilj je, da bi v državi s skupnimi prizadevanji dosegli takšno stopnjo precepljenosti populacije deklic in dečkov, da bi učinkovito obvladali raka materničnega vratu in druge s HPV povezane bolezni. V letu 2022 smo delo na primarno preventivnem programu sistematično nadaljevali s ciljem dviga ravnin informiranosti glede varne in odgovorne spolnosti s poudarkom na promociji cepljenja deklic in dečkov v varnem šolskem okolju. Prav tam se za promocijo zdravja in cepljenja srečujejo najpomembnejši partnerji: starši, učitelji, učenke in učenci. K sodelovanju pri načrtovanem programu smo pisno povabili vse ravnatelje osnovnih šol in jim ponudili pomoč v obliki pisnih in video gradiv za starše, s tematskimi plakati in z možnostjo brezplačnega sodelovanja strokovnjaka na uvodnem prvem roditeljskem sestanku. Na našo prošnjo za sodelovanje je pisno odgovorilo 86 osnovnih šol, ki so želele posodobljeno knjižico *ABC o HPV – abeceda o človeških papiloma virusih – starši dovolite, da se cepim* in tematski plakat, ter 32 šol, ki so ob gradivu zapisale še željo, da na šolo pride strokovnjak in staršem spregovori o pomenu cepljenja. Uskladili smo termine in s pomočjo zunanjih strokovnjakov izvedli kratka informativna predavanja za starše ob prisotnosti učiteljev razrednikov. Čeprav je bil čas za predavanje običajno omejen na 20 minut, se je to srečanje pokazalo kot izjemno pomembna priložnost, da so starši dobili odgovor na njihovo največkrat zastavljeno vprašanje glede varnosti cepiv in da smo besede o pomenu cepljenja njihovih šestošolk in šestošolcev podprli še z osebno predajo knjižice *ABC o HPV*. Ob tem smo



SLIKA 1: PREDAVANJE O POMENU CEPLJENJA PROTI HPV NA OSNOVNI ŠOLI

poslali gradiva na večino šolskih dispanzerjev, izvedli predavanja za šolski kolektiv in sodelovali na seminarju za učitelje v organizaciji Zavoda RS za šolstvo. Tematsko pisno gradivo knjižico *Abeceda o človeških papilomavirusih – starši dovolite da se cepim*, knjižico zgibanko *Zakaj se je modro cepiti proti HPV* in tematski plakat smo razdelili vsej zainteresirani javnosti. Ob tednu boja proti raku smo pripravili in izvedli tematski spletni seminar z naslovom *ABC o HPV* ter pripravili novinarsko konferenco. Predsednica Zveze doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med. spec. je predavala na strokovnih srečanjih. V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje smo s tematskima predavanjema sodelovali na organiziranem regijskem srečanju vodij timov zdravih šol.

Skozi celo leto 2022 smo se na Zvezi skupaj z regijskimi društvami za boj proti raku prilagajali še vedno spremenjenim delovnim razmeram in se trudili, da bi nas javnosti razumele, da je odločitev za cepljenje proti HPV odločitev za zdravje. Raki, ki jih povzročajo okužbe s HPV, so dokazano najbolj preprečljivi med vsemi raki.



SLIKA 2: POSODOBLJENA ZGIBANKA
»ZA MOJE ZDRAVJE GRE. STARŠI, DOVOLITE, DA SE CEPIMI!«



SLIKA 3: POSODOBLJENA ZGIBANKA
»ZAKAJ SE JE MODRO CEPITI PROTI HPV«

POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2021/2022

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

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

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

<i>Novo leto</i>	<i>Namen – oprema</i>	<i>Znesek v EUR*</i>
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

<i>Novo leto</i>	<i>Namen – oprema</i>	<i>Znesek v EUR*</i>
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
2020/21	OPREMA SODOBNE VIDEO-KOLPOSKOPSKE AMBULANTE Ginekološka klinika UKC Ljubljana	15.000
2021/22	SODOBNI DIGITALNI VIDEO-KOLPOSKOP Z DODATKI Splošna bolnišnica Slovenj Gradec	35.000

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

V novoletni akciji 2022/2023 smo zbirali sredstva za nakup modelov za poučevanje o boleznih dojk in mod ter za poučevanje samopregledovanja dojk in mod za vsa regijska društva za boj proti raku v Sloveniji.

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 podeli zaslužnim sodelavcem Zveze in društev priznanja za njihov prispevek k njenemu delovanju. Doslej je podelila:

ZLATO PLAKETO

53 POSAMEZNIKOM IN
5 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

SREBRNO PLAKETO

62 POSAMEZNIKOM IN
6 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

BRONASTO PLAKETO

97 POSAMEZNIKOM IN
24 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

PISNA PRIZNANJA

49 POSAMEZNIKOM IN
138 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. Maji Primic Žakelj, dr. med.

Na Slavnostni seji Zveze 25. maja 2022 so priznanja in plakete prejeli:

Priznanja

Marija Debeljak

Majda Piana

Olga Aljaž

Center za usposabljanje, delo in varstvo
Črna na Koroškem (CUDV Črna)

Bronasto plaketo

Osnovna šola Boštanj

Marko Rakovnik

Srebrno plaketo

Nevenka Rahten

Center za medicinsko rehabilitacijo ZD
dr. Adolfa Drolca Maribor

Zlato plaketo

Irena Oblak

Presejalni program Svit,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Presejalni program DORA,
Onkološki inštitut Ljubljana

Presejalni program ZORA,
Onkološki inštitut Ljubljana

Mojca Gobec



SLIKA 1: MOJCA GOBEC, PREJEMNICA ZLATE PLAKETE

NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA
 Predsednica: doc. 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. 12/1, 2000 MARIBOR
 Predsednica: Zvezdana Maurič Vražič, 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: pridr. 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

40 LET DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR

ZAČETKI

Z vpisom v register društev, dne 16. 9. 1982, je uradno začelo delovati Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor (Društvo).

Glavni cilj društva je bilo delo na področju preventive v zvezi z rakom.

Za prvega predsednika društva so članice in člani izvolili Mariborčana, prvega specialista transfuziologije in imunohematologije, prof. dr. Edvarda Glaserja. Za svoje dolgoletno zdravniško in humanitarno delo je leta 2002 od predsednika republike prejel *častni znak svobode*, kasneje pa s strani Mestne občine Maribor še naziv *častni občan mesta Maribor*. Poklicno je deloval v okviru sedanjega UKC Maribor, kot predstojnik transfuziološkega oddelka mariborske bolnišnice, kasneje UKC Maribor.

DELOKROG DRUŠTVA

Društvo s sedežem v Mariboru je že od samega začetka delovalo na regionalnem, nacionalnem in tudi mednarodnem nivoju; vse našeto v okviru Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza), v katero so se naši predniki vključili leta 1984.

Zveza združuje 11 regionalnih društev in je najstarejši nosilec preventive na področju raka v Sloveniji, ki deluje v javnem interesu in ima status humanitarne organizacije.

Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor združuje prostovoljce, laike in strokovnjake z različnih področjih s skupnim ciljem obvladovanja raka v Sloveniji. Temelj našega delovanja je pomemben mednarodni dokument, Evropski kodeks proti raku z 12 priporočili, ki lahko posamezniku pomagajo

pri preprečevanju nastanka raka in drugih kroničnih obolenj.

Naši programi in projekti so usmerjeni v dobrobit ranljivih posameznikov ter skupin in so kot socialne inovacije nagrajeni.

OSAMOSVOJITVENO OBDOBJE

V prvem desetletju 21. stoletja je vodenje društva prevzela dolgoletna članica in do takrat tudi podpredsednica, Vera Feguš, zdravnica, specialistka družinske medicine. Poklicno je celo svoje življenje delovala v okviru Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca v Mariboru, več let tudi v onkološkem dispanzerju te zdravstvene ustanove ter kot mentorica študentov medicine. Za svoje



SLIKA 1: GODALNI KVARTET FEGUŠ
FOTO: BORUT AMBROŽIČ

dolgoletno požrtvovalno delo s pacienti in kot predana prostovoljka je bila leta 2008 izbrana za *zdravnico leta*, kasneje pa je s strani Mestne občine Maribor prejela še *zlati grb mesta Maribor*.

V času njenega predsedovanja je društvo uspelo modernizirati svoje prostore na Partizanski cesti 12 v Mariboru, kjer je Vera Feguš vsako sredo izvajala individualna svetovanja za zainteresirane posameznike. S pridobitvijo medicinskih, silikonskih modelov za samopregledovanje dojk in mod je društvo uspešno izvedlo številne delavnice. V sodelovanju s strokovnjaki, predavatelji smo izvedli različna predavanja na temo preventive pred rakom. V tem obdobju smo v sodelovanju z interdisciplinarno sestavljeno skupino razvili koncept umetniško-terapevtskih delavnic izdelovanja emajliranega nakita. Delavnice pod mentorstvom dipl. oblikovalke nakita Nataše Grandovec so pomemben sestavni del osveščevalnih programov zdravja Mestne občine Maribor, ki jih prijavljamo vsako leto. Kot socialna inovacija so bile delavnice prepoznane in nagrajene s strani Štajerske gospodarske zbornice.



SLIKA 2: DANILO MAURIČ, DR. MED., SPEC. GIN. IN POR., STROKOVNI DIREKTOR ZD DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR IN ČLANICE PEVSKEGA ZBORA LA VITA
FOTO: BORUT AMBROZIČ

AKTUALNO OBDOBJE

Leta 2018 je vodenje društva prevzela Zvezdana Maurič Vražič, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike, zaposlena v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca v Mariboru, kjer deluje kot vodja referenčnih ambulant. Pod njenim vodstvom je društvo začelo z novimi pristopi ozaveščanja posameznikov in širše javnosti o pomenu preventive pred rakom in nasploh zdravega načina življenja. Klasično pisarno Društva smo pretvorili v e-svetovalnico, klepetalnico, kamor nam lahko piše in zastavi vprašanje kdor koli in je dobrodošel, mi pa se odzovemo v najkrajšem možnem času. S povezovanjem in sodelovanjem različnih deležnikov razvijamo nove osveščevalne programe. Med zadnjimi izpostavljammo izobraževalne video posnetke, namenjene bolnicam po odstranitvi dojke, in druge posnetke, narejene v studiu Alma Mater Europaea – ECM v sodelovanju z ZD dr. Adolfa Drolca v Maribour. Vse spadajo v kategorijo socialnih inovacij, ki rešujejo družbene potrebe in izboljšujejo kakovost življenja posameznikov. V tem obdobju je društvo aktivno sodelovalo v promociji Globalne akcije o eliminaciji raka materničnega vratu. Prav tako smo v sodelovanju z oblikovalko Tino Kranjc zagnali projekt ZLATA MAŠNA, s katerim osveščamo javnost o rakavih obolenjih otrok.



