

# SLOVENIJA PROTI RAKU

ČETRTI DESETLETNI ZDRAVSTVENO-VZGOJNI PROGRAM (2020–2029)  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

## POROČILO O DELU

Zveze slovenskih društev in regijskih društev  
za boj proti raku za leto

# 2021

[www.protiraku.si](http://www.protiraku.si)





# POROČILO O DELU

Zveze slovenskih društev in regijskih društev  
za boj proti raku za leto

2021

NUK ISSN 1318-4881

Naklada: 500 izvodov

Poročilo pripravila in uredila:  
Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Odgovorna urednica:  
doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.

Lektoriranje:  
Aleksandra Lutar Ivanc, univ. dipl. slov.

Oblikovanje:  
mag. Tjaša Žurga Žabkar

Računalniški prelom in tisk:  
Studio N, Ljubljana, februar 2022

Izdajo je omogočila fundacija FIHO

## VSEBINA

POZDRAV PREDSEDNICE doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	5
ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	8
POROČILO O DELU V LETU 2021 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	10
29. STROKOVNI SEMINAR »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE« 21. OKTOBER 2021 – VIRTUALNO SREČANJE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN RAK doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.	15
SINERGIJA PREHRANE IN TELESNE DEJAVNOSTI izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.	17
CEPLJENJA PROTI RAKU Neda Hudopisk, dr. med.	24
KAKO VNESTI SPREMEMBE – MOTIVACIJA K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU izr. prof. dr. Maja Rus Makovec, dr. med.	31
POROČILO WASABY APLIKACIJA OZ. 12 PRIPOROČIL, 2021 Katja Jarm, dr. med.	39
SODELOVANJE Z ZDRAVIMI ŠOLAMI Katja Jarm, dr. med.	41
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROGRAM »ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE« POVABILO UČENKAM IN UČENCEM K PODPISU »SLOVESNE OBLJUBE O NE KAJENJU« IN SODELOVANJU V NAGRADNEM NATEČAJU V ŠOLSKEM LETU 2020/2021 Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	43
RAZSVETLIMO SVET IN SLOVENIJO – 17. NOVEMBRA 2021 SMO OBELEŽILI PRVO OBLETNICO GLOBALNEGA GIBANJA ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	45
10. OBLETNICA PROGRAMA »ABC O HPV« ABECEDA O HUMANIH PAPILOMA VIRUSIH Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica	47
VLOGA ZVEZE PRI OBVLADOVANJU SINDEMIJE RAKA IN COVIDA-19 doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	49
POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2021/2022 Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	52
PLAKETE IN PRIZNANJA Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.	54
NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV	56

POROČILA REGIJSKIH DRUŠTEV	57
POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Alenka Krenčič Zagode, dr. med., Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., dipl. m. s.	57
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., Tatjana Škornik Tovornik	61
OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Tomaž Jakomin, dr. med.	64
GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Ksenija Noč, mag. zdr. nege	65
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR Zvezdana Mavrič Vražič, dipl. m. s.	67
POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU prim. mag. Branislava Belović, dr. med.	73
DRUŠTVO KO-RAK.SI pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.	76
KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU Nada Manojlovič dipl. med. sestra, Neda Hudopisk, dr. med.	79
DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE Urška Kladnik, Branka Drk, Maja Delopst Košmrlj	82
PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2022 doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.	88

# POZDRAV PREDSEDNICE



Rak je vodilni vzrok smrti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji. Leta 2019 je bil po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje prvi vzrok smrti pri moških, drugi pri ženskah in prvi vodilni vzrok prezgodnje smrti. Ker se naše prebivalstvo hitro stara, je breme raka iz leta v leto večje. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije v zadnjih letih v Sloveniji zbolijo okrog 16.000 ljudi in umre okrog 6.500. Čeprav je rak ena izmed najbolj pogostih bolezni sodobne družbe in vodilni vzrok smrti, ga z razvojem znanosti in tehnologije ter zaupanjem ljudi v sodobne pristope na vseh ravneh preventive v zadnjih desetletjih in letih vse bolj obvladujemo. Razveseljivo je, da preračuni Registra raka, v katerih so odstranili vpliv staranja na breme raka, kažejo, da se incidenca v zadnjih letih večja počasneje, kot se je v preteklosti, in se pri moških celo manjša, kar kaže na dobro obvladovanje raka na ravni primarne in sekundarne preventive. Če se slovensko prebivalstvo ne bi staralo, bi se zadnji dve leti manjšala tudi umrljivost zaradi raka, kar kaže na pomemben napredek tudi na področju zgodnje diagnostike in zdravljenja.

V vse bolj uspešno obvladovanje epidemije raka je na vseh ravneh preventive in

zdravstvenega varstva globoko posegla pandemija covid-19. V Evropi je bilo zaradi pandemije odkritih kar milijon manj rakov in opravljenih za 100 milijonov manj pregledov v presejalnih programih za raka, kar lahko pomeni zamik pri odkrivanju raka in višje stadije ob diagnozi ter posledično slabše preživetje bolnikov z rakom. Poročajo tudi o nezdravih spremembah življenjskega sloga, ki lahko dolgoročno vodijo v povečanje bremena raka.

