

Sporočilo predsednice Zveze slovenskih društev za boj proti raku ob začetku 39. slovenskega tedna za boj proti raku

Ljubljana, 7. 3. 2022

Ne čakajte na konec pandemije, proti raku ukrepajte takoj! je slogan 39. slovenskega tedna boja proti raku, ki se začne danes, 7. marca 2022, pod okriljem Zveze slovenskih društev za boj proti raku in v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana. Osrednja tema letošnjega, že tradicionalnega tedna boja proti raku, je zdravstvena pismenost, ki nam lahko pomembno pomaga na naši poti do zdravja, ali pa nas na njej ovira.

Zakaj zdravstvena pismenost? Vemo, da so neopravičljive neenakosti v zdravju povezane z izobrazbo, socialno-ekonomskim statusom in drugimi demografskimi ter socialno-ekonomskimi dejavniki posameznika, na katere pa je, še posebej kratkoročno, izjemno težko vplivati. Vendar so ti dejavniki v veliki meri povezani tudi z zdravstveno pismenostjo, pri kateri nismo tako nemočni. Ker nizka stopnja zdravstvene pismenosti ljudi ovira na poti do zdravja, vsako izboljšanje zdravstvene pismenosti pomeni korak k boljšemu zdravju.

Zakaj prav sedaj? Pandemija covid-19 je razkrila kako izjemno pomembna je zdravstvena pismenost za zdravje posameznika in družbe, poleg tega nedavni rezultati projekta ZaPIS kažejo, da moramo na področju zdravstvene pismenosti v Sloveniji še precej narediti. Ker je zdravstvena pismenost kompleksna determinanta zdravja, se je povečevanja zdravstvene pismenosti smiselno lotiti po korakih. Ob umirjanju epidemije covid-19 in ob zavedanju, da po podatkih Registra raka RS primanjkljaja novo diagnosticiranih rakov iz začetnega obdobja pandemije nismo uspeli nadoknaditi, smo se odločili, da ob začetku 39. slovenskega tedna boja proti raku storimo en pomemben korak k informiranju in spodbujanju ljudi na področju preventive in zgodnje diagnoze raka. Naslavljamo predvsem tiste, ki so morda v času pandemije ali zaradi drugih izzivov, ki jih s seboj prinaša življenje, nekoliko pozabili na zdrav življenjski slog, ali morda odlašajo s klicem zdravniku, čeprav so pri sebi opazili kak znak, ob katerem so pomislili, da bi lahko morda bil to eden prvih znakov raka.

Ljudje smo namreč različni, nekateri pokličejo zdravnika kmalu potem, ko prvič posumijo, da so morda zboleli z rakom, drugi raje malce počakajo... še posebej med pandemijo, ko je bila pot do zdravnika nekoliko drugačna in je bilo občasno potrebno več napora kot prej, da smo prišli do obravnave. In, ko smo imeli en kup drugih skrbi. Vse, ki so se prepoznali v drugi skupini spodbujam, da še danes pokličejo osebnega izbranega zdravnika ali mu pošljejo e-sporočilo. Resnično se splača potruditi, tako zase, kot za tiste, ki nas imajo radi, in raka odkriti zgodaj, saj bolj zgodaj kot je rak odkrit, boljše je ozdravljiv. In če je odkrit dovolj zgodaj, je skoraj vedno popolnoma ozdravljiv. Ker rak običajno ni urgentno stanje, nič hudega, če s klicem ne uspejo sprva. A teden ali dva zamika je povsem drugače kot, če odlašajo mesec ali celo več mesecev. In še nekaj, morda sploh ne bo treba čakati. Kljub temu, da v zraku visijo

besede »vse je zaprto«, je marsikdo prijetno presenečen, ko ugotovi, da pot do zdravnika vendarle ni tako težka kot je mislil.

V Sloveniji smo lahko ponosni, da onkološka zdravstvena dejavnost ves čas pandemije poteka neprekinjeno. Iskreno se zahvaljujem vodstvu in vsem zaposlenim na Onkološkem inštitutu Ljubljana, da so se za to trudili ves čas pandemije, včasih z izjemnimi napori in ob številnih pandemskih izzivih, s katerimi so se in se še srečujejo pri svojem vsakodnevem delu. Prav tako delujejo vsi trije presejalni programi za raka ZORA, DORA in Program SVIT, ki so po začetni, dvomesečni prekinitvi presejanja povečini že uspeli nadoknaditi odložene preglede.

Čeprav je rak ena izmed najbolj pogostih bolezni sodobne družbe in vodilni vzrok smrti, ga z razvojem znanosti in tehnologije ter zaupanjem ljudi v sodobne pristope v zadnjih desetletjih in letih vse bolje obvladujemo. Kar okrog 40 % vseh novih primerov raka in okrog polovico vseh smrti zaradi raka lahko preprečimo sami, z upoštevanjem 12. priporočil Evropskega kodeksa proti raku. Veliko lahko naredimo tudi z zdravim življenjskim slogom.