SLIKA 3: PREDSEDNICA ZVEZE SDBPR DOC. DR. URŠKA IVANUŠ, DR. MED. PODELJUJE PREDSEDNICI DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE MARIBOR ZVEZDANI MAURIČ VRAŽIČ, DIPL. M. S. PLAKETO ZA 40-LETNO USPEŠNO DELOVANJE NA PODROČJU BOJA PROTI RAKU

Ob koncu leta 2022 smo začrtali pot sodelovanja s prilogo časnika VEČER, Bonbon, v katerem mesečno objavljamo posamezno priporočilo Evropskega kodeksa proti raku.

OBELEŽITEV OBLETNICE

Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor je 40-letnico svojega delovanja obeležilo s slavnostnim dogodkom v SNG Maribor, ki je tudi prevzelo pokroviteljstvo dogodka.

V nabitto polni Kazinski dvorani se je vodstvo Društva s podelitvijo priznanj zahvalilo predstavnikom sodelujočih javnih, zasebnih in nevladnih organizacij. Priznanja v obliki trajnostnih, umetelnih lesenih metuljčkov so avtorsko delo mariborske oblikovalke Tine Kranjc, ki je tudi nosilka osveščevalnega projekta ZLATA MAŠNA.

Predsednica Društva Zvezdana Maurič Vražič je na prireditvi napovedala tudi širitev projekta samopregledovanja dojke in mod, ki bo vključeval različne sodelujoče deležnike.

Na prireditvi je bil podeljen naziv *častna predsednica*, in sicer pokojni Veri Feguš. Za glasbene vložke so poskrbeli Ženski pevski zbor medicinskih seater in babic *La vita*, godalni kvartet Feguš in dijakinji, harfistki Konservatorija za glasbo in balet Maribor.



SLIKA 4: OBLIKOVANJE: NATASA SAFHALTER ĐUKIĆ, TAJNICA DBPR ŠTAJERSKE MARIBOR

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Posavsko in obsoteljsko društvo za boj proti raku je v letu 2022 aktivno uresničevalo cilje društva skupaj z našimi člani. Osnovna misel, *kako zmanjšati umrljivost za rakom nas brez zadržkov vodi do vprašanj in odgovorov, kako zgodaj prepoznati tveganje za nastanek raka, kako ga čim prej odkriti, zdraviti in osvojiti zdrav način življenja.*

S plakati in zloženkami na policah zdravstvenih ustanov in v okolju, kjer živimo, skušamo vsako leto znova obeležiti vse pomembne datume, ki so povezani z zdravjem. V sodelovanju z Zvezo društev za boj proti raku (Zvezo) sodelujemo in skrbimo, da učenci osnovnih šol (do 6. do 9. razreda) podpisujejo slovesno zaprisego, da v tekočem letu ne bodo prižgali cigarete. Opažamo, da je skrb za lastno zdravje prisotna pri vedno več ljudeh.



SLIKA 1: POMLADANSKO SREČANJE Z DR. KARLOM GRŽANOM, MAREC 2022

Prebivalce želimo seznaniti o nastanku in razvoju rakavih bolezni, dejavnih tveganja, pomenu preventive in zdravega življenjskega sloga, pomenu zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb, pomenu presejalnih programov Zora, Dora, Svit, pomenu psihosocialne pomoči obolelim in svojem, sodobnih pristopih preventive in zdravljenja rakavih obolenj in pomenu rednega samopregledovanja lastnega telesa.

Osnovni namen našega delovanja je promocija priporočil *Evropskega kodeksa proti raku*, ki jih kot vezni člen med uradno medicino in posameznikom želimo približati vsem zainteresiranim.

Program se izvaja skozi vse leto na različnih lokacijah, najpogosteje v ZD Brežice, ZD Sevnica, ZD Krško, v šolah in delavnih organizacijah Posavja in Obsotelja ter v prostorih drugih društev.

Naše aktivnosti v letu 2022:

- 23. marec 2022: TRADICIONALNO POMLADANSKO STROKOVNO SREČANJE v Termah Čatež (45 udeležencev), predavanje patra Karla Gržana
- 31. marec 2022: DELAVNICA PREVENTIVA IN RAK DOJK (19 udeležencev)
- 5. september 2022: SEMINAR ABC O HPV v Ljubljani (1 udeleženec)
- 7. september 2022: KAVA Z EVROPO DONO – ozaveščanje o preventivi raka dojk, Krško (10 udeležencev)
- 14. september 2022: EDUKATIVNI PREGLED DOJK S PREDAVANJEM O RAKU DOJK v Brežicah

- 21. september 2022: EDUKATIVNI PREGLED DOJK S PREDAVANJEM O RAKU DOJK v Brežicah
- 21. september 2022: PROMOCIJSKE STOJNICE Z IZOBRAŽEVALNIM GRADIVOM IN MODELOM DOJK (30 udeležencev)
- 24. september 2022: DELAVNICA PREVENTIVA IN RAK DOJK (6 udeležencev)
- 1. oktober 2022: HUMANITARNA PRIREDITEV v Radečah – *S ŠPORTOM V ROŽNATI OKTOBER*
- 3. oktober 2022: PROMOCIJSKE STOJNICE skupaj z EVROPO DONO pred trgovskim centrom SPAR v občini Brežice (50 udeleženk)
- 6. oktober 2022: HOJA ZA ZDRAVJE, Podčetrtek
- 7. oktober 2022: PROMOCIJSKA STOJNICA Z MODELOM DOJK IN MOD TER ZLOŽENKAMI v Krškem
- 8. oktober 2022: ROŽNATI TEK ZA ŽIVLJENJE v Sevnici (100 udeležencev)
- 12. oktober 2022: DELAVNICA PREVENTIVA IN RAK DOJK v Brežicah (14 udeležencev)
- 13. oktober 2022: TV-PRENOS OKROGLE MIZE NA TEMO ZDRAVLJENJE RAKA DOJK v Knjižnici Krško
- 14. oktober 2022: PROMOCIJSKE STOJNICE v Krškem (100 udeležencev)
- 17. oktober 2022: DELAVNICA EDUKATIVNI PREGLED DOJK na OŠ Podčetrtek za starše učencev (40 udeležencev)
- 18. oktober 2022: TV-PRENOS POGOVORA S PREDSEDNICO DRUŠTVA NA TEMO RAK DOJKE (ANSAT TV KRŠKO)
- 20. oktober 2022: DELAVNICA PREVENTIVA IN RAK DOJKE (20 udeležencev)
- 29. oktober 2022: HUMANITARNA PRIREDITEV ZA OBOLELEGA ZA RAKOM NA MOŽGANIH v Brestanici
- 23. november 2022: TRADICIONALNO JESENSKO STROKOVNO SREČANJE ČLANOV v Olimju (64 udeležencev)



SLIKA 2: JESENSKO SREČANJE, NOVEMBER 2022

V septembru 2022 je bilo vsem članom in članicam društva po elektronski pošti poslano strokovno gradivo za samoizobraževanje. V decembru smo skupaj z voščilom poslali strokovno gradivo 200 članom našega društva.

TV-prenos si je ogledalo 5000 gledalcev Posavja.

Program društva je namenjen vsem članom društva, ki so oboleli za rakom in svojem obolelih ali prebolelih. K realizaciji programa vključujemo vse, ki želijo sodelovati v enkratnih ali ponavljajočih se akcijah, ciljamo na mlade, srednješolce in učence.

Program za leto 2023 bo nadaljevanje dela iz preteklih let s še tesnejšim povezovanjem z drugimi društvi v okviru primarne in sekundarne preventive, promocije društva in pridobivanja novih članov.

Za uspešno delo potrebujemo strokovno izobraževanje izvajalcev programa in sodelovanje z zdravniki in zdravstvenim osebjem v regiji.

Dve tradicionalni srečanja članov društva želimo ohraniti in nadgraditi s kakovostnimi vsebinami.

Iskrena hvala vsem, ki skupaj z izvršilnim odborom dajete pomen in uresničujete namen Društva za boj proti raku Posavja in Obsotelja.

*Podpredsednica: Vladimira Tomšič
Predsednica: Alenka Krenčič Zagode*



SLIKA 3: ROŽNATI TEK ZA ŽIVLJENJE, OKTOBER 2022

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

V letu 2022, ko so se epidemiološke razmere umirile, smo se v Društvu za boj proti raku regije Celje (Društvo) vrnili k terenskem delu in se ponovno osredotočili na izvajanje preventivnih dogodkov v živo. Samo v okviru Programa Svit smo izvedli 47 dogodkov, na katerih smo udeležence seznanjali z zdravim življenjskim slogom in izpostavili informacije, ki so lahko v pomoč pri zmanjšanju ogroženosti z rakom. Z dejavnostmi na terenu smo na Celjskem zajeli več kot 1000 odraslih, otrokom in mladostnikom pa smo se približali predvsem z odmevnim programom NIJZ *Varno s soncem*, ki je lani v vseh slovenskih regijah zajel več kot 79.000 predšolskih otrok in učencev. Na področju informiranja smo nadaljevali s proaktivnim obveščanjem in komuniciranjem z mediji o preprečevanju raka in njegovem zgodnjem odkrivanju.

Že v letu 2021 smo vzpostavili dobro sodelovanje z regionalnim spletnim portalom *MojaObcina.si* in v letu 2022 nadaljevali z načrtnim informiranjem. Tako smo objavili 19 različnih vsebin na temo zdravja in zdravega načina življenja ter preventive pred rakavimi obolenji. Te teme smo izpostavili v vseh 35 občinah zdravstvene regije Celje.

Proaktivno smo sodelovali tudi z drugimi lokalnimi, regionalnimi in nacionalnimi mediji. Pripravili smo več informativnih gradiv, sporočil za medije in člankov:

- regionalno sporočilo za medije ob tednu boja proti raku z naslovom *Odreagirajmo na zgodnje bolezenske znake*;
- podprli smo nacionalno sporočilo za medije ob mesecu boja proti raku na debelem črevesu in danki z naslovom *Školjka skriva dragocenost, ki vam lahko reši življenje*;
- regionalno sporočilo za medije ob evropskem tednu boja proti raku,

v sodelovanju z ambasadorico Stanko Drobnač z naslovom *Če ne bi bilo Svita, tudi mene ne bi bilo*;

- priprava članka za časopis *Naš čas* z naslovom *Skoraj polovico rakov bi lahko preprečili*.

V marcu, mesecu boja proti raku na debelem črevesu in danki, smo sodelovali na **Velenjski televiziji VTV** v pogovorni oddaji *Dobro jutro* s temo presejalni Program Svit. V mesecu novembru smo se dogovorili za predvajanje spota *Školjka skriva dragocenost, ki vam lahko reši življenje* na **TV Celje** in **velenjski televiziji VTV**. Sodelovali smo z lokalnimi radijskimi postajami, kot so **Radio Štajerki val**, **Radio Celje**, **Radio 1**, **Radio Fantasy** in **Radio Velenje**. Gostovali smo z različnimi intervjuji



SLIKA 1: PREDSTAVITEV DRŽAVNIH PRESEJALNIH PROGRAMOV SVIT, ZORA IN DORA, NA MOS V CELJU, 14. DO 18. SEPTEMBER 2022

in pogovornimi oddajami s temami, kot so zdrav način življenja ter zgodnje odkrivanje in preprečevanje raka.