V Sloveniji smo lahko ponosni, da onkološke zdravstvene dejavnosti ves čas pandemije potekajo neprekinjeno. Za to so zaslužni vsi izvajalci in odločevalci, ki vlagajo svoje znanje, energijo in čas v ohranjanje onkološke dejavnosti kljub številnim pandemskim izzivom, s katerimi se srečujejo pri svojem vsakodnevnem delu. Prav tako delujejo vsi trije presejalni programi za raka ZORA, DORA in Program SVIT, ki so po začetni, dvomesečni prekinitvi presejanja povečini že uspeli nadoknaditi odložene preglede.

Vendar nam ne gre tako dobro, da ne bi zmogli še bolje. Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pridobljeni v okviru raziskave SI-PANDA kažejo na slabšanje življenjskega sloga v času pandemije. Zaskrbljujoče so tudi sistemske prekinitve v izvajanju nekaterih preventivnih zdravstvenih storitev na primarni ravni zdravstvenega varstva, ki prebivalcem pomagajo vzpostaviti in ohranjati zdrav življenjski slog, kot so na primer storitve Zdravstveno vzgojnih centrov in Centrov za krepitev zdravja. Ker so se spremenile tudi poti za dostop do zdravstvenih storitev, nekatere so zaradi vzdržnosti zdravstvenega sistema v času pandemije občasno tudi okrnjene, to predstavlja novo oviro za zgodnjo diagnozo ob sumu na zgodnje znake raka. Po podatkih Programa in Registra ZORA v letu 2021 nismo zaznali odstopanj v številu presejalnih

pregledov glede na obdobje pred pandemijo, kar sicer kaže na nemoteno delovanje presejanja v programu ZORA v letu 2021, vendar 10-% primanjkljaja presejalnih brisov iz leta 2020 nismo nadoknadili. Zaskrbljujoče je tudi, da v času pandemije pri mlajših ženskah odkrivamo manj predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje. Če ne bomo pravočasno odkrivali in zdravili predrakavih sprememb visoke stopnje, le te lahko napredujejo v raka materničnega vratu. Kazalnike bremena raka in obravnava onkoloških bolnikov v Sloveniji podrobno spremlja Register raka Republike Slovenije in so prosto dosegljivi na spletišču *SLORA.SI*. Po približno 30-odstotnem zmanjšanju prijavljenih novih primerov raka ter zmanjšanju napotitev in onkoloških obravnav v prvem valu epidemije, v drugem valu ni bilo upada napotitev in obravnav na Onkološkem inštitutu Ljubljana, še vedno pa je bilo število novih prijavljenih primerov raka za 10 % manjše kot pred pandemijo. V kolikor želimo preprečiti povečanje umrljivosti zaradi raka zaradi pandemskega zamika stadijev ob diagnozi, je potrebno te primanjkljaje čim prej nadoknaditi in napore še naprej vlagati v to, da bodo primanjkljaji čim manjši.

Zato ni presenetljivo, da je Evropa sredi pandemije covid-19, na Svetovni dan boja proti raku, 4. februarja 2021, lansirala ambiciozen *Evropski načrt boja proti raku*, ki je osrednje evropsko orodje za obvladovanje bremena raka v Evropi v naslednjih letih. V tem načrtu imata pomembno mesto tudi primarna in sekundarna preventiva raka, ki sta osnovni področji delovanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza), ki je z 11 regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejši in najpomembnejši nosilec preventive na področju raka.

Zveza je v več desetletjih svojega delovanja razvila številne inovativne pristope in programe za uresničevanje svojega poslanstva, ki je skupaj z regijskimi društvi za boj proti raku prispevala k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbriznosti države. Eno glavnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze je z leti postal *Evropski kodeks proti raku* z 12. priporočili na ravni primarne in sekundarne preventive raka, z upoštevanjem katerih lahko preprečimo približno 40 % vseh

novih primerov raka in približno polovico vseh smrti zaradi raka.

Čeprav so novi, povsem nepričakovani izzivi pandemije covid-19 posegli v naše dolgoletne aktivnosti ter programe na področju primarne in sekundarne preventive raka, smo se od samega začetka pandemije zavedali, kako pomembno je, da ljudje še naprej celostno skrbijo za svoje zdravje in v čim večji meri upoštevajo 12 priporočil proti raku tudi v času, ko se je njihov vsakdan zaradi pandemije dodobra spremenil in je med ljudmi veliko negotovosti. Nismo želeli, da se pandemska negotovost preseli na področja, ki jih zmoremo in znamo obvladovati, kamor zagotovo sodi primarna in – ob delujočih presejalnih programih – tudi sekundarna preventiva raka. Izvajanje naših aktivnosti smo zato prilagodili novim razmeram in svoje poslanstvo ter delo neprekinjeno nadaljevali tudi v času pandemije. Intenzivno smo se povezovali in delovali skupaj z regijskimi društvi za boj proti raku, Onkološkim inštitutom Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Ministrstvom za zdravje. Poleg tega, da smo prilagodili in intenzivno izvajali lastne programe, smo se aktivno vključili tudi v skupne napore za obvladovanje pandemije covid-19 s cepljenjem in upoštevanjem ukrepov za zamejitev širjenja okužb z novim koronavirusom. S tem smo pripomogli tako k obvladovanju pandemije covid-19 kot obvladovanju epidemije raka. Več si lahko preberete v nadaljevanju v poročilu o delu Zveze v letu 2021 in v prispevku o vlogi Zveze za obvladovanje sindemije raka in covid-19.

