

CV Društva ko-RAK.si za leto 2016

Pobuda (Regijskega odbora za javno zdravje) za obuditev delovanja Društva: november 2012

Uradni Občni zbor ob ponovni vzpostavitvi delovanja Društva: junij 2013

Predsednik Društva: doc. dr. Marko Vudrag, dr. med.

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

Število članov Društva: 106 (december 2016)

Izvedene aktivnosti v letu 2016

1. Novinarska konferenca in donacija, Šempeter pri Gorici, 28.1.2016

Ob mednarodnem tednu raka materničnega vratu (RMV) je Društvo v sodelovanju z vodstvom SB »Dr. F. Derganc« Nova Gorica organiziralo v prostorih bolnišnice novinarsko konferenco, na kateri se je spregovorilo o drugem najpogostejšem ženskem raku (RMV) v starosti do 45 let ter o tem kako ta rak lahko uspešno preprečimo. Na konferenci so sodelovali: Prim. Nataša Fikfak, dr. med., direktorica SB »Dr. F. Derganc« Nova Gorica, Prim. Neda Bizjak, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, predstojnica ginekološko-porodniške službe SB, Nataša Nanut Brovč, pomočnica ravnatelja OŠ Ivana Roba, Šempeter pri Gorici, Alenka Podgornik, bolnica z RMV in doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., predsednik Društva ko-RAK.si. Novinarje in vse prisotne smo še seznanili z ostalimi pomembnimi aktivnostmi, ki jih v Društvu ko-RAK.si načrtujemo za letošnje leto.

Skupno druženje smo izkoristili tudi za prijetno vsakoletno priložnost, saj smo onkološkemu oddelku SB »Dr. F. Derganc« Nova Gorica predali donacijo, finančna sredstva zbrana na dobrodelnem »Teku in hoji za upanje 2015«.

2. 9. seja Regijskega sveta za javno zdravje, Rožna Dolina, 4.2.2016

Ob svetovnem dnevu boja proti raku je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z NIJZ OE Nova Gorica pripravilo problemsko konferenco s poudarkom na državnih preventivnih presejalnih programih za raka v regiji, aktivnostih in vlogi deležnikov (predstavniki RSJZ iz vseh trinajst občin Severne Primorske regije), ob tednu boja proti raku materničnega vratu in pomenu preventivnega cepljenja proti HPV. Prevetrilo se je kazalnike zdravja v regiji z vidika neenakosti – profil zdravja v občinah in izmenjalo mnenja ter izkušnje na področju zdravja, krepitve sodelovanja s sodelavci iz različnih resorjev ter sodelovanje vladnih in nevladnih organizacij v regiji.

Eden od izzivov Društva je aktivno sodelovanje v projektu AHA.si – program aktivnega in zdravega staranja ter implementacija tega na lokalno raven. Kronične bolezni so s starostjo vedno bolj prisotne. Naša regijska strategija za zmanjševanje neenakosti v zdravju s krepitvijo zdravja je priložnost za aktiven pristop na tem področju, z upoštevanjem štirih stebrov, ki jih JZ zagovarja v javnosti: solidarnost, dostopnost, kakovost in učinkovitost. Zdravje ne more in ne sme postati tržno blago, prav tako je potrebno vzpostaviti sodelovanje vseh deležnikov v družbi, v aktivnostih za boljše zdravje in blaženje posledic kroničnih bolezni.

3. Predavanje o HPV, Vipava, 12.2.2016

Na pobudo Društva upokojencev Vipava je Društvo ko-RAK.si organiziralo in izvedlo predavanje o HPV v Vipavi za splošno javnost. Predavatelj je bil predsednik Društva dr. Marko Vudrag. Predavanja se je udeležilo 40 udeležencev.

4. Sporočilo za javnost ob Tednu boja proti raku, Rožna Dolina, 7.3.2016

Ob letošnjem Tednu boja proti raku, ki je namenjen ozaveščanju ljudi o zdravem življenju in udeležbi v organiziranih presejalnih programih ZORA, DORA in Svit (nacionalni presejalni programi za odkrivanje in preprečevanje raka na materničnem vratu, dojkah in debelem črevesu ter danki), je Društvo ko-

RAK.si pripravilo sporočilo za javnost za medije. Posebna pozornost je bila namenjena Evropskemu kodeksu za boj proti raku.