V bolj umirjenih epidemioloških razmerah smo ponovno lahko več pozornosti usmerili v aktivnosti za **zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki v živo in na terenu**. Skupaj z zdravstveno-vzgojnimi centri in centri za krepitev zdravja v celjski regiji, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov, smo v letu 2022 v različnih krajih in mestih organizirali **3 preventivne dogodke promocije Programa Svit**, podprte z napihljivim modelom debelega črevesa, in **44 dogodkov**, podprtih z namiznim modelom debelega črevesa. Dogodkov, na katerih smo zdravstveni strokovnjaki zainteresirane krajanke informirali o zdravju, zdravem življenjskem slogu in preprečevanju raka, se je udeležilo več kot tisoč ljudi. Na vseh dogodkih smo promovirali tudi **Evropski kodeks proti raku** in presejalna **programa Zora in Dora**. Pri promociji presejalnih programov na sejmu Altermed/Green vita v Celju in na Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju sta se nam pri promociji pridružili tudi ekipi sodelavcev iz programov Zora in Dora.

Štirinajsto 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, in z novo predavateljico Marjano Iršič, diplomirano medicinsko sestro, smo v letu 2022 izvedli šest štiriurnih predavanj z delavnicami. Dogodke smo izvedli za člane Rdečega križa Lava (Celje), za člane Rdečega križa Ljubecna, dva dogodka za udeležence v JZ Socio (Večgeneracijski center v Celju in Zavetišče za brezdomne) ter dva dogodka za člane Medobčinskega društva delovnih invalidov 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 40 udeleženk in 7 udeležencev. Odzivi vseh so bili zelo pozitivni.

Ob rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, smo 14. oktobra 2022, ob bližajočem evropskem dnevu zdravih dojk, skupaj z Območno enoto Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) izvedli preventivno stojnico v Trgovskem centru Jager Celje. Na stojnici smo izvajali praktični prikaz samopregledovanja dojk na učnem modelu, ženske seznanjali s Programom Dora in razdeljevali zdravstveno-vzgojna promocijska gradiva.

Program **Varno s soncem** že od začetka izvajanja uživa podporo tako Društva kot tudi krovne ustanove, Zveze društev za boj proti raku Slovenije (Zveza). Sam program *Varno s soncem* je v obdobju od leta 2007 postal dobro sprejet v vrtcih po vsej državi. Od leta 2010 smo z njim prisotni tudi v osnovnih šolah. Osnovni nosilec programa je NIJZ, njegova koordinatorka je mag. Simona Uršič, dr. med., v njem pa ves čas sodelujejo tudi predstavniki Združenja slovenskih dermatovenerologov. Ker veliko prebivalcev še vedno ne izvaja preventivnih ukrepov, ostaja dolgoročni cilj programa enak – spremeniti želimo odnos prebivalcev Slovenije do izpostavljanja sončnim žarkom in z doslednim zaščitnim ravnanjem posledično zmanjšati oziroma zaustaviti naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji. Veseli nas, da smo v šolskem letu 2021/22 program *Varno s soncem* uspešno izpeljali. Prijavljene šole in vrtci so program z otroki v utečenih okvirih izvedli v spomladanskem obdobju 2022. Naše sodelovanje s šolami in z vrtci je bilo izvedeno



SLIKA 2: PREDSTAVITEV DRŽAVNIH PRESEJALNIH PROGRAMOV SVIT, ZORA IN DORA, NA SEJMU ALTERMED V CELJU

na podoben način kot leto prej. Tako gradiva kot izobraževanja za strokovne delavce vrtcev in šol, v izvedbo katerega smo uspeli pritegniti strokovnjake različnih področij in celostno predstaviti problematiko UV-sevanja, smo pripravili v e-obliki. Z udeležbo v programu smo zelo zadovoljni. **Sodelovalo je 41.841 predšolskih otrok in 37.348 osnovnošolcev – skupaj torej več kot 79.000, kar je najvišje število sodelujočih do sedaj.** Pri tem ne gre prezreti dejstva, da je z vsebinami programa seznanjenih še veliko več otrok, saj so v veliko primerih usmeritvam programa sledili vrtci v celoti in ne zgolj oddelki, ki so se v program prijavili. Več vsebine o letošnji izvedbi programa *Varno s soncem* je dostopne na: <https://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>.

Z društvom smo se ponovno pridružili akciji **Otroci za varnost v prometu**. Na Celjskem je v letošnji akciji sodelovalo 15 OŠ in vrtcev ter 22 mentorjev. Otroci so ustvarili 455 izdelkov, ki so jih skupaj z letakom in zloženko podarili staršem. V POŠ Blagovna, Vrtcu Ringaraja pri OŠ Artiče, OŠ Dobje, POŠ Loka pri Žusmu in OŠ Dramlje so skupaj s policisti izvedli tudi ulično akcijo. Policisti v ulični akciji merijo hitrost in ustavljajo naključne udeležence prometa. Vozniki doživijo prijetno presenečenje, ko pristopi otrok, podari svoj izdelek in zloženko o škodljivem pitju alkohola. *Varen voznik je trezen voznik. Ko piješ, ne vozi. Če voziš, ne pij!* so že več let temeljna sporočila programa, ki ga od leta 2014 redno izvajamo v več regijah po vzoru pomurske regije. Z aktivnostmi želimo prispevati k dvigu ozaveščenosti o posledicah uživanja alkohola pri udeležencih v prometu.

Opravljene aktivnosti umeščamo tudi v okvir projekta **Evropski kodeks: Od mladih nog do zlatih let**.

Na slavnostni seji Zveze in regijskih društev za boj proti raku, ki je bila v tem letu preko video konference v mesecu maju, so bila podeljena priznanja in plakete zaslužnim posameznikom za delo na področju preprečevanja in zmanjševanja raka. Nagrajenka iz celjske regije je bila **Nevenka Rahten**, ki je prejela srebrno plaketo. Nevenka Rahten je članica Društva za boj proti raku Celje od njegove ustanovitve, tj. od leta 2002 dalje. Ves ta čas je prizadevno skrbela za vse aktivnosti, ki jih Društvo mora zagotavljati v okviru finančnega poslovanja. Z deležniki je z veseljem delila svoje znanje, izkušnje in prosti čas. Ob tem

tudi ves čas deluje kot promotorka vsebinskih aktivnosti, ki potekajo pod okriljem Društva. S svojim odgovornim in predanim delovanjem je Društvu prihranila zelo veliko finančnih sredstev, za kar ji gre še posebna zahvala.

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:

Tatjana Škornik Tovornik,
koordinatorka projektov
Prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.,
predsednik



OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



SLIKA 1: DIJAK, DIJAKU PROTI RAKU

Zavzemali smo se za projekte, s katerimi smo lahko navezali neposreden stik z čim več udeleženci. V letu 2022 smo nadaljevali z našim dolgoletnim projektom *Dijak, dijaku, v boju proti raku*. 10. maja in 14. decembra 2022 so uspešno potekala predavanja z delavnicami za srednje šole. Prilagamo nekaj utrinkov s predavanj. V projekt so vključene srednje šole občine Koper, Izola in Piran. V mesecu januarju 2023 načrtujemo predavanje in delavnice na Srednji zdravstveni šoli v Postojni.

27. oktobra sta v prostorih Fakultete za vede o zdravju v Izoli potekali brezplačni predavanja za vse občane: *Mamografsko presejanje in diagnostika zgodnjega raka dojke* in *Osnove sistemskega zdravljenja zgodnjega raka dojke*.

Objave na naši Facebook strani v letu 2022:

- 13. januar: Dnevi cepljenja
- 28. januar: Presejalni program ZORA za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu
- 7. februar: Brezplačni webinar z naslovom *Kako varno je vaše jemanje zdravil?*
- 17. februar: Ob epidemiji covida tudi epidemija raka
- 8. marec: Tradicionalna novinarska konferenca ob začetku 39. tedna boja proti raku
- 10. maj: Predavanja z delavnicami projekta *Dijak, dijaku proti raku*
- 26. maj: Podelitev plaket in priznanj na slavnostni seji *Zveze slovenskih društev za boj proti raku*



SLIKA 2: DIJAK, DIJAKU PROTI RAKU

- 5. oktober: Ob rožnatem oktobru – *Bodi in ostani zdrav*
- 27. oktober: Predavanji za občane mestnih občin Koper, Piran, Izola in Ankaran z naslovom *Mamografsko presejanje in diagnostika zgodnjega raka dojke in Osnovne sistemskega zdravljenja zgodnjega raka dojke*
- 14. decembra: Predavanja z delavnicami projekta *Dijak, dijaku proti raku*

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



SLIKA 3: DIJAK, DIJAKU PROTI RAKU



SLIKA 4: ROŽNATI OKTOBER: REBEKA HIRŠEL, DR. MED., MATJAŽ GRBEC, DR. MED., ANJA KOVAČ, DR. MED.

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Gorenjsko društvo za boj proti raku (Društvo) 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 Društvo z Zdravstveno vzgojnim centrom (ZVC) Jesenice pomembno vlogo ozaveščanja proti raku, informiranja, izobraževanja ter povezovanja ključnih deležnikov medsektorskega in medsebojnega sodelovanja za zmanjševanje raka na lokalnem nivoju.

V letu 2022 smo v Društvu izvedli številne aktivnosti: predavanja, stojnice in dogodke, objave na družabnem omrežju Facebook, vezanih na preprečevanje raka in krepitev zdravega življenjskega sloga z možnostjo

anonimnega zastavljanja vprašanj z zasebnimi sporočili in v spletni klepetalnici. Skupaj z ZVC Jesenice, ki je naš ključni sodelavec, smo se preventivi raka posvetili s ciljnimi informacijami:

- Januar: Evropski teden boja proti raku materničnega vratu
- Februar; Svetovni dan boja proti raku (4. februar) in mesec boja proti otroškim rakom
- Marec: Slovenski teden boja proti raku in mesec programa SVIT
- April: Po dveh letih smo v aprilu zopet v živo sodelovali na *Dnevu zdravja*, ki ga organizira Zdravstveni dom Jesenice, s postavljenimi stojnicami *Preventiva pred rakastimi obolenji*: samopregledovanje in svetovanje. Dogodek se je izkazal izjemno uspešno, sodelovale so vse osnovne in srednje šole jeseniške občine, dober obisk je bil tudi s strani splošne populacije.
- September: Skupaj z ZVC smo izvedli kratka predavanja v okviru roditeljskih sestankov za starše šestošolcev z namenom promocije cepljenja proti HPV. Prav tako smo na družabnem omrežju Facebook ves mesec aktivno promovirali pomen cepljenja proti HPV. Konec septembra smo zdrav življenjski slog promovirali na dnevu slovenskega športa, ki smo ga praznovali na Trgu Toneta Čufarja Jesenice.
- Oktober: Že tradicionalno smo izvedli več stojnic, namenjenih informiranju in preventivi preprečevanja raka na dojki v ZD Jesenice, zdravstveni postaji Žirovnica in zdravstveni postaji Kranjska Gora. Skupaj z ZVC Jesenice smo imeli prijetno predavanje v jeseniški knjižnici v okviru sredinega kotička za zdravje z naslovom *Zdravje žensk*. Enako



SLIKA 1: CEPLJENJE PROTI HPV
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

predavanje smo v novembru ponovili tudi v kranjskogorski knjižnici.