Na trenutke se zdi, da je luč na koncu tunela sedaj že dve leti trajajoče pandemije covid-19 vse bolj šibka. Vendar, če se za trenutek ustavimo in razmislimo, ugotovimo, da se to ne dogaja prvič in da je sedANJI čas v resnici le trenutek v večnosti. Kolegica epidemiologinja, Neda Hudopisk, vodja Območne enote NIJZ Ravne na Koroškem, predsednica Koroškega društva za boj proti raku in ena od dveh podpredsednic Zveze, je pred nekaj dnevi dejala, da če je pandemija covid-19 maraton, sedaj tečemo zadnji krog. Strinjam se. Zveza se bo z roko v roki z regijskimi društvi za boj proti raku še naprej po najboljših močeh in znanju trudila, da bomo pandemijo covid-19 čim prej zaježili in da se v tem času ne bo poslabšala epidemija



raka. Z roko v roki bomo tekli zadnji krog. In, če bo potrebno, še enega. Vse do cilja.

Dela je veliko, opravili ga bomo lahko le z zaupanjem, da zmoremo in da je vredno. Rabili bomo tudi finančna sredstva za izvajanje programov in projektov. Še naprej upamo in računamo na podporo Ministrstva za zdravje ter Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih društev, ki sta že dolga leta podpornika Zveze in regijskih društev. Za njihovo podporo sem izjemno hvaležna in verjamem, da je doprinesla k bolj zdravi družbi. Hvaležna sem tudi za podporo številnih donatorjev dobrodelne novoletne akcije in podporo donatorjev ter sponzorjev naših rednih ter novih programov. Aktivno bomo tudi pristopili k iskanju dodatnih finančnih virov prek razpisov in nenamenskih donacij. Povezovali se bomo široko, pri tem pa ohranjali transparentnost, neodvisnost ter delovanje v skladu z znanostjo in stroko.

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med, spec.  
javnega zdravja  
*predsednica* Zveze slovenskih društev za boj proti raku



SLIKA 1: NAGOVOR PREDSEDNIKA REPUBLIKE SLOVENIJE BORUTA PAHORJA NA SLAVNOSTNI SEJI ZVEZE SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU OB 38. SLOVENSKEM TEDNU BOJA PROTI RAKU



SLIKA 2: NOVINARSKA KONFERENCA OB VKLJUČITVI DEČKOV V NACIONALNI PROGRAM CEPLJENJA PROTI HPV

# ORGANIZACIJA ZVEZE IN DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je z 11 regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejši in najpomembnejši nosilec preventive na področju raka.

Slovensko društvo za boj proti raku je bilo ustanovljeno 6. aprila 1970 na pobudo prof. dr. Božene Ravnihar, dolgoletne direktorice Onkološkega inštituta Ljubljana. Namen društva je bil osveščati prebivalstvo o raku, prvih znakih te bolezni in o zdravem načinu življenja, s čimer je mogoče zmanjšati obolenost in posredno tudi umrljivost za rakom. Že takrat smelo zastavljen program nadaljujemo s širjenjem tega izročila.

1. marca leta 1984 so se društva, ki so bila ustanovljena po Sloveniji, povezala v Zvezo slovenskih društev za boj proti raku. Danes je v Zvezo vključenih 11 društev po vsej Sloveniji. Delujemo v javnem interesu z odločbo Ministrstva za zdravje RS, števil.: 093-5/2019/117 z dne 4/11- 2019 in ima status humanitarne organizacije, ki ji ga je podelilo Ministrstvo za zdravje RS, z odločbo HO-SDO-000/05 z dne 16/8-2005.

Organi Zveze so:

- skupščina,
- izvršilni odbor,
- nadzorni odbor,
- vzgojno-izobraževalna komisija,
- disciplinska komisija.

Predstavnike izvolijo člani Zveze za dobo štirih let.

Na volilni skupščini 5. decembra 2019 so bili za mandatno obdobje štirih let izvoljeni:

- v izvršilni odbor

predsednica  
doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.,

podpredsednici  
doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.  
Neda Hudopisk, dr. med.;

- v vzgojno izobraževalno komisijo

predsednica  
prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.,

članice  
Katja Jarm, dr. med.,  
Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnik,  
Branka Drk, višja med. sestra,  
Mojca Florjančič, univ. dipl. org. dela;

- v nadzorni odbor

predsednica  
Zvonka Truden,

članici  
Jadranka Vrh Jermančič, dr. med.,  
Ksenija Noč, dipl. med. sestra, mag.;

- v disciplinsko komisijo

predsednica  
Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,

članici  
Tatjana Škornik Tovornik, dipl. san. ing.,  
Amalija Zdešar.

Naloge Zveze so opredeljene v 7. členu Statuta. Temeljna naloga in delo Zveze in društev za boj proti raku sta zdravstvena vzgoja in osveščanje prebivalstva o rakavih boleznih, pri čemer velja upoštevati, da se je mogoče raku z zdravim načinom življenja izogniti in ga uspešno zdraviti, če je odkrit dovolj zgodaj.

Zveza si želi s svojim programom pridružiti naporom sodobne družbe pri obvladovanju raka. K temu nas spodbujajo tudi zaključki

in priporočila številnih svetovnih in evropskih vladnih in nevladnih organizacij.