5. Ustanovitev Goriške podružnice HOSPIC, Rožna Dolina, 9.3.2016

Slovensko društvo HOSPIC je s podporo Društva ko-RAK.si ustanovilo Goriško podružnico. Ob tem dogodku je bila tudi novinarska konferenca. Ustanovne seje se je udeležilo ob 50 ustanovnih članih Hospica tudi predstavništvo Društva ko-RAK.si, ki je izrazilo podporo in sodelovanje.

6. Problemska konferenca in simpozij »Sodobna obravnava raka debelega črevesa in danke (RDČD)«, Zemona, 10.3.2016

V Tednu boja proti raku je Društvo ko-RAK.si posebno pozornost posvetilo prav raku debelega črevesa in danke – kolorektalnemu raku, ki je med najpogostejšimi oblikami raka. Pri moških je že na prvem mestu, pri ženskah pa na drugem. Število novih primerov nenehno narašča.

Na simpoziju so strokovnjaki razgrnili problematiko in najnovejša strokovna dognanja na področju RDČD. Udeležba na simpoziju, skupaj s predavatelji: 100 udeležencev

7. Konferenca za medije in Sporočilo za javnost – diabetes, Rožna Dolina, 29.3.2016

Svetovni dan zdravja 2016 je bil posvečen diabetesu, zato smo kot uvod v večdnevno kampanjo, posvečeno diabetesu, pripravili sporočilo za javnost in organizirali tiskovno konferenco s petimi povabljenimi govorniki. V tem času so se odvijali številni dogodki na različnih lokacijah (promocijske in informativne stojnice ter drugi promocijski dogodki).

8. Problemska konferenca o diabetesu, Nova Gorica, 31.3.2016

Doc. dr. Marko Vudrag je za splošno javnost pripravil problemsko konferenco o diabetesu, na kateri so sodelovali trije predavatelji. Bolezen se kaže kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, kar je posledica nepravilnosti v izločanju ali delovanju inzulina. Končni učinki bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved številnih telesnih organov. Po podatkih iz leta 2014, živi v svetu 387 milijonov ljudi s sladkorno boleznijo. Epidemija zajema vse več in vse mlajše ljudi. Svetovni programi preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni pojmujejo diabetes kot bolezen življenjskega stila s štirimi družbenimi dejavniki za razvoj kroničnih nenalezljivih obolenj: revščino, izobrazbo, zaposlenostjo in družbeno neenakostjo.

Problemske konference s predavanji se je udeležilo 35 poslušalcev.

9. Program telesne vadbe »VADI RAD«, Nova Gorica, april – julij 2016

Društvo je organiziralo 12-tedenski program strukturirane telesne vadbe za bolnice z rakom dojke – »VADI RAD«. Od 4.4.2016 je potekal program strukturirane telesne vadbe za bolnice z rakom dojke – »VADI RAD« pod vodstvom diplomantke kineziologije. Vadba je potekala 2 – 3 krat tedensko na prostem, v dvorani ali v fitnesu. Pri udeleženkah vadbe se je opravilo tudi meritve parametrov telesne zmogljivosti.

10. Zaključni dogodek ob »Svetovnem dnevu zdravja«, Rožna Dolina, 7.4.2016

Zaključni dogodek ob »Svetovnem dnevu zdravja«, ki je letos posvečen diabetesu. Društvo ko-RAK.si je pripravilo seminar s štirimi predavanji v zvezi s to problematiko.

Udeležba: 70 ljudi

11. Predavanje za člane društva in splošno javnost »Pravice onkoloških bolnikov«, Rožna Dolina, 19.4.2016

Društvo je organiziralo predavanje/pogovor z Zastopnikom pacientovih pravic za območje Nova Gorica, g. Klemnom Šuligojem, o pravicah bolnikov.