- November: Množično smo promovirali ozaveščanje rakastih obolenj pri moških. Izvedli smo tudi dve spletni klepetalnici na temo moških rakov.

V lokalnih glasilih smo objavili tudi dva članka:

- Žirovniške novice: Marec – mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke
- Jeseniške novice: Marec – mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke

Tiskano gradivo Zveze društev za boj proti raku je na voljo v zdravstvenih organizacijah na Gorenjskem in na gorenjskih osnovnih in srednjih šolah. Gradivo naročamo sproti in ga distribuiramo na ključna mesta za ozaveščanje populacije.

Poročilo pripravila:

Ksenija Noč, mag. zdr. nege



SLIKA 2: DRUŠTVO UPOKOJENCEV JESENICE - NAJPOGOSTEJŠI RAKI



DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR

Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor (Društvo) je že od leta 1982 zavezano preventivi pred nastankom raka. Od 1984. leta smo združeni z ostalimi regijskimi društvi in delujemo v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku (Zveza).

V letu 2022 je Društvo uspešno kandidiralo 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 financirane kot redna dejavnost javnih služb na področju zdravstva v Mestni občini Maribor.

Izvedba nekaterih odobrenih programov je bila zaradi organizacijskih ukrepov in ukrepov za zajezitev širjenja covid-19

prestavljena v začetek leta 2023. Med njimi sta program *Umetniško-terapevtskih delavnic izdelave emajliranega nakita 2022* in *Video izobraževalne delavnice DBPR Štajerske Maribor 2022*.

Umetniško-terapevtske delavnice izdelave emajliranega nakita 2022

Delavnice so rezultat koncepta interdisciplinarne skupine, nastale na pobudo podpredsednika DBPR Štajerske Maribor Boruta Ambrožiča. Leta 2017 so bile prepoznane kot socialna inovacija in tudi nagrajene v okviru razpisa za podelitev najboljših inovacij Podravja. Društvo delavnice izvaja pod mentorstvom dipl. oblikovalke nakita Nataše Grandovec, ki je študij oblikovanja zaključila na Univerzi Guildhall v Londonu in kasneje še na Nova Scotia College of Art and Design v Halifaxu. V posamezno delavnico je vključenih 5 udeleženk, ki pod budnim očesom mentorice ustvarja mala umetniška dela, ob tem pa ženskam, ki so posredno ali neposredno doživele diagnozo rak, omogoča, da izmenjajo svoje izkušnje in rešujejo težave s pomočjo ustvarjanja. Delavnice so bile prvič izvajane leta 2013 in od takrat dalje uživajo vedno večjo medijsko podporo.

Prva leta so udeleženke z mentorico in predsednico društva, ki je prav tako prisotna na delavnicah, gostovale v prostorih zasebnega izobraževalnega zavoda Academia v Mariboru, zadnjih nekaj let pa so se izvajale v učilnicah zasebnega visokošolskega zavoda Alma Mater Europaea – ECM v Mariboru. V začetku leta 2023 so bile izvedene v prostorih Centra za pomoč na domu Maribor, javnega zavoda za izvajanje soc. skrbstvenih programov pomoči na domu.



SLIKA 1: OB SVETOVNEM DNEVU OZAVEŠČANJA O ZLORABI STAREJŠIH V MESTNI OBČINI MARIBOR, FOTO ARHIV DRUŠTVA

e-Svetovalnica/Klepetalnica DBPR Štajerske Maribor 2022

DBPR Štajerske Maribor tudi v letu 2022 nadaljuje s komunikacijo z zainteresirano javnostjo v okviru navedenega programa.

Strokovnjaki odgovarjajo na zastavljena vprašanja v najkrajšem možnem času. Tudi ta digitalna rešitev, ki spada v kategorijo e-zdravstva oz. zdravstvenega osveščanja, je bila nagrajena kot socialna inovacija.

Video izobraževalne delavnice DBPR Štajerske Maribor 2022

DBPR Štajerske Maribor je v letu 2022 na pobudo predsednice Zvezdane Maurič Vražič povabilo k sodelovanju strokovnjake z različnih področij zdravstvenega delovanja. Z namenom osveščanja vsebin, kot so vaje za bolnice po odstranitvi dojke in nadaljevanje rehabilitacije (ZD dr. Adolfa Drolca Maribor; fizioterapevtki Larisa Ignatijev, dipl. fiziot. in Saška Lašič, dipl. fiziot.), spremljanje umirajočega in svojcev (Hospic, Maribor; Nada Kunstek, dipl. m. s) in obravnava ter spremljanje covid bolnikov (Ambulanta družinske medicine, Dom upokojencev Danice Vogrinec Maribor, Tadeja Gajšek, dr. med., spec. druž. med), smo v sodelovanju z Alma Mater Europaea – ECM posneli krajše izobraževalne video posnetke. Ti bodo javnosti predstavljeni v začetku leta 2023. Vsi sodelujoči in ostali zainteresirani bodo imeli možnost ogleda posnetih vsebin na spletnih straneh sodelujočih.

Aktivnosti DBPR Štajerske Maribor ob Svetovnem dnevu ozaveščanja o zlorabi starejših, 15. junij 2022

Na pobudo podpredsednika DBPR Štajerske Maribor Boruta Ambrožiča, ki je od leta 2015 nacionalni predstavnik INPEA (Mednarodno združenje zoper zlorabo starejših) za Slovenijo, je bila 15. junija 2022 organizirana strokovna okrogla miza na temo zlorab starejših.

Svetovni dan ozaveščanja o zlorabah starejših je razglasila Generalna skupščina Združenih narodov na pobudo INPEA.

Srečanja so se udeležili predstavniki policije, inštituta Varuha bolnikovih pravic Maribor, Sveta za starejše MOM, CSD Maribor, ZD dr.

Adolfa Drolca Maribor, Sektorja za zdravstvo in socialo MOM, Doma za starejše pod Gorco idr.

V razpravi so bile izpostavljene tudi pravice rakavih bolnikov, ki v veliki meri spadajo v starostno skupino 65+, in njihova obravnava v času pandemije covid-19.

Aktivnosti DBPR Štajerske Maribor v mesecu MOVEMBRU 2022

DBPR Štajerske Maribor je na pobudo podpredsednika Boruta Ambrožiča in člana Sveta za javno zdravje in okolje Mestne občine Maribor tudi v letu 2022 pristopilo h globalni osveščevalni akciji o moških rakih *movember*. Svet za javno zdravje in okolje MOM deluje kot posvetovalni organ župana za področje javnega zdravja in okolja.

Po podatkih Registra raka RS vsako leto za različnimi vrstami rakavih obolenj zbolijo 8.000 Slovencev (rak prostate, kožni rak, rak danke idr.). V ta namen smo na spletni strani Društva objavili prispevek na to temo, prav tako pa tudi v prilogi časnika Večer (Štajerc).



SLIKA 2: OB AKCIJI MOVEMBER 2022,
FOTO: BORUT AMBROŽIČ

Aktivnosti DBPR Štajerske Maribor ob 2. obletnici Globalne akcije za eliminacijo raka materničnega vratu 2022

DBPR Štajerske Maribor je ob 2. obletnici Globalne akcije za eliminacijo raka materničnega vratu v letu 2022 koordiniralo aktivnosti v Mestni občini Maribor in občini Selnica ob Dravi. Tudi tokrat so se našemu pozivu za sodelovanje odzvali v MOM in v sodelovanju z Vetrinjskim dvorcem, ki ga upravlja Narodni dom Maribor, svetlobno obarvali fasado kulturne ustanove s turkizno barvo. Akcijo smo ponovili tudi s Hramom kulture Arnolda Tovornika v občini Selnica ob Dravi. Akcija v naši regiji postaja vedno bolj prepoznavna, zato smo prepričani, da se nam bodo v prihodnjem letu pridružili tudi drugi sodelujoči.

Projekt ZLATA MAŠNA 2022

Projekt ZLATA MAŠNA je rezultat sodelovanja med DBPR Štajerske Maribor in oblikovalke Tine Krajnc. Gre za osveščevalni projekt o rakavih obolenjih otrok v obliki lesenega metuljčka z zlato pentljo. Zlata barva je simbolna barva te akcije. Z nakupom ZLATE MAŠNE prispevate za namenska sredstva ozaveščanja o tem pomembnem javno-zdravstvenem vprašanju.

S projektom se pridružujemo pionirskemu delu društva Junaki 3. nadstropja.

Projekt *Priporočila Evropskega kodeksa proti raku* v reviji Bonbon 2022/2023

DBPR Štajerske Maribor je k sodelovanju v projekt osveščanja o zdravem načinu življenja pritegnilo glavnega urednika revije Bonbon, Denisa Živčeca. Revija mesečno izhaja kot priloga časnika Večer. Najava projekta oz. krajši opis *Evropskega kodeksa proti raku*, članek o 40-letnici Društva in eno od priporočil so bili že objavljeni v zadnjih treh številkah Bonbona v letu 2022. Z objavami priporočil in aktualnimi statistikami nadaljujemo tudi v letu 2023.

Povezovalne aktivnosti DBPR Štajerske Maribor 2022

DBPR Štajerske Maribor je tudi v letu 2022 nadaljevalo sodelovanje v osveščevalnih akcijah in/ali projektih z Zvezo slovenskih

društev za boj proti raku, Zdravstvenim domom dr. Adolfa Drolca Maribor, UKC Maribor, Zvezo Slovenska unija pacientov, Društvom za promocijo pacientovih pravic in dolžnosti Maribor, Hospicom Maribor, Centrom za pomoč na domu Maribor idr.

Kljub nekaterim omejitvam, ki jih je povzročila pandemija covid-19, nadaljujemo naše aktivnosti polni optimizma in v letu 2023 napovedujemo širitev naših aktivnosti in programov.

Zvezdana Maurič Vražič, dipl. m. s., spec. klinične dietetike
Borut Ambrožič, univ. dipl. prav., mediator v zdravstvu

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2022 smo naše utečene aktivnosti prilagodili razmeram epidemije covid-19. Partnerstva s strokovnimi ustanovami, drugimi nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter deležniki v lokalnih skupnostih, regiji in na nacionalnem nivoju smo vzdrževali in krepili predvsem prek aktivnosti s sodobnimi mediji.

Promocija zdravega načina življenja

Največ aktivnosti Pomurskega društva za boj proti raku (Društvo) je bilo namenjeno informiranju in ozaveščanju prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter zdravem življenjskem slogu.