Uspešno sodelujemo z naslednjimi institucijami:

- ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA,
- MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS,
- NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE RS,
- ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO,
- SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO.

Za uresničitev zastavljenih ciljev, smo delo razdelili na naslednje programe:

I. Izobraževanje laične javnosti,

II. Izobraževanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, študentov medicine in predavateljev zdravstvene vzgoje za primarno preventivo,

III. Priprava in izdajanje strokovnih gradiv,

IV. Sodelovanje z regijskimi društvi za boj proti raku. Sodelovanje in povezovalno delovanje z drugimi društvi in sodelovanje s sredstvi javnega obveščanja pri promociji in pripravi izobraževalnih programov na področju primarne preventive.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je polnopravna članica Mednarodne zveze za boj proti raku (The Union for International Cancer Control – UICC) in Evropske lige za boj proti raku (European Cancer Leagues – ECL).

V letu 1996 je bila Zveza z ukazom predsednika Republike Slovenije (štev.: 996-01-10/96) odlikovana s ČASTNIM ZNAKOM SVOBODE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA IZJEMNE ZASLUGE IN PETINDVAJSETLETNA PRIZADEVANJA V BOJU PROTI RAKU TER ZA DRUGO HUMANITARNO DEJAVNOST NA TEM PODROČJU!

# POROČILO O DELU V LETU 2021

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.



SLIKA 1: MLADI AMBASADORKI EVROPSKEGA KODEKSA PROTI RAKU SOŠOLCEM PREDSTAVLJATA 12 PRIPOROČIL PROTI RAKU



SLIKA 2: DIJAKINJE PREDSTAVLJAJO APLIKACIJO WASABY NA ENI IZMED SLOVENSКИH SREDNJIH ŠOL OB EVROPSKEM TEDNU BOJA PROTI RAKU, MAJ 2021

Pandemija covid-19, z vsemi svojimi različicami, je slovensko družbo, njen zdravstveni sistem ter izvajanje zdravstvenih dejavnosti, vključno s preventivo, že drugo leto zapored, postavila pred velike izzive. Na Zvezi SDBPR smo kljub pandemiji svoje aktivnosti izvajali nemoteno, med njimi smo nekatere prilagodili pandemiji covid-19. Realizirali smo vse načrtovane aktivnosti oz. celo presegli zastavljene cilje.

V osnovnih šolah smo v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo v prvih mesecih leta 2021 izvedli program *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*. S programom učenke in učence seznanjamo z nasveti za zdrav življenjski slog in jih opozarjamo na to, kako pomembno je sprejemati odgovornost za svoje zdravje. S podpisom *Slovesne obljube o ne kajenju* v tekočem šolskem letu jim pomagamo k tej zdravi odločitvi. Program je tudi v šolskem letu 2020/2021 potekal v vseh slovenskih osnovnih šolah v 6. in 7. razredu. Pripravili in razposlali smo 83.000 zgibank z vzgojno-izobraževalno vsebino ter anketnim vprašalnikom. Poslali smo tudi *Slovesne obljube*, ki so jih učenke in učenci podpisali, če so se odločili za ne kajenje. Konec leta smo ravnatelje vseh slovenskih osnovnih šol (skupaj 458) po e-pošti opomnili na pomen preventive v času covid-19 in jih povabili k sodelovanju v šolski akciji *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje* v letu 2021/22. Sodelovanje sta zavrnila le 2 šoli. Časovnico aktivnosti bomo prilagodili poteku pandemije covid-19.

Ob svetovnem dnevu boja proti raku, 4. februarja 2021, smo na spletni strani objavili sporočilo za javnost s predstavitvijo interaktivne aplikacije za mlade Wasaby, ki je bila razvita pod okriljem Evropske zveze proti raku, v sodelovanju z IARC, WHO ter Zvezo slovenskih društev za boj proti raku. Aplikacija je prevedena tudi v slovenski jezik in smo jo podrobno predstavili na

**38. slovenskem tednu boja proti raku**, ki je potekal v prvem tednu marca, od 1. do 7. marca, pod geslom »*Obvladovanje raka s cepljenjem*«. V ponedeljek, 1. marca 2021, smo izvedli spletno novinarsko konferenco in objavili *Sporočilo za javnost*. V torek, 2. marca, smo preko spletne platforme Zoom za dijake srednjih šol izvedli virtualni *Dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana (OIL)* z »on-line« izobraževalnim seminarjem za dijake z naslovom »*Imam moč – raka lahko preprečim*«. Na seminarju, ki je objavljen tudi na YouTube kanalu Zveze, je sodelovalo 6 razredov slovenskih srednjih šol. V sredo, 3. marca, smo prav tako preko Zoom aplikacije organizirali in izpeljali slavnostno sejo Zveze in regijskih društev za boj proti raku. Po končani slavnostni seji smo imeli skupni sestanek Zveze in regijskih društev, kjer smo sprejeli in potrdili zaključni račun Zveze za leto 2020 in potrdili ter sprejeli poročilo o delu za leto 2020 in program za leto 2021. V četrtek, 4. marca, so regijska društva za boj proti raku izvedla predstavitev svojega delovanja v okoljih, kjer delujejo. V petek, 5. marca, so potekale aktivnosti po slovenskih osnovnih in srednji šolah. Po načrtu so potekale aktivnosti tudi na avtobusih ljubljanskega potniškega prometa, RTV Sloveniji, POP TV-ju in na Kanalu A, kjer so brezplačno predvajali kratko animacijo z namenom ozaveščanja o 12 nasvetih za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka, ki so zajeti v Evropskem kodeksu proti raku. V čakalnicah lekarn in zdravstvenih domov smo objavili 16-sekundni oglas (telop) ter izobesili plakate *12 priporočil proti raku*.

