

## **PROGRAM dela Društva za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim ko-RAK.si za obdobje JANUAR – DECEMBER 2018**

### **1. Aktivnosti po posameznih mesecih**

#### **Januar**

- Teden HPV: obvestilo za medije
- Delitev promocijskih materialov o HPV po osnovnih in srednjih šolah
- Izoblikovanje kampanje za cepljenje proti HPV in predavanje za laično javnost o raku materničnega vratu,
- Začetek zimskega 12-tedenskega termina brezplačne vadbe za bolnice z rakom dojk »Vadi Rad«,
- Začetek prvega cikla telesne vadbe za Program EVA (sofinancer MZ)
- Vzpostavitev in začetek vzdrževanja vseslovenskega spletnega portala za pomoč obolelim in njihovim svojcem,

#### **Februar**

- 4. februar - dan boja proti raku: obvestilo za medije
- **Simpozij: kronične vnetne avtoimunske bolezni**
- Predavanje za laično javnost »Kaj moram vprašati zdravnika?«

#### **Marec**

- **Simpozij: Rak prebavil (želodec, pankreas, Svit)**
- Teden boja proti raku: obvestilo za medije,
- Predavanje za laično javnost in aktivnosti SVIT (mesec boja proti RDČD),

#### **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,
- Začetek pomladanskega 12-tedenskega termina brezplačne vadbe za bolnice z rakom dojk »Vadi Rad«,
- Začetek 2. cikla telesne vadbe za Program EVA (sofinancer MZ).

#### **Maj**

- **Brezplačni ambulantni pregledi kožnih znamenj,**
- Predavanje o kožnih rakih za laično in strokovno javnost,
- Dan sonca: obvestilo za medije,
- Svetovni dan brez tobaka: obvestilo za medije; predavanje za laično javnost.

#### **Junij**

- Predavanje za splošno javnost »Kako živeti z rakom?«.

#### **Julij in Avgust (čas dopustov)**

#### **September**

- **6. goriški tek in hoja za upanje,**
- Svetovni dan limfoma: obvestilo za medije.

## Oktober

- Rožnati oktober - mesec boja proti raku dojk – obvestilo za medije,
- Predavanje za laično javnost o raku dojk z delavnico samopregledovanja dojk (v sklopu vadbe Vadi Rad)
- Ostale aktivnosti v zvezi z Rožnatim oktobrom (delitev promocijskih materialov, vključevanje v aktivnosti deležnikov,...)

## November

- Movember - mesec moškega zdravja: obvestilo za medije,
- **Simpozij »Briški izzivi« - simpozij Obravnava raka v Sloveniji**

## December

- Predavanje za laično javnost »Kako živeti z rakom?«
- Dobrodelne aktivnosti in donacije

## 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, delitev 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 o kroničnih vnetnih avtoimunskih boleznih (februar),
- Simpozij o rakah prebavil
- Simpozij »Briški izzivi« - simpozij Obravnava raka v Sloveniji
- Predavanja za splošno 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 ...,

- Vzdrževanje INFO točk v Mestni občini Nova Gorica, Občini Miren – Kostanjevica, Občini Renče – Vogrsko, Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca Nova Gorica in širjenje INFO točk tudi v ostale občine.

#### **b) VADI RAD - Vadba in rak dojg**

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

S strokovnim kadrom bomo oblikovali nove inovativne vadbene programe, namenjene bolnicam s to boleznijo. S programom želimo doseči vse zelene pozitivne učinke in povečati stopnjo kakovostnega preživetja žensk obolelih za rakom dojg. 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**

- 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) Vzpostavitev vseslovenskega spletnega portala za pomoč obolelim, kroničnim bolnikom in njihovim svojcem**

- Kot novost bomo v Društvu vzpostavili spletni portal, ki bo pokrival področje celotne Slovenije.

#### **e) 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 prioritetami 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.

#### **f) 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). Izboljšati računalniško in drugo pisarniško opremo za delovanje.

### 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 ustanovni 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, ZZZS, 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, 7. 11. 2017

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