
**PROGRAM DELA DRUŠTVA ZA BOJ PRIT RAKU UN DRUGIM KRONIČNIM
NENALEZLJIVIM BOLEZNIM ko-RAK.si ZA OBDOBJE**

JANUAR – DECEMBER 2016

1. Aktivnosti po posameznih mesecih

Januar

- *Teden HPV*: obvestilo za medije; delitev zloženek ter plakatov RMV po šolah
- Predavanja za laično in strokovno javnost o raku
- INFO točka

Februar

- *4. februar – svetovni dan boja proti raku*: obvestilo za medije
- Predavanja za laično in strokovno javnost z delavnico samopregledovanja dojk
- Začetek vadbe za bolnice z rakom dojk – VADI RAD (pomladanski termin)

Marec

- *Teden boja proti raku*: obvestilo za medije,
- Problemska strokovna konferenca o RDČD
- Predavanje in aktivnosti Svit (mesec boja poti RDČD)

Občni zbor društva

April

- *Svetovni dan zdravja*: aktivnosti glede na izhodiščno temo (obvestilo za medije), ki jo vsako leto določi WHO
- Posvet o celostni obravnavi bolnika z rakom

Maj

- *Dan sonca*: melanom - obvestilo za medije
- Brezplačni ambulantni pregledi kožnih znamenj

Junij

- Razstava fotografij »Lep je dan« v sodelovanju z EuropaDonna Slovenija in okrogla miza »Rak dojk« (okrogla miza s kulturnim programom in druženje)

Julij in Avgust (čas dopustov)

September

- *Svetovni dan limfoma* (15. september): obvestilo za medije
- Začetek vadbe za bolnice z rakom dojk – VADI RAD (jesenski termin)
- Nadaljevanje projekta Živimo zdravo – Več zdravja v občini

Oktober (in november)

- Mesec(a) žensko-moškega zdravja, v katerem pripravimo dobrodelni tek v »mudantah in ređipetih« na katerega povabimo cca 200 ljudi, ki bi tekli v dobrodelne namene (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, povabljenega tekača pa

prosimo, da kupijo vstopnico za ta tekin s tem prispevajo/donirajo sredstva za društvene dejavnosti, že prej pa pridobimo donatorje/sponzorje za dogodek. Izdelati damo smešne spodnje hlače za moške in ženske in še modrce za ženske, potiskane z vzorci, po teku pa jih damo na dražbo. Razstavimo model prostate, učimo zainteresirane pregledovanja dojk na modelih, postavimo informativne stojnice in delimo gradiva. Dogodek zaključimo v centru Nove Gorice z dobrodelnim koncertom priljubljenih glasbenikov, zbrana sredstva se namenijo za delovanje društva »ko-RAK.si«.

Cilj: poleg promocije zdravja pridobiti sredstva za delovanje društva.

November

- Problemska strokovna konferenca (*Briški izzivi*) o pljučnem raku

December

- Predavanja z delavnico samopregledovanja dojk in mod

SKUPAJ:

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 in delavnic, 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.

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

- Izobraževanje za patronažne sestre: oskrba onkoloških bolnikov na domu (nega stome, limfedema, vzdrževanje wapov in parenteralna prehrana, obvladovanje bolečine, zaprtosti, kaheksije ...),
- Simpozij o raku debelega črevesa in danke in o pljučnem raku.