Ob 38. slovenskem tednu boja proti raku smo **podelili priznanja in plakete zaslužnim sodelavcem Zveze in regijskih društev** za boj proti raku. Ginekološki kliniki UKC Ljubljana smo izročili **donacijo** v višini 15.000 eur iz sredstev, zbranih v okviru dobrodelne novoletne akcije, za nakup opreme sodobne video-kolposkopske ambulante za zgodnje odkrivanje (pred)rakavih sprememb materničnega vratu.

V sodelovanju z NIJZ smo v pomladanskem času organizirali **predavanja za koordinatore oz. timske zdravih šol za slovenske osnovne in srednje šole** na temo 12 priporočil (aplikacija Wasaby) ter v jesenskem času predavanja na temo cepljenja proti HPV. V pomladanskem terminu (maj-junij) je na regijskih srečanjih sodelovalo 312 šol in 363 udeležencev ter v

jesenskem terminu (november-december) 363 šol ter 428 udeležencev.

V mesecu maju, **Evropskem tednu boja proti raku** (25.–31. 5. 2021), smo v sodelovanju z OIL, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Ministrstvom za zdravje RS pripravili odmevno medijsko akcijo z izjavo za javnost **Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku**. Prav tako smo pripravili in posneli **60-minutni vzgojno-izobraževalni seminar** za učitelje, strokovne sodelavce, starše ter dijake z naslovom *ABC o HPV*. Posneli smo tudi kratek nagovor staršem, naj se odločijo za cepljenje svojih otrok proti okužbi s HPV v 6. razredu osnovne šole. Vse prispevke smo objavili na YouTube kanalu Zveze. Ob sodelovanju z ECL smo s slovenskimi podnapisi opremili animirani kratki film na temo 12 priporočil proti raku za odrasle, ki je dostopen na kanalu YouTube Zveze.

V nacionalni program cepljenja je bilo v šolskem letu 2021/2022 umeščeno tudi cepljenje dečkov proti okužbam s HPV. Zato smo septembra organizirali novinarsko konferenco z okroglo mizo na temo **cepljenja**



proti okužbi s HPV v soorganizaciji z OI, NIJZ ter v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo.

Ravnateljem in ravnateljicam ljubljanskih osnovnih šol smo poslali dopis oz. vabilo, da brezplačno ponudijo staršem otrok njihovih šol:

- na 1. roditeljskem sestanku strokovno 10-minutno predavanje o človeških papilomavirusih v povezavi s temo cepljenja proti HPV,
- strokovno predavanje za kolektiv z naslovom »Zakaj se je modro cepiti proti HPV«,
- knjižice *ABC o HPV* za starše,
- plakate, ki vabijo k cepljenju,

Prav tako smo vsem osnovnim šolam v Slovenij brezplačno ponudili naslednja tiskana gradiva in predavanja:

- informativne zgibanke in plakate ABC o HPV,
- plakate z 12 priporočili proti raku ter

- brezplačna predavanja strokovnjaka za starše in kolektiv.

Ob prvi obletnici lansiranja globalne strategije za eliminacijo raka materničnega vratu v Sloveniji, 17. 11. 2021, so se pod okriljem Zveze in Onkološkega inštituta Ljubljana povezali ključni deležnik obvladovanja raka materničnega vratu v Sloveniji in izdali skupno izjavo za javnost. Slovenija se je pridružila globalni akciji *Razsvetlimo svet* in v sodelovanju z regijskimi društvi za boj proti raku v turkizni barvi osvetlila kar devet slovenskih znamenitosti: Ljubljanski grad, Stari grad Celje, Vetrinjski dvor v Mariboru, Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi, Dvorec Coronini v Šempetru pri Gorici, Mestno občino Nova Gorica, Pomnik miru na Cerju, Upravno stavbo Občine Trebnje in Ivanov izvir v Razkrižju.

V okviru programa Zveze Evropskega kodeksa proti raku: *Od malih nog do zlatih let*, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, smo se od začetka pandemije dalje osredotočili predvsem na ozaveščanje ciljnih javnosti o tem, kako pomembno je v času pandemije v čim večji meri nadaljevati z izvajanjem preventivnih dejavnosti, tako na ravni posameznika kot zdravstvenega sistema. Veliko pozornosti smo namenili ozaveščanju prebivalcev, medijev in strokovnjakov o pomenu preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka v času covid-19 ter opolnomočenju ljudi za celostno skrb za lastno zdravje. Odrasle smo opolnomočili z 12 priporočili proti raku prek zdravstvenih koticov v delovnih organizacijah ali v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu prek spletnih strani in socialnih omrežij ter medijev. Na sejmih po Sloveniji (MOS Celje ter Narava in zdravje Ljubljana) smo nudili osebna svetovanja z deljenjem zgibank *12 priporočil* ter s področja cepljenja proti HPV.