Aktivnosti so v glavnem vključevale razdeljevanje zdravstveno-vzgojnega gradiva ter medijske aktivnosti (radijske oddaje, prispevki za časopis, spletna stran, Facebook ...). S prilogami o zdravi prehrani smo sodelovali v 12 oddajah na Murskem valu v odmevni oddaji *Zdigni pokrivač*. Radio Murski val je najbolj poslušana radijska postaja v Pomurju. Povprečno dnevno dosega do 40.000 poslušalcev, preko spleta pa ga poslušajo tudi v drugih delih Slovenije. Za romski radio (radio Romic), ki dosega več kot 10.000 poslušalcev, smo pripravili 11 izvirnih oddaj o zdravem življenjskem slogu. Pripravljali smo redne mesečne prispevke za časopis, namenjen madžarski nacionalni manjšini.

Skrbimo tudi za informiranje preko spletne strani društva ter Facebooka. Spletna stran društva je zelo dobro obiskana predvsem zaradi apliciranih 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 treh publikacij za otroke.

V letu 2022 smo z aktivnostmi *Presenečenje* razdelili več kot 1.500 zdravstveno-vzgojnih gradiv (predvsem knjižice z nasveti in kuharskimi recepti ter *12 nasvetov proti raku*).

Razdeljevali smo jih mimoidočim na ulici, v trgovskih centrih, uslužbencem na okencih pošte, banke, v lokalni skupnosti ...

Članica Društva je stalna članica delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota in v Državnem zboru. Izbranim delovnim organizacijam v Mestni občini Murska Sobota smo posredovali več 400 zdravstveno-vzgojnih gradiv.



SLIKA 1: UTRINEK Z DELAVNICE NA KONFERENCI V PORTOROŽU (VIR NIJZ)

Projekti in partnerstva

V letu 2022 smo izvajali projekt *Za boljše zdravje ranljivih skupin v MO Murska Sobota*, ki ga je podprla Mestna občina Murska Sobota.



SLIKA 2: TEKMOVANJE KUCHARJEV AMATERJEV



SLIKA 3: OBELEŽITEV 500. PRILOGE NA SBS RADIJU AVSTRALIJA

Sodelovali smo tudi v projektu *Evropski kodeks proti raku – Od malih nog do zlatih let*, katerega nosilec je Zveza slovenskih društev za boj proti raku.

Pripravili smo publikacijo z nasveti in kuharskimi recepti *Zdravo! Cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar*. Z njo smo želeli prispevati h kakovostnejšemu prehranjevanju v času naraščajočih cen prehranskih živil. Publikacija je tudi priloga gradivu NIJZ *Prehranski nasveti, namenjeni posameznikom za varčno načrtovanje prehrane*. Natisnili smo 2000 izvodov; 1000 izvodov je bilo namenjenih zdravstvenim delavcem v primarnem zdravstvenem varstvu v Sloveniji za potrebe prehranskega svetovanja. Publikacija je dostopna tudi v e-obliki na spletni strani Društva <https://rak-ms.si/>.

V sodelovanju z NIJZ smo primarnemu zdravstvenemu varstvu na območju celotne Slovenije namenili več kot 2000 izvodov publikacije *Lahko jem pri visokem krvnem tlaku*.

Članica društva je aktivno sodelovala na 14. letni konferenci preventive za odraslo populacijo v Portorožu. Delavnico sta izvedli Branislava Belovič in priznana kuharica prosvetiteljica Emilija Pavlič. Na srečanju smo razdelili več kot 100 publikacij *Zdravo! cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar* ter okrog 300 drugih publikacij z nasveti in kuharskimi recepti ter drugih gradiv.

Sodelovali smo v aktivnostih promocije zdravja v lokalni skupnosti. Bili smo soorganizator lokalnega tekmovanja v pripravi zdravih jedi, na katerem že tradicionalno sodelujejo tudi ekipe osnovnošolcev. Sodelovala je tudi predstavnica Društva. Tokrat so tekmovalci pripravljali palačinke na zdrav način.

Mednarodno sodelovanje

Z nasveti in priporočili o zdravi prehrani smo vsak drugi teden prisotni na SBS Radio Avstralija. Ti so namenjeni našim izseljencem. Decembra 2022 smo izvedli 500. prilogo in jo primerno obeležili (tudi z receptom torte, posvečene jubileju). S prilogo o zdravi prehrani smo sodelovali tudi s hrvaškim časopisom *Slobodna Dalmacija*.

Na 8. mednarodnem kongresu nutricionistov v Zagrebu smo predstavili rezultate raziskave o samooceni zavržene hrane v blokovskih naseljih MO Murska Sobota.

Pridobivanje finančnih sredstev

Finančna sredstva smo v letu 2022 pridobivali s prostovoljnimi prispevki, projekti in donatorstvom.

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



SLIKA 4: PUBLIKACIJA Z NASVETI IN KUHARSKIMI RECEPTEI

DRUŠTVO KO-RAK.SI

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

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

Število članov Društva:
160 (december 2022)

Izvedene aktivnosti v letu 2022

1. Sporočilo za medije »Covid-19, Nova Gorica, 10. januar

V časih, ki nam jih je prinesel covid-19, sploh omikron, sporočilo za medije in ostale deležnike, da bi tako spodbujali naše prebivalce, da se udeležijo še ene kampanje cepljenja proti covid-19, saj je cepivo eno izmed najučinkovitejših sredstev za preprečevanje hujšega poteka bolezni, ki ga povzroča virus sars-COV-2.

2. Sporočilo za medije ob Evropskem tednu preprečevanja RMV, Nova Gorica, 25. januar

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 za medije.

3. Strokovno srečanje »Rak materničnega vratu, ali ga lahko izkoreninimo?«, Nova Gorica, zoom, 27. januar

Organizirali smo simpozij za strokovno javnost, kot nadaljevanje ozaveščevalne kampanje. Na simpoziju so slovenski

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

Udeležba: približno 110 poslušalcev

4. Sporočilo za medije ob dnevu boja proti raku, Nova Gorica, 3. februar

Ob svetovnem dnevu boja proti raku smo medijem poslali sporočilo za javnost

5. Novinarska konferenca ob obeležju mednarodnega tedna boja proti RMV, Nova Gorica, 4. februar

Ob obeležju mednarodnega tedna boja proti raku materničnega vratu smo v Društvu ko-RAK.si izvedli ozaveščevalno kampanjo, katere del je bila tudi novinarska konferenca.

6. Sporočilo za medije ob obeležju mednarodnega meseca boja proti RDČD, Nova Gorica, 1. marec

Ob obeležju mednarodnega meseca boja proti raku debelega črevesa in danke smo medijem poslali sporočilo za javnost.

7. Donacija stolov CDZOM, Nova Gorica, 7. marec

Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) Zdravstvenega doma Nova Gorica smo podarili 20 konferenčnih stolov. Stole CDZOM nujno potrebuje za nemoteno izvajanje vseh delavnic, seminarjev in terapij.

8. Strokovno srečanje »Rak debelega črevesa in danke«,
Nova Gorica, zoom, 10. marec

Organizirali smo simpozij za strokovno javnost na temo raka debelega črevesa in danke.

Udeležba: 29 poslušalcev

9. Predstavitel programa, prijavljenega na MZ, Nova Gorica, 11. marec

Ministrstvo za zdravje je sofinanciralo programe s področja opolnomočenja in ozaveščanja na področju kroničnih nenalezljivih bolezni, med katerimi je bil tudi naš program koRAK vzporedno z evropskim kodeksom. Na spletnem dogodku smo predstavili aktivnosti in dosežke našega programa.

10. Strokovno srečanje »Rak pljuč in personalizirana obravnava bolnika«,
Nova Gorica, zoom, 17. marec

Organizirali smo simpozij za strokovno javnost na temo raka pljuč in personalizane obravnave bolnika.

Udeležba: 55 poslušalcev

11. Novinarska konferenca, predstavitev skupine rakov prebavil,
Nova Gorica, 22. marec

Kakšno breme za populacijo dejansko predstavlja skupina rakov prebavil in kako jo bomo zmanjšali, je skupina strokovnjakov razgrnila na srečanju za novinarje.

12. Okrogla miza v mesecu sonca in melanoma, Nova Gorica, 19. maj

V mesecu maju, tradicionalnem mesecu sonca in tudi mesecu melanoma – »črnega« raka kože – smo organizirali konferenco/okroglo mizo za medije. Kožni raki so največja skupina rakov, a kakšno breme za populacijo dejansko so ti raki in kako zmanjšati to breme, je skupina strokovnjakov razgrnila na konferenci za medije.

13. Strokovno srečanje »Melanom«,
Nova Gorica, 24. maj

Ob svetovnem dnevu sonca in melanoma smo organizirali strokovno srečanje.

Udeležba: 27

14. Brezplačni pregledi kožnih znamenj,
28. maj

Tudi letos smo ob svetovnem dnevu sonca in melanoma organizirali brezplačno ambulanto za preglede kožnih znamenj, v kateri je specialistka dermatologije pregledala 34 predhodno prijavljenih. Na ta način pomembno prisostvujemo ozaveščanju populacije o pomenu rednega pregledovanja kožnih znamenj.

15. 8. goriški tek in hoja za upanje, 1. oktober

Dogodek, s katerim želimo prenašati sporočilo o pomenu pravočasnosti pri odkrivanju onkoloških bolezni in osveščati o pomenu zdravega načina življenja. Tudi letošnji tek je bil dobrodelno obarvan, saj smo zbirali sredstva za donacijo onkološkemu oddelku lokalne bolnišnice. Dogodka se je udeležilo 150 tekačev in pohodnikov iz več severnoprimorskih občin ter sosednje Italije.

16. Strokovno srečanje Rak dojk, 26. oktober

Ob obeležju rožnatega oktobra, meseca ženskega zdravja, smo z italijanskimi partnerji organizirali strokovno srečanje z naslovom rak dojk/cancro al seno.

Udeležba: 50 poslušalcev

17. 17. Strokovno srečanje Rak pljuč – zakaj nujno potrebujemo presejalni program,
29. november

29. 11. smo organizirali simpozij za strokovno javnost na temo raka pljuč in prihajajočega presejalnega programa. Obravnavali smo diagnostiko, multimodalni pristop, stranske učinke terapij, radiološko problematiko in novosti na področju uvedbe novega presejalnega programa za raka pljuč.

Udeležba: 26 poslušalcev

18. Izjava za Radio Robin o raku pljuč,
december 2022

V izjavi za Radio Robin smo razložili, da je rak pljuč glavni problem v onkološki patologiji slovenske populacije, saj je pojavnost zelo visoka, med žensko populacijo celo narašča (letno imamo okrog 1.500 novih primerov, umrljivost 1.200 na letni ravni). Govora je bilo tudi o resnem vprašanju vzpostavitve novega presejalnega programa za raka pljuč. Glavna ideja za tehniko presejalnega programa se nagiba k ideji uporabe LDCT.

