



PROGRAM DELA DRUŠTVA GORIŠKA PROTI RAKU ZA OBDOBJE JANUAR – DECEMBER 2015

1. Aktivnosti po posameznih mesecih

Januar

- *Teden HPV*: delitev zloženek RMV po osnovnih in srednjih šolah,
- Predavanja za laično in strokovno javnost o raku
- Izoblikovanje kampanje za cepljenje proti HPV (podobno podpora kampanjam za cepljenje KME in Pnevmo),
- Redne aktivnosti SVIT.

Februar

- *4. februar - dan boja proti raku*: oblikujemo obvestilo za medije,
- Predavanja za laično in strokovno javnost z delavnico samopregledovanja dojk,

Marec

- *Teden boja proti raku*: obvestilo za medije,
- *Simpozij o paliativni oskrbi*, novinarska konferenca in zloženka o *paliativni oskrbi*,
- Predavanje in aktivnosti SVIT (mesec boja proti RDŠD),
- Začetek strukturirane vadbe za bolnice z rakom dojk - »VADI RAD«,
- **Občni zbor društva.**

April

- *Svetovni dan zdravja*: pripravimo aktivnosti glede na izhodiščno temo (obvestilo za medije), ki jo vsako leto določi WHO,
- HPV; hepatitis B (in C) - vse v zvezi z *tednom cepljenja* - kampanja za cepljenje proti HPV (in podpora kampanjam za KME in Pnevmo),

Maj

- *Dan sonca*: melanom - obvestilo za medije,
- Brezplačni ambulantni pregledi kožnih znamenj,
- Še o hepatitisu (19. maj - Dan hepatitisa),

Junij

- Predavanja o raku za splošno javnost z delavnico samopregledovanja dojk,

Julij in Avgust (čas dopustov)

September

- *Svetovni dan limfoma* (15. september): obvestilo za medije - sporočilo za javnost,

Oktober

- *Rožnati oktober* - mesec boja proti raku dojk: obvestilo za medije - sporočilo za javnost,
- Predavanja o raku z delavnico samopregledovanja dojk.
- Konec oktobra za zaključek Rožnatega oktobra in tik pred začetkom Meseca moškega zdravja veliki dobrodelni dogodek - kampanja moško-ženskega zdravja: pripravimo dobrodelni tek v »spodnjih gatah«, na katerega povabimo cca 200 ljudi, ki bi tekli v dobrodelni namen (župane vseh občin, gospodarstvenike, vinarje, umetnike, glasbenike, športnike, zdravnike, farmacevte, ravnatelje šol in vse, ki v regiji nekaj pomenijo in jih ljudje cenijo). Za pokrovitelja teka prosimo predsednika države Boruta Pahorja,



DRUŠTVO GORIŠKA

PROTI RAKU

Vipavska cesta 13, Rožna
Dolina, 5000 Nova Gorica

GORIŠKA PROTI RAKU

povabljene »tekače« pa prosimo, da »kupijo vstopnico za ta tek« in s tem prispevajo/donirajo sredstva za društvene dejavnosti, že prej pa pridobimo donatorje/sponsorje za dogodek. Izdelati damo smešne spodnje hlače za moške in ženske, potiskane in z vzorci, po teku pa jih damo na dražbo. Razstavimo model prostate, postavimo informativne stojnice, delimo gradiva ...

Dogodek zaključimo v centru Nove Gorice z dobrodelnim koncertom priljubljenih glasbenikov, zbrana sredstva se namenijo za delovanje Društva GPR.

November

- *Mesec moškega zdravja* (mesec ozaveščanja o prostati) - rak prostate: pripravimo dogodek v trgovskem centru, razstavimo model prostate in delimo informativno gradivo,
- *Simpozij o moškem zdravju*,
- Izdamo zloženko *Moško zdravje*,
- V šolah pripravimo delavnico samopregledovanja mod za dijake.

December

- Predavanja z delavnico samopregledovanja dojk.

2. Dejavnosti

Društvo se bo v naslednjem letu usmerjalo v naslednje temeljne dejavnosti: osveščanje splošne in strokovne javnosti, založništvo in izobraževanje. Osveščanje in izobraževanje splošne javnosti bo potekalo v obliki kampanj, delavnic (ŠEST), delitve informativnega gradiva, predavanj ter praktičnega prikaza samopregledovanja dojk in mod. Predavanja vodijo zdravniki, medicinske sestre in strokovnjaki za zdravstveno vzgojo. Predavatelji bodo iz vrst Društva ali vabljeni zunanji strokovnjaki različnih področij, povezanih s posamezno tematiko. V naslednjem letu organiziramo tri do pet tovrstnih predavanj.