Nadaljevali smo z mobilizacijo slovenskih mladih Ambasadorjev evropskega kodeksa proti raku ter mentorice mladih ambasadorjev na srednjih šolah. V okviru mednarodnega projekta WASABY so mladi ambasadorji posneli kratki igrani film za mlade o 12 priporočilih, ki ga predvajamo na vseh strokovnih izobraževalnih Zveze in je dostopen tudi na YouTube kanalu Zveze. Prav tako smo koordinirali kandidturo mlade slovenske ambasadorke Evropskega kodeksa proti

## 12 NASVETOV PROTI RAKU

PRIPOROČILA - PROTI RAKU - NAJ - NE - OBVISLO - V - ZRAKU

### 1 NE KADITE.

- Ne kadite in ne uporabljajte tobaknih izdelkov v kakršnikoli obliki.
- Kadilci, čim prej opustite kajenje.



### 2 NE IZPOSTAVLJATE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA.

- Kjer kdo kadil, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobakni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobaknemu dimu iz okolja tudi nekakšnem večji ogroženosti z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.



### 3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO.

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo.



### 4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI.

- Omejitte čas, ki ga preživite sede.
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh).



### 5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO.

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja.
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pižamam.
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in prešanih živil.



### 6 OMEJITE PIJTE VSEH VRST ALKOHOLNIH PIJAČ.

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Pijte alkoholnih pijač lahko zagotovo povzročijo vsaj sedem vrst raka.
- Tveganje za nastanek raka se večja z vsako popito alkoholno pijačo. Več alkohola kot zaužijete, večje je ogroženost.



### 7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJATE SONENIM ŽARKOM.

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme.
- Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne počepe sonce.
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



### 8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED SNOVMI.

- Poznamajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu.
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.



### 9 PREVERITE, ČE STE DOMA IZPOSTAVLJENI RADONU.

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno znanje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



### 10 ŽENSKE:

- dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojte svoje otroke, če je le mogoče.
- omejite jemanje hormonskih zdravil za lažanje menopavzinskih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka.



### 11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitis B,
- dolevskim papilomskim virusom (HPV).



### 12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV.

- Po 50. letu opravite test na prisotno kvadrant v ožilju, ki vam ga omogoča program SVIT.
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled olic v brsu materničnega vratu. Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj odzovite.
- Ženske, stariše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa DORA, se odzovite nanj.



raku za mlado evropsko ambasadorico ECL. Kandidatura je bila zelo uspešna, saj od pomladi 2021 slovenska mlada ambasadorica Evropskega kodeksa proti raku deluje tudi na evropski ravni.

Oktober 2021 smo organizirali **29. seminar »In Memoriam dr. Dušana Reje«** z naslovom *Zdrav življenjski slog in rak*, ki je tudi letos potekal virtualno. Namenjen je zdravnikom in drugim zdravstvenim sodelavcem, profesorjem in predavateljem zdravstvene vzgoje, študentom medicine ter ostali zainteresirani javnosti. Zanimalo nas je, kako družba in okolje vplivata na nas, kaj nas motivira in kje so glavne ovire, da kljub želji po zdravem življenjskem slogu, ne zmoremo v vsakodnevno rutino vnesti potrebnih sprememb. Posvetili smo se tudi bolnim posameznikom in tistim, ki se za zdrav življenjski slog ne odločajo oziroma se s tem vprašanjem sploh ne ukvarjajo. Vprašali smo etika in filozofa, kako ljudje gledamo drug na drugega, sploh če je naš življenjski slog očitno drugačen od priporočenega. Ponovno smo zabeležili rekordno udeležbo slušateljev. Seminar smo posneli in ga objavili na YouTube kanalu Zveze.

Kot slovenski soorganizator mednarodnega dogodka **Čas je za ukrepanje Slovenija / Time To Act Slovenia** smo na mednarodni konferenci pod sloganov »Ne dovolite, da vas pandemija covid-19 ustavi pri obvladovanju epidemije raka« pozvali slovensko javnost, naj se udeležuje vseh treh presejalnih programov Zora, Dora in Svit, ki delujejo nemoteno. Prav tako smo v sklopu **akcije Dnevi cepljenja** med 19. in 23. decembrom aktivno promovirali cepljenje proti covidu-19 na socialnih omrežjih in spletni strani Zveze. **452 osnovnim šolam v Sloveniji** smo 20. decembra 2021 poslali dopis s priloženimi **infografikami promocije cepljenja otrok (5–11 let) proti covidu-19**, v katerem smo zaprosili šolske delavce, da infografike natisnejo in jih razobesijo po šolah ter objavijo na spletnih strani šole. Ponudili smo tudi nov e-naslov covid-19@protiraku.si, na katerega lahko starši in učitelji zastavijo vprašanja glede cepljenja otrok proti covidu-19.

V decembru 2021 smo postali **ambasador akcije Moj zdravnik 2022**. S časnikom Finance pripravljamo novice s področja obvladovanja raka oz. aktivno sodelujemo pri kreiranju

izobraževalnih vsebin v tiskanem mediju, aktivno sodelujemo pri izvajanju okroglih miz in webinarjev ter promoviramo aktivnosti Zveze in regijskih društev.