12. Predavanje za starše z naslovom »Okužba s HPV (humani papiloma virusi) in kako jo lahko preprečimo«, Šempeter, 20.4.2016

Predavateljica Alenka Zavrtanik Čelan, dr. med. spec. ginekologije in porodništva in doc. dr. Marko Vudrag sta na OŠ Ivana Roba v Šempetru staršem predavala o problematiki okužbe s HPV ter o možnostih preprečevanja le-te.

13. Predavanje o cepljenju proti HPV za splošno javnost z naslovom »Odprava mitov in stereotipov«, Deskle, 21.4.2016

Dr. Marko Vudrag je za splošno javnost pripravil zanimivo predavanje o okužbi s HPV virusi. Dogodek se je odvijal v kulturnem domu Deskle, organiziralo ga je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z Občino Kanal.

14. Sporočilo za javnost, tiskovna konferenca in »dan odprtih vrat« ob svetovnem dnevu boja proti melanomu in kožnemu raku, Nova Gorica, 31.5.2016

Ob svetovnem dnevu sonca (prireditve smo imenovali melanoma day) smo organizirali »Dan odprtih vrat INFO točke Društva« in konferenco za medije, kjer smo novinarjem podali aktualne podatke o melanomu in raku kože na Goriškem in v Sloveniji, pripravili pa smo tudi »sporočilo za javnost«. Na konferenci sta sodelovali dve specialistki dermatologinji, tiskovno konferenco pa je moderiral dr. Marko Vudrag. Tiskovna konferenca je bila organizirana v prostorih INFO točke Društva, kliping pa je zajeten.

15. Pregledi kožnih znamenj, Nova Gorica in Šempeter, 31.5.2016

Društvo ko-RAK.si je ob svetovnem dnevu boja proti melanomu ter svetovnem dnevu sonca že tradicionalno organiziralo brezplačne preglede kožnih znamenj v dveh ambulantah (dve specialistki dermatologije). Pregledanih je bilo 77 ljudi.

16. Predavanje za člane društva in splošno javnost »Za najboljšo prihodnost«, Rožna Dolina, 2.6.2016

Društvo je organiziralo predavanje o zdravi prehrani ter zdravem življenjskem slogu, kot zaščitnem dejavniku pred pojavom različnih bolezni (rak) z vključenimi specifikacijami za to bolezensko stanje. Predavala je diplomirana dietetičarka.

17. Predavanje za člane društva in splošno javnost »Čustva in telo«, Rožna Dolina, 28.6.2016

Diplomirana biopsihologinja je udeležencem predavanja predstavila prepletanje čustvenega in telesnega aspekta delovanja človeka.

18. Sporočilo za javnost »Rožnati oktober«, Rožna Dolina, 29.8.2016

Sporočilo lokalnim medijem o prihajajočih jesenskih dogodkih in aktivnostih Društva.

19. Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevu limfoma, Rožna Dolina, 15.9.2016

15. september je svetovni dan malignega limfoma, oblike krvnega raka, za katerim vsako leto v Sloveniji na novo zbolijo okoli 450 ljudi. Ob tej priložnosti je bilo medijem posredovano sporočilo, ki ga je Društvo ko-RAK.si pripravilo v sodelovanju s Splošno bolnišnico »dr. Franca Derganca« Nova Gorica.

20. Ustanovitev združenja »ONKO NET«, Grad Dobrovo, Goriška Brda, 15.9.2016

Društvo ko-RAK.si je skupaj z nekaterimi slovenskimi društvi pristopilo kot ustanovni član ter kot enakopraven/enakovreden član v združenje slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET.

21. »Briški izzivi« - simpozij »limfom«, Grad Dobrovo, Goriška Brda, 15.9.2016

Udeležba na simpoziju, skupaj s predavatelji: 80 udeležencev

Na tokratnih, že tretjih »Briških izzivih« so nam predavatelji predstavili temeljna vedenja o limfomih, sodobno in celostno obravnavo limfomov v Sloveniji ter obravnavo bolnikov z limfomom.