19. Delovanje INFO točke v Novi Gorici,
tekem leta

V njej naslavljamo probleme s področja zdravja in sociale ter prostovoljstva, ki deluje od leta 2014, je aktiven primer dobre prakse. Bolnikom z rakom in njihovim svojcem ter drugim uporabnikom in kroničnim bolnikom, zlasti tistim, ki so v duševni ali socialni stiski, nudimo informacije za podporo glede bolezni, zdravljenja, socialne podpore ali celostne rehabilitacije. Uporabnike (prosilce pomoči) napotujemo k rešitvi problemov v lokalni samoupravi ali pa v institucijah sistema, kar je v lokalnem okolju prepoznano kot primer dobre prakse.

20. Osveževanje profila z novicami na družbenem omrežju,
Nova Gorica, tekem leta 2022

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

21. Organizacija in izvedba Občnega zbora, sestankov Izvršnega odbora (IO) in drugih pomembnih srečanj,
Nova Gorica, tekem leta 2022

Člani IO Društva se redno sestajajo na operativnih sestankih. Na Izvršnem odboru člani pregledajo izvedene aktivnosti in naredijo načrt v naslednjem kratkoročnem obdobju.

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

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Namen in cilji našega društva so aktivno prispevati k informiranosti in motiviranosti ljudi v naši regiji za zdrav življenjski slog, fizikalne in druge dejavnike, ki vplivajo na pojavnost rakavih obolenj, za velik pomen preventivnih presejalnih programov in cepljenj, ki jih ponuja naša država. Rak je še vedno tabu tema in pri ljudeh povzroča strah. Naša naloga je ljudem približati pomen preventive, da do rakavih obolenj sploh ne pride, in zgodnjega odkrivanja prvih znakov bolezni ter s tem boljše prognoze bolezni. Delujemo po smernicah Evropskega kodeksa proti raku. Naše društvo ponuja tudi možnost psihološke opore tistim, pri katerih do bolezni pride.

Vse aktivnosti, ki smo jih izpeljali v minulem letu, vodijo k zgoraj opisanim ciljem.

Izpostavili bi radi promocijske aktivnosti našega društva za namen širše prepoznavnosti društva in dela, ki ga opravljamo. K modernizaciji in večji prepoznavnosti društva prispevajo tudi zloženka, plakati in spletna stran.

Naše najpogostejše aktivnosti so tiste, kjer smo lahko ljudem najbližje: zdravstvena vzgoja v vrtcih in šolah, materska šola, roditeljski sestanki, podjetja, lokalna skupnost, stojnice v trgovskih centrih, različni prazniki lokalnih skupnosti, prireditve. S predavanji, individualnim svetovanjem, delavnicami, zdravstveno-vzgojnim gradivom poskušamo doseči čim večje število ljudi vseh starostnih skupin.

Tudi v letošnjem letu smo poglobljali sodelovanje med različnimi NVO, ki delujejo na področju varovanja zdravja. Letos bi še posebej izpostavili aktivnost ob rožnatem oktobru, ko smo na skupno srečanje, delavnice povabili ustanove, ki delujejo na področju zdravstva v Mežiški dolini. Naslednje leto bomo te aktivnosti še razširili. Bili smo

navzoči na tradicionalni prireditvi druženja in skupnih aktivnosti NVO, ki delujejo na področju zdravja v organizaciji NIJZ na Ivarčkem jezeru. Ob lepem vremenu, dobri družbi, zdravi prehrani, veliko gibanja smo premagovali stres vsakdanjega življenja.

V naslednjem letu nas čaka pomemben praznik. Praznovali bomo 20 let našega delovanja. V ta namen načrtujemo odmevne aktivnosti v naši regiji. Posneli bomo tudi oddajo, ki bo osveščala širšo javnost.

Zavedamo se, da nas čaka še veliko dela in trudili se bomo, da nam skupaj uspe približati se zastavljenim ciljem.

Nada Manojlović in Neda Hudopisk



DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Z ROKO V ROKI – KORAK PRED RAKOM

Namen programa je osveščanje o raku, opozarjati na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni. Posredovati moramo točno, pravilno in strokovno informacijo.

V tem letu smo veliko pozornost namenili dvanajstim priporočilom proti raku, preprečevanju socialne izključenosti, sončnim rakom ter nacionalnim programom DORA, ZORA in SVIT.

Cilj programa je bil dvigniti raven znanja na področju preprečevanja rakavih bolezni v regiji, o škodljivih učinkih sončnih žarkov, škodljivosti kajenja, pomembnosti zdrave hrane, gibanja, mesečnega samopregledovanja dojk in mod in s tem zmanjšati število bolnikov z rakavimi obolenji.

Skrbeti moramo za preventivo, za zdrav način življenja in s tem zmanjšati obolevnost za skoraj 40 %. Zavedamo se, da moramo pričeti pri mladih, zato se pri ozaveščanju o bolezni raka in zdravem načinu življenja posvečamo največ njim.

Aktivnosti društva v letu 2022:

• JANUAR 2022

1. PREDAVANJA – UČNA URA ZA DIJAKE ŠCV ELEKTRO IN RAČUNALNIŠKA ŠOLA, 17. 01. 2022, 19. 01. 2022 in 24. 01. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (COVID-19), 12. priporočil za zdravje

2. PREDAVANJA – UČNA URA ZA UCENCE OŠ ŠALEK, 12. 01. 2022, 18. 01. 2022 in 20. 01. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV)

3. ČLANEK, 18. 01. 2022

Naslov članka: Januar mesec osveščanja o RMV

Objava članka: <https://www.zdvelenje.si/obvestila/koronavirus-dezurstvo-2-2-51>

4. ČLANEK, 24. 01. 2022

Naslov članka: ZORA rešuje življenja tudi v času epidemije covid-19

Objava članka: lokalni časopis NAŠ ČAS

5. INTERVJU, 18. 01. 2022

Objave: Radio Velenje (ZORA IN RMV OBJAVE); družabno omrežje Facebook (ZORA)

• FEBRUAR 2022:

1. PREDAVANJA – »ONLINE« UČNE URE ZA UČENCE OŠ ANTON AŠKERC

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY,

promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

2. PREDAVANJA - UČNA URA ZA DIJAKE
ŠCV ELEKTRO IN RAČUNALNIŠKA ŠOLA,
21. 02. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY

3. INTERVJU, 04. 02. 2022

Objava: Radio Velenje (SVETOVNI DAN BOJA PROTI RAKU)

4. ČLANEK

Naslov članka: Aktivnosti ob svetovnem dnevu boja proti raku in najpogostejši raki pri nas

Objava članka: lokalni časopis NAŠ ČAS

5. ŠOLA ZDRAVJA V DOLENJSKIH TOPLICAH,
06. 02. 2022–13. 02. 2022

• MAREC 2022:

1. PREDAVANJA – UČNE URE ZA UČENCE
OŠ GORICA, 07. 03. 2022, 15. 03. 2022 in
21. 03. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

2. PREDAVANJA – UČNE URE NA DRUŠTVU
NOVUS, 28. 03. 2022

Dejavnosti: 12 priporočil proti raku, uporaba zvočnega telopa

3. ČLANEK

Naslov članka: Zdravje v občini, najpogostejši raki na področju savinsko šaleške regije

Objava članka: lokalni časopis NAŠ ČAS

• APRIL 2022:

1. PREDAVANJA – UČNE URE ZA UČENCE
OŠ MIHA PINTERJA TOLEDA, 04. 04. 2022,
06. 04. 2022 in 11. 04. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

2. PREDAVANJA – UČNE URE ZA UČENCE
OŠ LIVADA, 13. 04. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

3. PREDAVANJA – UČNE URE V MLADINSKEM
CENTRU VELENJE, 14. 04. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

4. PREDAVANJE – Krajevna skupnost Paka
pri Velenju, 13. 04. 2022

Dejavnosti: Skrb za zdravje

5. INTERVJU

Objava: Radio Velenje (SVETOVNI DAN ZDRAVJA)

6. STOJNICA – Promenada Velenje
(SVETOVNI DAN ZDRAVJA)

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega

samopregledovanja na modelu, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

• **MAJ 2022:**

1. PREDAVANJA – UČNE URE ZA UČENCE OŠ CVIU, 06. 05. 2022 in 11. 05. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV), 12 priporočil proti raku

2. PREDAVANJA – UČNE URE NA DRUŠTVU NOVUS, 12. 05. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV)

3. PREDAVANJA – UČNA URA ZA UČENCE OŠ ŠALEK, 31. 05. 2022

4. PREDAVANJE – Krajevna skupnost Stara vas, 27. 05. 2022 (Skrb za zdravje)

5. OBJAVE NA DRUŽABNEM OMREŽJU Facebook (Svetovni dan raka jajčnikov)

6. STROKOVNI IZLET ČLANOV V ŠOŠTANJ (z vlakom), 08. 04. 2022, ogled usnjarskega muzeja

7. STOJNICA – ŠPORT ŠPAS, 14. 05. 2022, Šmartno ob Paki

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, 12 priporočil za zdravje, promocija cepljena (HPV)

8. ČLANEK

Naslova člankov: Varno s soncem (28. 5. 2022); 12 priporočil za zdravje; kajenje (31. 05. 2022)

Objava člankov: lokalni časopis NAŠ ČAS

9. OKROGLA MIZA – OŠ ŠMARTNO OB PAKI, 26. 05. 2022

Dejavnosti: HPV, Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY

• **JUNIJ 2022**

1. PREDAVANJA – UČNE URE (PUMO), 08. 06. 2022

Dejavnosti: 12 priporočil za zdravje, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa

2. PREDAVANJA – UČNE URE (PUMO), 15. 06. 2022

Dejavnosti: uporaba zvočnega telopa, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, promocija cepljena (HPV)



SLIKA 1: DAN ZDRAVJA V VELENJU

3. PREDAVANJE – Društvo invalidov
Šmartno ob Paki, 10. 06. 2022: SKRB ZA
ZDRAVJE

4. PREDAVANJE – Društvo invalidov Šoštanj:
SKRB ZA ZDRAVJE

5. STROKOVNO SREČANJE ČLANOV (piknik),
21. 06. 2022 ob Velenjskem jezeru (klub
vodnih športov)

• **JULIJ 2022:**

1. PREDAVANJA – UČNE URE (OZPM),
06. 07. 2022, 13. 07. 2022

Dejavnosti: 12 priporočil za zdravje, varno
na sonce, uporaba zvočnega telopa

• **SEPTEMBER 2022:**

1. PREDAVANJE – Krajevna skupnost Florjan
30.09.2022: SKRB ZA ZDRAVJE

2. PREDAVANJA – UČNA URE ZA OŠ KDK
SOŠTANJ, 06. 09. 2022, 08. 09. 2022,
12. 09. 2022, 13. 09. 2022

Dejavnosti: promocija cepljena (HPV) v
šolskem letu 2022/23

3. PREDAVANJA – UČNE URE
(CUDV VELENJE), 29. 09. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in
ženskah, demonstracija preventivnega
samopregledovanja na modelu,
uporaba zvočnega telopa in povezav do
pomembnih spletnih strani, predstavitev
spletne izobraževalne aplikacije WASABY,
promocija cepljena (HPV) in delitev
promocijskega gradiva za cepljenje
fantov