Regijska društva za boj proti raku so izvajala naslednje **regijske programe**:

- Promocija zdravega življenjskega sloga in drugih priporočil proti raku na stojnicah, v podjetjih, šolah, vrtcih ter preko spletnih izobraževanj in predavanj ...
- Najpogostejši raki pri ženskah in moških z demonstracijo na modelih – na prireditvah za promocijo zdravja, s spletnimi delavnicami, na povabilo delovnih organizacij, šol, društev, v zdravstvenih domovih.
- Razdeljevanje zdravstveno-vzgojnih gradiv naključnim mimoidočim na ulicah, v trgovskih centrih, uslužbencem na okencih pošte in banke ...
- Promocija zdravja na delovnih mestih – organizirana strokovna predavanja v podjetjih za njihove zaposlene.
- Samopregledovanje dojke – delavnica za učenje in spodbujanje k samopregledovanju dojke s pomočjo modela dojke pod vodstvom zdravnika ali medicinske sestre.
- Zgodnje odkrivanje raka – predavanja, delavnice, spletne delavnice za spodbujanje udeležbe v presejalnih programih, ozaveščanje o pomenu zgodnjega odkrivanja raka in zgodnjih znakih, sodelovanje z Ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku.
- e-PISARNA – svetovalnica za posvet z usposobljenim strokovnjakom na daljavo.
- Umetniško-terapevtske delavnice – delavnice za odrasle, ki združujejo zdravstveno preventivo in kurativo z umetniškimi ustvarjanjem.
- Pomursko društvo je nadaljevalo s predvajanjem interaktivne gledališke igre za predšolske otroke in učence nižjih razredov, s katero spodbujamo k zdravemu prehranjevanju s pomočjo pripravljene knjižice z recepti in s plakati *Zdrav zajtrk*.



Pripravili, recenzirali, oblikovali, tiskali in distribuirali smo različna **zdravstveno-izobraževalna gradiva** za odrasle. Posodobili smo naslednja gradiva:

- zgibanko *12 priporočil*;
- zgibanko *ABC o HPV*;
- zgibanko *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*;
- plakat *12 priporočil*;
- plakat o HPV.

Udeležujemo se **sestankov Evropske zveze proti raku**, kjer si izmenjujemo tako izkušnje v času covid-19 kot primere dobrih praks.

Aktivni smo na področju ozaveščanja in raziskovanja na področju **eliminacije raka materničnega vratu**, tako v slovenskem kot evropskem prostoru. Zveza je sodelovala pri pripravi dokumenta **JOINT STATEMENT Priorities for Eliminating Cervical Cancer as a Public Health Problem in Europe**, katerega smo tudi podpisniki. Sodelovali smo tudi pri objavi dveh izvirnih znanstvenih prispevkov

v priznani strokovni reviji *Lancet Regional health – Europe*:

- Ritchie D., Arbyn M., Basu P., Corbex M., Fidarova E., Ivanuš U., Papi G., Torode J., Zacharopoulou C. **Europe's Path to Eliminating Cervical Cancer as a Public Health Problem.** *Lancet Reg Health Eur.* 2021; 12: 100276.
- Ivanuš U., Jerman T., Gašper Oblak U., Meglič L., Florjančič M., Strojjan Fležar M., Premru Sršen T., Smrkolj Š., Pakiž M., Primic Žakelj M., Kloboves Prevodnik V., Pogačnik A., Josipović I., Mate T., Gobec M. **The impact of the COVID-19 pandemic on organised cervical cancer screening: The first results of the Slovenian cervical screening programme and registry.** *Lancet Reg Health Eur.* 2021; 5: 100101.

Ob vseh dogodkih delo v Zvezi poteka neprekinjeno in prilagojeno pandemskim izzivom. Skrbimo, da so vsa društva obveščena o vseh dogodkih, ki jih pripravljamo, in da so jim pravočasno predana vsa gradiva. Izvajamo redne tedenske telekonference ožjih sodelavcev Zveze, druge telekonference pa po potrebi. Na telekonferencah z vsemi sodelujočimi določamo skupno delo in cilje, snujemo načrte za nove dogodke in posodabljammo vzgojno-izobraževalna gradiva. Prijavljamo se na razpise. Potek dela prilagajamo novim situacijam v času pandemije covid-19. Kljub vsem težavam in preprekam je bilo tudi leto 2021 uspešno ter prijetno.

Pandemija covid-19 je celotni slovenski družbi in njenemu zdravstvenemu sistemu pokazala, kako pomembno je, predvsem v času pandemije, v čim večji meri delovati in nadaljevati z izvajanjem preventivnih dejavnosti tako na ravni posameznika in družbe kot tudi na ravni zdravstvenega sistema.



SLIKA 5: SLAVNOSTNA PREDAJA DONACIJE GINEKOLOŠKI KLINIKI UKC LJUBLJANA IZ SREDSTEV, ZBRANIH V OKVIRU DOBRODELNE NOVOLETNE AKCIJE ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU



## 29. STROKOVNI SEMINAR

### »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE«

21. OKTOBER 2021 – VIRTUALNO SREČANJE

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN RAK

doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med., spec. klinične genetike in javnega zdravja



V imenu organizacijskega in strokovnega odbora 29. Rejevega seminarja, bi se rada iskreno zahvalila za sodelovanje predavateljem, ki so nam z odličnimi vsebinami odprli nove dimenzije soočanja z zdravim življenjskim slogom. Za mnoge udeležence so bile nekatere vsebine najverjetneje popolnoma nove. Z zanimivimi vprašanji so tudi slušatelji aktivno sodelovali pri razpravi in tako popestrili seminar.