Naj vam svež, marčevski pomladni veter in sproščanje pandemskih ukrepov prinese nov zagon, naj prižge dodatno iskrico v vaših očeh in naj vas spodbudi k temu, da boste pazili nase in celostno poskrbeli za svoje zdravje! Nikoli ne bo boljši čas za ukrepanje in spremembo, če jo potrebujete, kot je sedaj.



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

PROGRAM

39. SLOVENSKEGA TEDNA BOJA PROTI RAKU

7. do 13. marec 2022

»Ne čakajte na konec pandemije, proti raku ukrepajte takoj!«

Organizatorja: Zveza slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OI)

Kontakt: Diana Krivic, sekretarka Zveze, sekretar@protiraku.si, 051/267-332 in Amela Duratović Konjević, vodja Službe za odnose z javnostmi OI, aduratovic@onko-i.si, 041/876-868

Ponedeljek, 7. marec 2022

Novinarska konferenca (Onkološki inštitut Ljubljana, začetek ob 11. uri)

- **Pozdravni nagovori in uvod v temo**
doc. dr. Urška Ivanuš, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku
Andreja Uštar, generalna direktorica OI
izr. prof. dr. Irena Oblak, strokovna direktorica OI
- **Zdravstvena pismenost je pomembna za zdravje – rezultati projekta ZaPIS**
doc. dr. Tamara Štemberger Kolnik, Ministrstvo za zdravje
- **Zakaj je dobra zdravstvena pismenost pomembna za dobro obvladovanje raka – od osebnih izkušenj do znanosti**
Urška Košir, psihologinja, Mlada ambasadorica Evropskega kodeksa proti raku
- **Komunikacija Onkološkega inštituta Ljubljana s splošno javnostjo v času pandemije covid-19**
mag. Amela Duratović Konjević, vodja Službe za odnose z javnostmi na OI
- **Kaj lahko naredimo skupaj, da pandemija covid-19 ne bo poslabšala epidemije raka**
Sonja Tomšič, dr. med., spec. javnega zdravja, koordinatorica Državnega programa za obvladovanje raka 2022-2026
- **Vprašanja novinarjev**

Torek, 8. marec 2022

Virtualni dan odprtih vrat OI s spletnim seminarjem za dijake **Kako nastane rak in kako ga lahko preprečim** (preko Zooma, začetek ob 11. uri)

- **Pozdravni nagovor dijakom in predstavitev Onkološkega inštituta Ljubljana**
izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OI
- **Kako nastane rak?**
prof. dr. Maja Čemažar, vodja raziskovanja in izobraževanja OI
- **Mladi in rak – od osebnih izkušenj do znanosti**
Urška Košir, psihologinja, Mlada ambasadorica Evropskega kodeksa proti raku
- **Tudi mladi lahko zbolijo za rakom - zakaj**
doc. dr. Mateja Krajc, zdravnica, spec. klinične genetike in javnega zdravja, OI, podpredsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku



ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80

Fax: 01/430 97 85

www.protiraku.si

e-mail: info@protiraku.si

- **Priporočila proti raku za mlade – aplikacija WASABY**

Katja Jarm, zdravnica, spec. javnega zdravja, Onkološki inštitut Ljubljana, članica Izobraževalne komisije Zveze slovenskih društev za boj proti raku

- **Čas za pogovor med dijaki in strokovnjaki**

doc. dr. Urška Ivanuš, zdravnica, spec. javnega zdravja, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku (moderatorica)

Sreda, 9. marec 2022

Predaja donacijskih sredstev Splošni bolnišnici Slovenj Gradec v višini 35.000 € iz sredstev, zbranih v okviru dobrodelne letošnje akcije Zveze slovenskih društev za boj proti raku 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.

Posebno obvestilo: Slavnostna seja Zveze slovenskih društev za boj proti raku s podelitvijo plaket in priznanj zaslužnim sodelavcem Zveze in regijskih društev za boj proti raku in letna skupščina sta prestavljeni na Evropski teden boja proti raku – potekali bosta v živo, dne 25. 5. 2022. Podrobnosti bodo objavljene naknadno.

Četrtek, 10. marec 2022

- **Regijske aktivnosti:** regijska društva za boj proti raku v povezavi z lokalnimi deležniki
- **Aktivnosti v srednjih šolah po vsej Sloveniji:** vse srednje šole bodo prejele povabilo k izvedbi učne ure *Kako nastane rak in kako ga lahko preprečim* in strokovna gradiva v e-obliki.

Petek, 11. marec 2022

Nagradno žrebanje učenk in učencev, ki so v šolskem letu 2021/2022 sodelovali v programu ***Vzgoja za nekajenje,*** bo potekalo v mariborski regiji, na **OŠ Lovrenc na Pohorju.**

Vabimo vas, da se pridružite slovenskemu tednu za boj proti raku in v okviru svojih zmožnosti in svojih aktivnosti prispevate k večji ozaveščenosti o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka!

39. slovenski teden boja proti raku

7.– 13. marec 2022



**"NE ČAKAJTE NA KONEC PANDEMIJE,
PROTI RAKU UKREPAJTE TAKOJ!"**