22. Razstava fotografij »Lep je dan«, Nova Gorica, 26.9.2016

Društvo je pripravilo razstavo fotografij bolnic in ozdravljenk z diagnozo raka dojk z naslovom »LEP JE DAN«, kot nekakšen uvod v rožnati oktober – mesec boja proti raku dojk. Estetske fotografije so bile en teden postavljene na ogled v avli Mestne občine Nova Gorica.

23. Sporočilo za javnost »Regijski svet za javno zdravje« ter Okrogla miza »DORA na Goriškem«, Rožna Dolina, 12.10.2016

Medijem je bilo poslano sporočilo za javnost, o tematiki, ki bo obravnavana na seji Regijskega sveta za javno zdravje, v zvezi s pričetkom delovanja državnega presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojk - DORA na Goriškem.

24. 10. seja Regijskega sveta za javno zdravje, Rožna Dolina, 12.10.2016

Ob svetovnem mesecu boja proti raku dojk, Rožnatem oktobru, je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z NIJZ OE Nova Gorica pripravilo sejo Regijskega sveta za javno zdravje (RSJZ), na kateri je bilo sprejeto poročilo o stanju na področju državnih preventivnih presejalnih programih za raka v regiji (Program ZORA, Program Svit, Program DORA). Dogovorjeno je bilo posredovanje dokumentacije Profil Zdravja v občinah vsem članom RSJZ in zbiranje povratnih informacij iz občin na gradivo Okolje, promet in zdravje, informacija o projektu Profil zdravja v občini in odzivih občin na publikacijo Okolje, promet in zdravje. Obravnavana je bila slaba precepljenost proti HPV v regiji. Opozoril je na velik problem prepozno odkritega raka dojk ter raka debelega črevesa in danke - ljub presejalnim programom ter na prepozno odkritega invazivnega raka pluć z zelo nizkim preživetjem bolnikov. Predsednik je RSJZ seznanil z vključitvijo Društva ko-RAK.si v Združenje organizacij bolnikov z rakom ONKO.NET, katere želijo delovati v celotni državi pri zagovorništvu, opolnomočenju vseh kroničnih bolnikov, ne samo bolnikov z rakom, tudi v okviru CNVOS - krovne mreže slovenskih nevladnih organizacij. Predsednik je spregovoril tudi o prihajajočih aktivnostih v oktobru, mesecu boja proti raku dojk. Predstavnike RSJZ je povabil na regijsko okroglo mizo "Dobrobit državnega presejalnega programa za raka dojk za Goriško", kjer so delovanje in uspehe programa DORA predstavili slovenski strokovnjaki ženskam, zainteresirani splošni javnosti in novinarjem ter na 4. dobrodelni »Tek in hojo za upanje – odvrzimo tabuje«.

25. Okrogla miza na temo raka dojk, Nova Gorica, 12.10.2016

Z namenom zmanjšanja bremena raka dojk je potekalo v regiji več dogodkov in prireditev. Prav te dni je na Goriškem začel delovati program DORA - državni presejalni program za zgodnje odkritje raka dojk. Na okrogli mizi, ki je bila organizirana v veliki dvorani novogoriške občine, so najvidnejši slovenski strokovnjaki za DORO množici goriških žensk pojasnili potrebo po zgodnjem odkrivanju raka in odgovorili na druga vprašanja o mamografiji in programu DORA. Udeležba na okrogli mizi: 40 poslušalcev

26. Program telesne vadbe »VADI RAD«, Nova Gorica, 18.10.2016

V oktobru smo pričeli z jesenskim ciklom programa VADI RAD – Vadba in rak dojke. To je vodena telesna dejavnost za bolnice z rakom dojk. S tem programom želimo doseči pozitivne učinke in tako povečati stopnjo možnosti kakovostnega preživetja žensk, obolelih za rakom dojk, zmanjšati telesne in duševne posledice bolezni, zdravljenja ter naučiti bolnice novih vzorcev vedenja. Ta 12 tedenski program poteka dvakrat tedensko, pod vodstvom in nadzorom diplomirane kineziologinje.