4. PREDAVANJA – UČNE URE ZA DIJAKE
ŠCV STORITVENA DEJAVNOST IN
STROJNA ŠOLA, 19. 09. 2022, 20. 09. 2022,
21. 09. 2022, 26. 09. 2022, 27. 09. 2022,
28. 09. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in
ženskah, demonstracija preventivnega
samopregledovanja na modelu,
uporaba zvočnega telopa in povezav do
pomembnih spletnih strani, predstavitev
spletne izobraževalne aplikacije WASABY

5. PREDAVANJA – »ONLINE« RODITELJSKI
SESTANEK, ŠCV ELEKTRO ŠOLA,
22. 09. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in
ženskah, demonstracija preventivnega
samopregledovanja na modelu,
uporaba zvočnega telopa in povezav do
pomembnih spletnih strani, predstavitev
spletne izobraževalne aplikacije WASABY,
promocija cepljena (HPV) in predstavitev
promocijskega gradiva za cepljenje
fantov

6. ČLANEK, 19. 09. 2022

Naslov članka: HPV – zaščitimo letošnje
šestošolce

Objava članka: lokalni časopis NAŠ ČAS

7. OBVESTILO IN RAZDELITEV LETAKOV
(<https://www.zd-velenje.si/obvestila/hpv2021/>):

8. LETAK ZA CEPLJENJE DEČKOV,
ZD VELENJE,



SLIKA 2: ŠOLA ZDRAVJA V STRUNJANU

9. RAZDELJEVANJE GRADIV, ŠOLA ZDRAVJA V STRUNJANU, 11. 09. 2022–15. 09. 2022, 12. 10. 2022, 13. 10. 2022, 18. 10. 2022

• **OKTOBER 2022:**

1. PREDAVANJA – UČNE URE ZA DIJAKE ŠCV STORITVENA (v sklopu rožnatega oktobra), 11. 10. 2022, 12. 10. 2022, 13. 10. 2022, 18. 10. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY

2. PREDAVANJA – UČNA URE na OŠ ŠMARTNO OB PAKI, 04. 10. 2022, 05. 10. 2022

Dejavnosti: HPV in cepljenje proti HPV v šolskem letu 2022/23, uporaba zvočnega telopa in povezav do pomembnih spletnih strani, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY, razdeljevanje letakov za cepljenje dečkov (HPV)

3. PREDAVANJA – UČNE URE ZA DIJAKE ŠCV STROJNE IN ELEKTRO ŠOLE, 17. 10. 2022, 20. 10. 2022

Dejavnosti: najpogostejši raki pri moških in ženskah, demonstracija preventivnega samopregledovanja na modelu, uporaba zvočnega telopa, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY

4. PREDAVANJE, Medžimurcev, 25. 10. 2022; SKRB ZA ZADRAVJE

5. MESEC BOJA PROTI ŽENSKIM RAKOM

6. DAN ODPRTIH VRAT DRUŠTVA – ozaveščanje ljudi o ženskih rakih in preventivnem pregledu, prikaz na modelu

Obveščanje – ozaveščanje ljudi o ženskih rakih in preventivnem pregledu po družabnih spletnih omrežjih

• **NOVEMBER 2022:**

1. PREDAVANJA – UČNE URE ZA UČENCE OŠ GUSTAV ŠILIH (v sklopu novembra), 08. 11. 2022, 10. 11. 2022, 14. 11. 2022, 15. 11. 2022

Dejavnosti: HPV in cepljenje proti HPV v šolskem letu 2022/23, razdeljevanje letakov za cepljenje dečkov (HPV), uporaba zvočnega telopa, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY

2. PREDAVANJA – UČNE URE ZA DIJAKE ŠCV STORITVENA (v sklopu), 08. 11. 2022, 10. 11. 2022, 14. 11. 2022, 15. 11. 2022

Dejavnosti: zdrav življenjski slog in najpogostejši raki pri moških, uporaba zvočnega telopa

3. ČLANEK

Naslov članka: HPV – november

Objava članka: lokalni časopis NAŠ ČAS

4. Sodelovanje z lokalno televizijo VTV, 11. 11. 2022

Oddaja Dobro jutro – predstavitev našega društva in skrbi za zdravje (12



SLIKA 3: ODDAJA DOBRO JUTRO NA VTV

nasvetov proti raku, pomen rožnatega oktobra in movember)

DNEVNE AKTIVNOSTI

Za člane in članice društva, ki so visoko rizična skupina in jih je izolacija močno prizadela, imamo odprto telefonsko linijo vsak dan od 9. do 13. ure. Opažamo ogromno socialnih, duševnih stisk in osamljenosti. Stiske so velike, zato iskren pogovor pomaga pri premagovanju občutka osamljenosti in nemoči.

TEDENSKE AKTIVNOSTI

- KLEPET ČLANOV – ponedeljek ob 9.30. uri v prostorih društva
- RAZGIBAVANJE (TELOVADBA) – ponedeljek ob 17. uri v telovadnici OŠ ŠALEK
- GIBANJE SKOZI PLES – ponedeljek ob 18. uri v telovadnici OŠ ŠALEK
- PREPREČEVANJE DEMENCE:
 - TEČAJ NEMŠKEGA JEZIKA – sreda ob 8.30. uri v prostorih društva
 - TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA – sreda ob 10. uri v prostorih društva
- VAJE ZA DOBRO IN ZDRAVO POČUTJE – sreda ob 16.30. uri v telovadnici OŠ Gorica
- VAJE ZA URJENJE SPOMINA – četrtek ob 9.00 uri v prostorih društva

MESEČNE AKTIVNOSTI

- **Filmski abonma** (2–3-krat na mesec) za preprečevanje socialne izključenosti
- Uradne ure društva in delavnica za samopregledovanje dojk na modelu v prostorih društva (1-krat na mesec)

LETNE AKTIVNOSTI

- Šola *Zdravja* (2-krat)
- Udeležba na različnih seminarjih, npr. Rejev seminar, izobraževanja na Zvezi ... (2-krat)
- Svetovni dan zdravja – uporaba spletnih medijev (1-krat)

- Teden boja proti raku – obvestilo članov in uporaba spletnih medijev (IX. Rožnati oktober) (1-krat)

KONTINUIRARNE AKTIVNOSTI

- Spletna stran društva, Facebook
- Uporaba Zoom-a, »online« predstavitev
- Individualna srečanja
- Dosegljivost na telefon

OBČASNE AKTIVNOSTI

Sodelovanje z lokalnimi mediji: Mreža 3, Radio Velenje, Naš Čas

Uporabniki našega projekta oz. naših aktivnosti so člani društva in njihovi svojci, vsi posamezniki, ki jih tematika zanima, ter širša javnost. Želeli smo pritegniti tudi tiste, ki so že zboleli, da spoznajo bolezen ter zdrav način življenja.

Naš cilj je pritegniti čim več uporabnikov, ki bodo poslušali predavanja, se udeleževali učnih delavnic in raznih srečanj ter rekreativnih vsebin z namenom, da bodo s pomočjo našega programa dobili potrebne informacije za opazovanje svojega telesa in ob morebitnih težavah pravočasno poiskali pomoč ter da bodo vzor tistim, ki so že zboleli in drugim. V času epidemije se je pokazala potreba po individualnem srečevanju, saj je precej članov v rizični skupini in potrebujejo pomoč prostovoljcev. Predavanja in učne delavnice smo najtežje izvajali v šolah, zato smo se odločili, da se letos osredotočimo na mlade. Zavedamo se, da če želimo spremeniti prihodnost, da bo obolelih vedno manj, moramo pričeti o bolezni in njenih prvih znakih ozaveščati mlade ter jih poučiti, kako preprečiti, da bi do bolezni sploh prišlo.

Metode in način dela:

S programom sledimo smernicam *Slovenija in rak*. S strokovnimi predavanji, delavnicami, tečaji in individualnimi srečanji, šolami zdravja, dnevi zdravja in rekreativnimi vsebinami ter z uporabo Zooma smo uporabnikom predstavili najnovejše informacije na področju preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja rakavih obolenj. Z upoštevanjem *Evropskega*



kodeksa proti raku, ki je podlaga za zdravstveno-vzgojno delovanje, želimo slehernega posameznika pripraviti do tega, da za svoje zdravje naredi največ, kar lahko.

Zavedamo se negotovosti na skoraj vseh področjih življenja. Zato je toliko pomembneje, da ne dopustimo, da se negotovost prikrade na področja, ki jih znamo in zmoremo obvladovati. Sem sodi zagotovo tudi preventiva raka. Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjuje, da lahko z upoštevanjem 12 enostavnih priporočil Evropskega kodeksa proti raku preprečimo obolevnost za skoraj polovico.

V društvu se tega zavedamo in tako delujemo. Zadovoljni smo, da smo lahko nadaljevali z ozaveščanjem mladih in delovali v prid slehernega posameznika in poskušali zadovoljiti njegove potrebe.

Upamo, da nihče v MOV in seveda celi državi ne bo umrl ali zbolel zaradi negotovosti, neznanja ali malomarnosti.

Naša medicina rak zna, zmore in hoče zdraviti.

Predsednica društva Branka Drk

PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2023

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.

V letu 2023 bomo nadaljevali vse redne programe in projekte Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza), ki jih bomo deloma tudi nadgradili.

PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN ZDRAVIH IZBIR MED OTROKI IN MLADOSTNIKI

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga pri predšolskih otrocih in njihovih starših

Program je namenjen predšolskim in šolskim otrokom nižjih razredov ter njihovim staršem. Program vsebuje interaktivno izobraževalno **gledališko igro** za spodbujanje zdravega življenjskega sloga s spremljajočimi aktivnostmi, ki so jo v okviru projekta *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let*, ki ga je financiralo Ministrstvo za zdravje v letih 2019–2022, razvili strokovnjaki Pomurskega društva za boj proti raku in izbranega otroškega gledališča. Program je po zaključku projekta postal last gledališča in so ga 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 RS za šolstvo. V letu 2023 ga bomo izvajali že 30. leto zapored. Namen programa je spodbujanje zdravega življenjskega sloga učencev in zmanjšanje razširjenosti 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

podpišejo **slovesno objubo**, da v tem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete. Obenem prejmejo **zgibanke** *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**. V letu 2023 bomo program nadgradili z vsebinami s področja škodljive rabe elektronskih pripomočkov za rabo tobaka.

Program ABC o HPV

Program je namenjen učenkam in učencem 6. razreda osnovne šole, njihovim staršem in učiteljem. V letu 2023 ga bomo izvajali že 11. leto zapored. Aktivnosti **šolske akcije ABC o HPV** potekajo skozi vse leto, najintenzivneje pa v začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje deklic in dečkov proti okužbam s HPV po nacionalnem programu cepljenja. Namen programa je ozaveščanje učenk in učencev o zdravi in varni spolnosti ter povečanje precepljenosti 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 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 o pomenu cepljenja proti HPV za preprečevanja raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov. 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.

