

## PROGRAM dela Društva za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim ko-RAK.si za obdobje JANUAR – DECEMBER 2017

### 1. Aktivnosti po posameznih mesecih

#### Januar

- *Teden HPV*: obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali (delitev zloženek in plakatov RMV po osn. in sred. šolah),
- Predavanja za laično javnost o RMV,
- Izoblikovanje kampanje za cepljenje proti HPV (donacija),
- Redne aktivnosti SVIT.

#### Februar

- **Simpozij: Pljučni rak**,
- *04. februar - dan boja proti raku*: obvestilo za medije (kampanja tobak - donacija),
- Predavanja za laično javnost z delavnico za samopregledovanje dojk.

#### Marec

- **Simpozij o raku na prebavilih**,
  - *Teden boja proti raku*: obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali,
  - Predavanje in aktivnosti SVIT (mesec boja proti RDČD),
  - Začetek pomladnega ciklusa 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) - v zvezi s *tednom cepljenja* - kampanja HPV (donacija),
- Podpora kampanji cepljenja proti Pnevmonoku (donacija).

#### Maj

- *Dan sonca*: melanom: obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali,
- **Brezplačni ambulantni pregledi kožnih znamenj**,
- Predavanja za laično in strokovno javnost – kožni raki.
- Svetovni dan brez tobaka, obvestilo za medije – kampanja tobak (donacija)

#### Junij

- Predavanja o raku – *kako živeti z rakom*, za splošno javnost.

#### Julij in Avgust (čas dopustov)

#### September

- **Tisoč korakov - 23. 09. 2017**,
- *Svetovni dan limfoma* (15.9.): obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali,
- Začetek jesenskega ciklusa vadbe za bolnice z rakom dojk - »VADI RAD«,
- Nadaljevanje projektov: *Profil zdravja v občini; Občina po meri invalidov*.

#### Oktober

- *Rožnati oktober* - mesec boja proti raku dojk: obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali,
- Predavanje o raku dojk z delavnico samopregledovanja dojk.

## November

- *Movember - mesec moškega zdravja*, rak prostate in rak mehurja: obvestilo za medije + drugi komunikacijski kanali (donacija),
- **Simpozij o moškem zdravju (prostate in mehur).**

## December

- Predavanja za laično in strokovno javnost – *kako živeti z rakom*.

## 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 (opolnomočenje) bo potekalo v obliki kampanj, delavnic, delitve informativnega gradiva in predavanj. Predavanja bodo vodili 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 (nekatera predavanja bodo tudi za splošno javnost):

- Simpozij - pljučni rak (februar),
- Simpozij o raku na prebavilih (marec)
- Simpozij o moškem zdravju (rak prostate in mehurja),
- Predavanja za splošno in strokovno javnost (ZORA, DORA, Svit, kožni raki, splošno o raku),
- V planu je tudi izobraževanje za patronažne sestre (in druge »terenske aktiviste« za delo tudi znotraj socialno zdravstvenih storitev): oskrba kroničnih in 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) Delovanje INFO točke

- Delovanje poteka kot poskusno in predstavitveno, skupaj z invalidskimi društvi in konzorcijem NVO, saj v regijo uvajamo info center, kot veliko in za zdaj neobičajno novost,
- Namen je doseči in kot redno organizirati sledeče aktivnosti:
  - o Pogovor z zdravnikom specialistom, ki bo raztolmačil izvide, pojasnil možnosti in oblike zdravljenja, svetoval...,
  - o Psiho-onkološka pomoč bolnikom in njihovim svojcem ob diagnozi, med zdravljenjem ali po njem,
  - o Pomoč na domu za paliativne bolnike,
  - o Pomoč na domu za bolnike s stomo, limfedemom ...,
- Zagon novih Info točk v občinah Renče/Vogrsko, Brda, Miren/Kostanjevica in Kanal.