27. Novinarska konferenca, Nova Gorica, 20.10.2016

Na tiskovni konferenci, ki je potekala na Mestni občini Nova Gorica je bila predstavljena dobrodelna prireditev 4. »Tek in hoja za upanje - odvrzimo tabuje«.

Predstavljeno je bilo tudi sodelovanje Mestne občine Nova Gorica na področju javnega zdravja in preventive.

28. »Tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«, Nova Gorica, 22.10.2016

Že četrto leto zapored je Društvo ko-RAK.si skupaj z Mestno občino Nova Gorica, občinskimi enotami Civilne zaščite in Rdečega križa, združenjem Europa Donna, Društvom diabetikov Nova Gorica, ŠD Mark Šempeter ter ostalimi partnerji, organiziralo dobrodelno športno prireditev »Tek in hoja za upanje – odvrzimo tabuje«. Letošnji festival zdravja je bil namenjen gibanju, veselemu druženju ter posredovanju javnega sporočila o pomenu boja proti raku dojk in raku prostate ter zdravem življenjskem slogu. Dogodek se je odvijal pred Mestno občino Nova Gorica. Tekači in pohodniki so imeli na voljo štiri različno dolge proge – dve tekaški (7 in 15 km) in dve pohodni (3 in 7 km). Na prireditvenem prostoru pred Mestno občino je bil pester spremljevalni kulturno športni program, potekale so različne meritve, udeležencem je bilo prikazano pravilno samopregledovanje dojk z učnimi modeli. Na dogodku so se predstavili tudi Civilna zaščita in Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Nova Gorica z vajami in demonstracijo nudenja prve medicinske pomoči. Prireditev je spremljal in povezoval Radio Robin. Dogajanje so popestrili tudi različni ponudniki lokalnih pridelkov in izdelkov domače obrti ter predstavitve delovanj različnih društev in nevladnih organizacij. »Tek in hoja za upanje« se je ob sončnem vremenu udeležilo približno 500 ljudi.

29. Sporočilo za javnost »Začel se je MOVEMBER«, Rožna Dolina, 3.11.2016

Začenja se vsakoletni mesec moškega zdravja, kjer svarimo in pozivamo moške v boj proti raku prostate, najpogostejšem moškemu raku na Goriškem in v Sloveniji. Zaradi raka na prostati namreč po nepotrebnem umre preveč Slovencev, skoraj 400 letno, blizu 1400 letno jih zbolijo.

30. 2. regijsko srečanje Izzivi staranja v Goriški regiji - »Dolgotrajna oskrba – izziv prihodnosti«, Miren, 10.11.2016

Delovno srečanje je bilo namenjeno iskanju možnosti, kako v lokalni skupnosti skozi skupnostni pristop in program integrirane preventive izboljšati dostopnost dolgotrajne oskrbe in zadostiti vedno večjim potrebam starostnikov, kroničnih bolnikov in invalidov. Ob tem smo se seznanili s Profilom zdravja v občini in programi in storitvami oskrbe v lokalni skupnosti, potem so bili vsi prisotni povabljeni h izmenjavi mnenj in iskanju rešitev.

31. Predavanje za splošno javnost z naslovom »Kako živeti z rakom«, Kanal, 8.12.2016

Doc. dr. Marko Vudrag je za splošno javnost Občine Kanal ob Soči pripravil predavanje, na katerem je poslušateljem podal splošne informacije o raku, bolezni modernega sveta, obvladovanju bolezni, načinih zdravljenja in rehabilitaciji ter o preventivi in presejalnih programih, ki so organizirani v Sloveniji. Udeležba: 20 ljudi

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

Člani IO Društva se redno sestajajo na operativnih sestankih, ki so praviloma enkrat na štiri do šest tednov. Na njih pregledajo izvedene aktivnosti in naredijo načrt novih v naslednjem kratkoročnem obdobju. V letu 2016 je bilo 7 sestankov IO in ena dopisna seja.

Društvo je v letu 2016 organiziralo in izvedlo Občni zbor dne 22.3.2016, 2. izredni Občni zbor dne, 16.6.2016 in izredno dopisno sejo Občnega zbora.

Strokovna sekcija Društva se imela v letu 2016 eno dopisno sejo.

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