Z medijskimi kampanjami in predavanji bomo na državni in regijski ravni ter v lokalnih skupnostih povečali osveščenost in informiranost prebivalcev. Ob začetku šolskega leta bomo organizirali nacionalno **novinarsko konferenco ABC o HPV**, na katero bomo povabili ključne deležnike za povečevanje precepljenosti proti HPV v Sloveniji.

V letu 2023 bomo program nadgradili. Pripravili bomo zemljevid deležnikov cepljenja, z e-novičnikom povezali deležnike cepljenja v mrežo podpornikov cepljenja, iz projekta PERCH pa bomo prenesli in diseminirali nove infografike ter pripravili motivacijsko PPT-prezentacijo za kampanjo na socialnih omrežjih. Na prenovljeni spletni strani Zveze bomo vzpostavili virtualno knjižnico strokovno preverjenih e-gradiv na temo cepljenja proti rakom in redno objavljali strokovno preverjene novice s področja cepljenja proti HPV. Za člane regijskih društev bomo izvedli strokovno delavnico in usposabljanje za izvajanje predavanj in delavnic v lokalnem okolju z namenom povečanja zdravstvene in znanstvene pismenosti s področja cepljenja ter spodbujanja cepljenja proti HPV. Pred sistematskimi pregledi učencev v 6. razredu osnovne šole bomo izvajali predavanja za starše otrok.

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga dijakov in študentov – Mladi ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku

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. Od leta 2021 dalje poleg tiskanih gradiv in gradiv na spletni strani <https://priporocila.si/> uporabljamo tudi slovensko različico aplikacije WASABY, ki sta jo zasnovali Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri SZO (IARC-SZO) in Evropska zveza proti raku (ECL), pri razvoju pa je sodelovala tudi Zveza. V letu 2023 bomo ob

virtualnem dnevu odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana ob 40. tednu boja proti raku z namenom izboljševanja zdravstvene pismenosti na področju preventive raka srednješolcem in študentom spregovorili tako o tem, zakaj je pomembno upoštevati 12 priporočil proti raku že v mladosti, kot o vzrokih za to, da za rakom lahko zbolijo tudi mladostniki.

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

Namen programa *Evropski kodeks proti raku* je osveščanje odraslih prebivalcev o **12 enostavnih priporočilih Evropskega kodeksa proti raku**, z upoštevanjem katerih lahko zmanjšamo 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 Slovenija na poti k odpravi raka materničnega vratu

Aktivnosti na področju spodbujanja odprave 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, jeseni ob začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje proti HPV po nacionalnem programu cepljenja, in 17. novembra 2023, ko se bomo z osvetlitvijo številnih lokalnih znamenitosti po Sloveniji pridružili obeleženju druge obletnice mednarodnega gibanja za eliminacijo raka materničnega vratu. Osnovne aktivnosti so mobilizacija ključnih deležnikov za eliminacijo raka materničnega vratu v Sloveniji, izjava za javnost z novinarskimi konferencami v več slovenskih regijah, izvedba predavanj za laično in strokovno javnost na temo naravnega poteka okužb s HPV in nastanka

raka materničnega vrta ter možnosti za preprečevanje tega raka z doseganjem ciljev SZO: 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 vrta. Pri izvajanju programa se bo Zveza še naprej povezovala z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OIL), Državnim programom ZORA, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvom za zdravje in Državnim programom obvladovanja raka. Program spodbujanja eliminacije raka materničnega vrta se tesno povezuje s programom Zveze *ABC o HPV* za učence osnovnih šol, njihove starše in učitelje. V letu 2023 bomo pripravili tudi **celostni načrt komunikacije Zveze** za mobilizacijo nacionalnih in regijskih deležnikov na področju odprave raka materničnega vrta.

40. teden boja proti raku

Prvi teden marca 2023 bomo organizirali tradicionalni, letos že 40. teden boja proti raku. Osredotočili se bomo na prenovljena priporočila Sveta EU za nove presejalne programe za pljučnega raka in raka prostate z geslom *Slovenija premišljeno stopa na pot za uvajanje novih presejalnih programov za raka*. V začetku tedna bomo skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana organizirali odmevno **novinarsko konferenco in dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana**. Na **slavnostni seji Zveze** bomo podelili **posebna virtualna priznanja** zaslužnim sodelavcem in podpornikom regijskih društev ter Zveze. Srednje šole bomo povabili k izvedbi učne ure za dijake in študente, priskrbeli jim bomo načrt učne ure in posnetek spletnega seminarja ***Kako nastane rak in kako ga lahko preprečimo***. Teden bomo že tradicionalno zaključili z **aktivnostmi regijskih društev v lokalnem okolju** in z **nagradnim žrebanjem učencev in učenk** v okviru šolske akcije *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, ki bo letos potekalo v mariborski regiji na eni izmed osnovnih šol v Velenju.

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 2023 bomo v tem tednu podelili **donacije sredstev**, ki smo jih zbrali s tradicionalno novoletno akcijo. Letos bomo sredstva namenili **regijskim društvom za boj proti raku za nakup učnih modelov za samopregledovanje** dojk, mod in kože. Učne pripomočke bomo slavnostno podelili na proslavi ob 33. obletnici delovanja Regijskega društva za boj proti raku Velenje, pred tem bo potekala tudi **učna delavnica za učenje učiteljev samopregledovanja**. Potekale bodo tudi druge aktivnosti regijskih društev **v lokalnih skupnostih**.

Zbirka strokovnih gradiv za osveščanje splošne javnosti o preventivi in zgodnjemu odkrivanju raka

Tudi v letu 2023 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 sedežih Zveze in regijskih društev ter na spletnih straneh Zveze. Na voljo bodo naslednje zgibanke in knjižice:

- 12 nasvetov Evropskega kodeksa proti raku (poleg knjižice je na voljo tudi plakat);
- 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.

Pripravili bomo tudi novo knjižico *Prvi znaki raka*. Gradiva bomo dopolnili z novimi infografikami ter video vsebinami, ki bodo dostopne na spletni strani Zveze in na socialnih omrežjih.



Interaktivne delavnice za odrasle – Evropski kodeks proti raku

V letu 2023 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. 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. Poudarek bo tudi na večanju zdravstvene in znanstvene pismenosti na področju cepljenja proti raku in spodbujanju cepljenja proti HPV v lokalnih okoljih. Podjetja bodo lahko izvedbo delavnice naročila v okviru obveznega programa promocije zdravja na delovnem mestu. V letu 2023 bomo ob podelitvi pripomočkov za učenje samopregledovanja dojk in mod izvedli tudi učno delavnico za učitelje, ki bodo modele uporabljali na terenskih aktivnostih v lokalnem okolju. Konec leta bomo izvedli *ново, strokovno delavnico za usposabljanje učiteljev samopregledovanja dojk*, namenjeno širši zainteresirani javnosti.

Ozaveščanje prek medijev, spletnih strani Zveze in socialnih omrežij

V letu 2023 bomo posodobili spletno stran Zveze ter vzpostavili virtualno knjižnico strokovno preverjenih gradiv s področja cepljenja proti rakom in 12 priporočil proti raku. Še naprej bomo na spletni strani Zveze (<http://www.protiraku.si>) in na Facebooku Zveze 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 nevarnih dejavnikih raka in o dokazanih ukrepih za preprečevanje in

zgodnje odkrivanje te bolezni. V letu 2023 bomo pripravili tudi seznam ključnih deležnikov na nacionalni in regionalni ravni za ozaveščanje o Evropskem kodeksu proti raku in izdelali strategijo za povečanje prepoznavnosti Evropskega kodeksa med prebivalstvom. Izdali bomo e-novičnik, s katerim bomo vsaj 2-krat letno obveščali mrežo partnerjev o dejavnostih Zveze in regijskih društev za boj proti raku ter o novostih na področju primarne in sekundarne preventive raka.

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

XXXI. seminar In memoriam dr. Dušana Reje

Jeseni 2023 bomo v sodelovanju z OIL izvedli že 31. letni strokovni seminar Zveze. Tokrat se bomo osredotočili na multidisciplinarno obravnavo pacientov z redkimi dednimi sindromi za raka, kjer so individualizirane preventivne aktivnosti izjemnega pomena pri zgodnjem odkrivanju in preprečevanju raka. Povabljeni predavatelji bodo vrhunski tuji in slovenski strokovnjaki s tega področja. Seminar bo namenjen vsem zdravstvenim, šolskim in drugim delavcem ter 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.

Zbirka strokovnih gradiv za strokovnjake s področja preventive in zgodnjega odkrivanja raka

V letu 2023 bomo dopolnili zbirko publikacij Zveze za strokovnjake z zbornikom preglednih prispevkov z vsebinami Rejevega seminarja, in sicer na temo multidisciplinarne obravnave pacientov z redkimi dednimi sindromi za raka. Publikacija bo izšla v obliki zbornika ob letnem strokovnem seminarju Zveze in bo dopolnila dosedanjo zbirko sorodnih publikacij (v nadaljevanju navajamo zadnjih deset publikacij):

- Zdravstvena pismenost: pomen pri zgodnjem odkrivanju raka (2022);

- Zdrav življenjski slog in rak (2021);
- 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 krvotornega in limfatičnega tkiva (2014);
- Vloga genetike pri nastanku, zdravljenju in preprečevanju raka (2013).

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

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

V letu 2023 bomo nadaljevali načrtano pot dela Zveze s tesnim sodelovanjem z regijskimi društvi. Predvidenih aktivnosti je veliko – če jih želimo izvesti v skladu s planom, je nujno **povečanje števila sodelavcev**. Društvom bo Zveza še naprej zagotavljala **informativna gradiva**, ki jih potrebujejo za delo v svojih lokalnih skupnostih. S svojimi in zunanjimi strokovnjaki bo Zveza tudi v letu 2023 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 v primerih, 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 ter nova znanja in izkušnje prenašala slovenskim regijskim društvom za boj proti raku

ter drugim deležnikom. Sodelovali bomo pri **spodbujanju odprave raka materničnega vratu v Evropi**, se udeležili letnega **strokovnega kongresa ECL in skupščine** ter sodelovali v izbranih projektih ECL.

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, evropska sredstva) in od **donatorjev** ter **sponsorjev**. V letu 2023 bomo dopolnili številne aktivnosti Zveze, ki jih bomo deloma financirali s sredstvi projektov Ministrstva za zdravje (*Cepite se, za vaše življenje gre* in *Evropski kodeks proti raku na vsakem koraku*), evropskimi sredstvi (projekt BUMPER in projekt PROTECT EUROPE), delno s sredstvi FIHO in delno s sredstvi donatorjev. V letu 2023 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.

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 2023, ko bomo zbirali sredstva za goriško regijo.



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

“Navdih obstaja, vendar te mora najti pri delu.”

Pablo Picasso