### b) VADI RAD - Vadba in rak dojk

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

S strokovnim kadrom bomo oblikovali nove inovativne vadbene programe, namenjene bolnicam s to boleznijo. S programom želimo doseči vse želene pozitivne učinke in povečati stopnjo kakovostnega preživetja žensk obolelih za rakom dojke v Goriški regiji in širše. Z redno telesno vadbo želimo zmanjševati telesne in duševne posledice bolezni in zdravljenja ter naučiti bolnice novih vzorcev vedenja. Tudi v smeri večje vključitve v družbeno okolje.

### **c) Predavanja o raku za splošno javnost in različna podjetja**

- Osveščanje in zdravstvena vzgoja otrok, mladostnikov, staršev, starejših, NVO in delovnih organizacij ter sredstev javnega obveščanja o primarni in sekundarni preventivi raka (v naslednjem letu planiramo pet do sedem predavanj),
- Zmanjšati rast trenda umrljivost za rakom v Goriški regiji in širše.

### **d) Program Več zdravja v občini (Profil zdravja v občini; Občina po meri invalidov)**

Program promocije zdravega življenjskega sloga za prebivalce občin Goriške statistične regije s poudarkom na sodelovanju posameznika, da prevzame aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitve zdravja ter preprečevanj 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 »Več zdravja v občini« 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).

V skladu s konzorcijskim sodelovanjem bo Društvo aktivno sodelovalo pri projektih »Občina po meri invalidov« in pri zagonu informacijskih pisarn za potrebe invalidov ter drugih kroničnih in bolnikov z rakom.

### **e) Založniška dejavnost**

Društvo bo izdalo različne publikacije (zloženke, brošure, plakate, zbornike). Cilji:

- začeti z rednim izdajanjem posebne priloge v množičnih medijih (PN in drugi), namenjene onkološkim temam za splošno javnost,
- formirati svoj časopis/revijo (tromesečnik, v perspektivi mesečnik; formirati uredniški odbor in pridobiti zunanje sodelavce).

## **3. Načrti in investicije**

V naslednjem letu je potrebno nadaljevati in izboljšati delovanje spletne strani Društva.

Za potrebe delavnic nabaviti manjkajočo opremo ( modeli in pripomočki).

V naslednjem letu bo zagon delovanja Socialnega podjetja – pridobitev poslovnih prostorov in programov delovanja.

Izboljšati računalniško in drugo pisarniško opremo za delovanje obeh enot (Socialnega podjetja in Društva).

Polovična (4 ure/dan) zaposlitev dveh sodelavcev v obeh enotah (tudi preko javnih del?).

#### **4. Druge neobhodne aktivnosti Društva**

##### **a) Širjenje članstva**

Cilj Društva v naslednjem letu je širjenje in pridobivanje članstva 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.

##### **b) Udeležba na dogodkih, simpozijih, sestankih, koordinacijah**

Delegacija Društva se bo udeleževala Onkoloških vikendov (ki se organizirajo vsako leto) in podobnih mednarodnih strokovnih dogodkov. Redno se bomo udeleževali sestankov in koordinirali delo ONKO NET-a (smo ustanovitveni član), konzorcija NVO (smo ustanovitveni član), CNVOS-a in Zveze društev onkoloških bolnikov.

##### **c) Sodelovanje z mediji**

Društvo bo redno sodelovalo z mediji, predvsem 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 (po potrebi) 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.

##### **d) Viri financiranja (Društvo bo pridobivalo sredstva iz različnih virov):**

- Razpisi (FIHO, Ministrstvo za zdravje, ZZSZ, ARRS, evropski razpisi, občinski razpisi, drugi razpisi ...),
- Sponzorska sredstva gospodarskih družb (primarno farmacevtske družbe),
- Donacije in prostovoljni prispevki,
- Naročila,
- Prisotnost na trgu (za potrebe uresničitve nepridobitne dejavnosti Društva).

Cilja Društva sta:

- Vzpostavitev delovanja tima za projektno dejavnost v Društvu,
- Vzpostavitev strateškega pristopa za trajnostno financiranje delovanja Društva.

V Novi Gorici, 21. 12. 2016

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