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

a) INFO točka

Aktivno delovanje INFO točke, objave na spletu in v medijih, brezplačna tel. linija 0801611:

- Individualni pogovor z zdravnikom specialistom, ki bo razložil in pojasnil izvide, možnosti in oblike zdravljenja ter svetoval,
- Psiho-onkološka svetovanje (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) Sodelovanje s Slovenskim društvom HOSPIC

- Sodelovanje pri oskrbi hudo bolnih/ljudi z napredovalo kronično boleznijo v zaključni fazi in njihovih svojcev na domu, slednjih tudi v procesu žalovanja. Pomoč na domu za paliativne bolnike, pomoč na domu za bolnike s stomo, limfedemom ... ,
- Sodelovanje pri izvedbi predavanj, seminarjev in učnih delavnic, namenjenih ozaveščanju in izobraževanju o umiranju, smrti in žalovanju tako strokovnih sodelavcev, široke javnosti in prostovoljcev za pomoč pri skrbi za umirajoče bolnike in njihove svojce,
- Skupno kandidiranje na razpise – projekte.

c) VADI RAD - Vadba in rak dojke

S programom »Vadi rad«, kot vodeno in strukturirano telesno dejavnost za bolnice z rakom dojke, v sodelovanju z Europa Donna Slovenija in Fakulteto za šport Ljubljana, želimo vključiti telesno dejavnost v rutino zdravljenja raka dojke tako na Goriškem kot tudi širše po državi. Z ustrežno (predpisano) vadbo, ki je strukturirana, kakovostno izvedena in ustrežne intenzivnosti, hočemo doseči vse zelene pozitivne učinke in tako povečati stopnjo možnosti kakovostnega preživetja žensk obolelih za rakom dojke, zmanjševati telesne in duševne posledice bolezni, zdravljenja ter naučiti bolnice novih vzorcev vedenja. Doseči hočemo cilj: izboljšati kakovost življenja bolnic z rakom dojke ter doseči čim večjo ponovno vključitev v družbeno okolje: šolo, družino in delovno mesto.

Za udeleženko trimesečni, oz. 12 tedenski program telesne vadbe, bo potekal 2-3 krat na teden dvakrat letno (spomladi in jeseni).

d) 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,
- Prispevati k povečani odzivnosti na preventivne presejalne programe raka in prispevati k zgodnjem odkrivanju raka,
- Zmanjšati rast trenda obolevnosti in umrljivosti za rakom v Sloveniji.

e) Program Živimo zdravo - Več zdravja v občini

Program promocije zdravega življenjskega sloga za prebivalce občin Goriške statistične regije s poudarkom na sodelovanju posameznika, da prevzame aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitev zdravja ter preprečevanja kroničnih bolezni (KB).

Skladno z regijsko strategijo za zmanjševanje neenakosti v zdravju s krepitvijo zdravja in prioriteta Regijskega sveta za javno zdravje želimo širiti program »Živimo zdravo« med prebivalce ruralnega in hribovitega terena, ki imajo zaradi oddaljenosti od centra občine manj možnosti za brezplačno pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga v okviru preventivnega zdravstvenega varstva odraslih (Program svetovanja za odrasle v Zdravstveno-vzgojnih centrih, v okviru osnovnega zdravstvenega zavarovanja).

f) Založniška dejavnost

Društvo bo izdalo publikacije (zloženke, brošure, plakate).

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

3. Načrti in investicije

Ažurno urejanje/dopolnjevanje spletne strani Društva. Za potrebe samopregledovanja dojke in mod Društvo nakupi silikonse modela.

Potrebno je nabaviti računalniško opremo, telefon, faks in 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

Predstavniki Društva se udeležijo Onkološkega vikenda, ki poteka vsako leto zadnji vikend v mesecu maju. Sestanki in koordinirano delo z vsemi javnimi deležniki, nevladnimi organizacijami, Zvezo društev in društvi onkoloških bolnikov.



6. Viri financiranja

Društvo bo pridobivalo sredstva iz različnih virov:

- Razpisi (FIHO, Ministrstvo za zdravje, ZZZS, ARRS, evropski razpisi, občinski razpisi, drugi razpisi ...),
- Sponzorska sredstva gospodarskih družb (primarno farmacevtske družbe),
- Prostovoljni prispevki in donacije,
- Članarina,
- Dobrodelni tek,
- Dobrodelni dogodki/aktivnosti - zbiranje sredstev za delovanje društva.

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 novinarske konference. 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, dec. 2015

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