2.1. Dogodki, ki jih bo društvo organiziralo za strokovno javnost:

- Simpozij o paliativni oskrbi (konec marec),
- Simpozij o moškem zdravju (november).
- Izobraževanja za zdravnike (kožni raki ...),
- Izobraževanje za patronažne sestre: oskrba onkoloških bolnikov na domu (nega stome, limfedema, vzdrževanje wapov in parenteralna prehrana, obvladovanje bolečine, zaprtosti, kaheksije ...).

2.2. Dogodki, ki jih bo društvo organiziralo za splošno javnost:

a) Zagon INFO točke (centra)

- Pogovor z zdravnikom specialistom, ki bo raztolmačil izvide, pojasnil možnosti in oblike zdravljenja, svetoval.
- Psiho-onkološka pomoč bolnikom in njihovim svojcem ob diagnozi, med zdravljenjem ali po njem.
- Pomoč na domu za paliativne bolnike.
- Pomoč na domu za bolnike s stomo, limfedemom ...

b) VADI RAD - Vadba in rak dojke

S programom »Vadi rad«, kot vodeno in strukturirano telesno dejavnost za bolnice z rakom dojke, vključiti telesno dejavnost v rutino zdravljenja raka dojke na Goriškem in širše.

S strokovnim kadrom bomo oblikovali nove inovativne vadbene programe, namenjene izključno bolnicam s to boleznijo. Z ustrezno »predpisano« vadbo, ki je strukturirana, kakovostno izvedena in ustrezne intenzivnosti, hočemo doseči vse zelene pozitivne učinke in tako povečati stopnjo možnosti kakovostnega preživetja žensk obolelih za rakom dojke v



DRUŠTVO GORIŠKA

PROTI RAKU

Vipavska cesta 13, Rožna
Dolina, 5000 Nova Gorica

GORIŠKA PROTI RAKU

Goriški regiji in širše. Z redno telesno vadbo zmanjševati telesne in duševne posledice bolezni in zdravljenja ter naučiti bolnice novih vzorcev vedenja. Izboljšati kakovost življenja in s tem doseči čim večjo ponovno vključitev v družbeno okolje: šolo, družino in delovno mesto.

c) Predavanja o raku za splošno javnost in različna podjetja

- Osveščanje in zdravstvena vzgoja otrok, mladostnikov, staršev, starejših, krajanov, delovnih in nevladnih organizacij ter sredstev javnega obveščanja o primarni in sekundarni preventivi raka,
- zmanjšati strmo rast trenda obolevnost in umrljivost za rakom v Goriški regiji.

d) Založniška dejavnost

Društvo bo izdalo publikacije (zloženke, brošure, plakate). V načrtu je izdaja zloženk: *Paliativna oskrba, Moško zdravje,....*

Cilj: začeti z rednim izdajanjem posebne priloge v Primorskih novicah, namenjene onkološkim temam za splošno javnost

3. Načrti in investicije

V naslednjem letu je potrebno dokončno izdelati in urediti spletno stran Društva. Za potrebe prikaza samopregledovanja dojk in mod Društvo nakupi silikonski model mod. Potrebno je nabaviti računalniško opremo, telefon in fax ter fotokopirni stroj.

4. Širjenje članstva

Eden pomembnih ciljev Društva v naslednjem letu je nenehno širjenje in pridobivanje članstva. Pridobivamo ga preko pristopnih izjav, ki jih ljudem vročamo na vseh dogodkih, na katerih se Društvo pojavi kot organizator ali gost na stojnicah. Pristopno izjavo dodamo tudi v vse publikacije, ki jih tiska društvo.

5. Udeležba na dogodkih, simpozijih

Delegacija Društva se udeleži Onkološkega vikenda, ki je vsako leto organiziran zadnji vikend v maju. Sestanki in koordinirano delo z Zvezo društev in društvi onkoloških bolnikov.

6. Viri financiranja

Društvo bo pridobivalo sredstva iz različnih virov:

- Razpisi (FIHO, Ministrstvo za zdravje, ZZS, ARRS, evropski razpisi, občinski razpisi, drugi razpisi ...),
- Sponzorska sredstva gospodarskih družb (primarno farmacevtske družbe),
- Prostovoljni prispevki in donacije,
- Dobrodelni tek.

7. Sodelovanje z mediji

Društvo bo redno sodelovalo z mediji. To bomo izvajali skozi pripravo in pošiljanje različnih obvestil ob posameznih svetovnih/mednarodnih dnevih, povezanih z rakom. Medije bomo obveščali in vabili na vse dogodke, ki jih bomo organizirali, pripravili pa bomo tudi (vsaj) dve novinarski konferenci. Skušali bomo ustvariti vzdušje zaupanja in sodelovanja med Društvom in medijskimi hišami in doseči nepisan dogovor o obveščanju o vseh naših aktivnostih ter konstantnem pojavljanju v različnih sredstvih javnega obveščanja.

V Novi Gorici, 5. 12. 2014

doc.dr. Marko Vudrag, dr.med.
predsednik Društva GPR