Letos se je srečanja udeležilo rekordno število udeležencev, skoraj do konca seminarja jih je vztrajalo več kot 285. Seminar smo v soglasju s predavateljmi posneli in je v celoti dostopen

Seminar v spomin dr. Dušana Reje je bil tudi letos namenjen strokovnim vsebinam s področja zdravega življenjskega sloga, ki ga navajajo priporočila Evropskega kodeksa proti raku (Kodeks).

Področja, ki jih Kodeks pokriva, v veliki večini poznamo že od malih nog. Že babice so nas učile, kaj je zdravo in kaj ne. Zato smo se odločili na te vsebine pogledati še z drugega zornega kota. Na seminarju namreč nismo le naštevali, kaj je zdravo in kaj ne. Ugotavljali smo, kako v vsakodnevem življenju upoštevamo priporočila zdravega življenjskega sloga in zakaj se odločamo tako, kot se. Zanimalo nas je, kaj nas motivira in kje so glavne ovire, da kljub želji po zdravem življenjskem slogu ne zmoremo v vsakodnevno rutino vnesti potrebnih sprememb. Prav tako smo izvedeli, kako pomembna je zdravstvena vzgoja v vseh obdobjih našega življenja in kako družba in okolje vplivata na nas. Posvetili smo se tudi že bolnim posameznikom in tistim, ki se za zdrav življenjski slog ne odločajo oziroma se s tem vprašanjem sploh ne ukvarjajo. Etik in filozof sta nam predstavila, kako ljudje gledamo drug na drugega, sploh če je naš življenjski slog očitno drugačen od priporočenega.

**12 nasvetov proti raku**  
Evropski kodeks proti raku  
www.protraku.si

Kateri dejavniki so povezani z nastankom raka?  
Kaj lahko naredite sami, da bi bilo te bolezni čim manj?

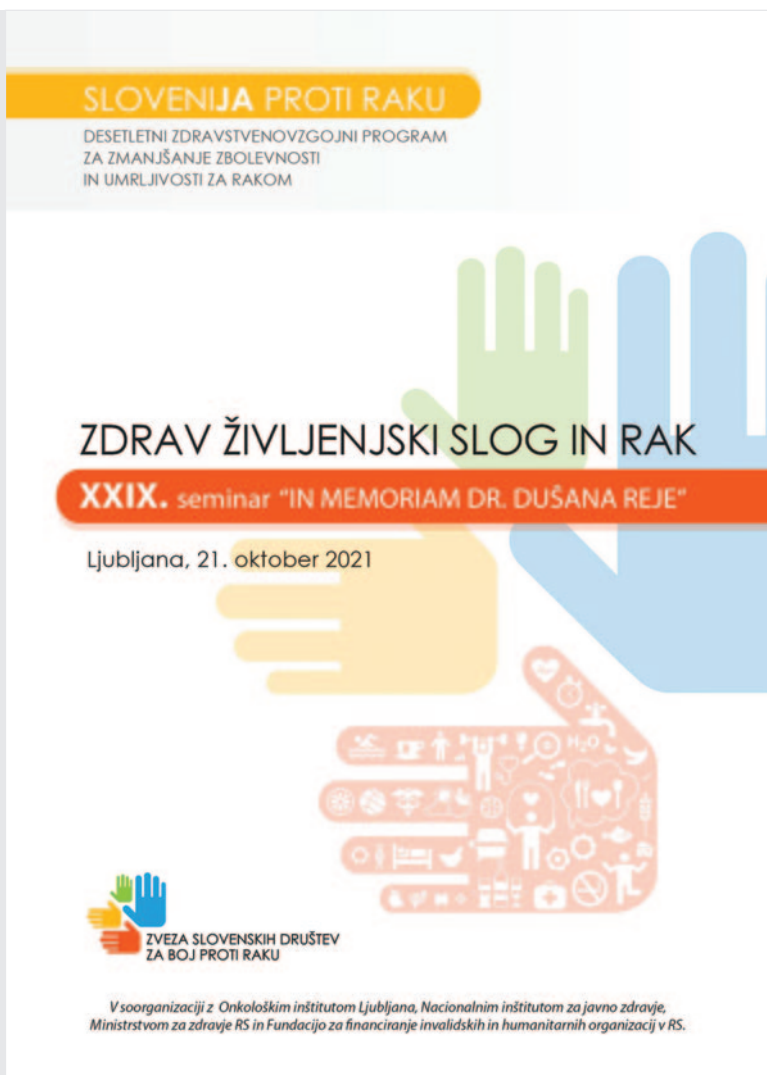
**Priporočila proti raku naj ne obveljajo v zraku!**

- 1 Ne kadite.
- 2 Ne izpostavljajte sebe, še posebej ne otrok, tobačnemu dimu v okolju.
- 3 Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo.
- 4 Vsak dan bodite telesno dejavni.
- 5 Prehranjujte se zdravo.
- 6 Omejite pitje alkoholnih pijač. Najbolje, da jih sploh ne pijete.
- 7 Čim manj se izpostavljajte sončnim žarkom.
- 8 Na delovnem mestu se zaščitite pred snovmi, ki povzročajo raka.
- 9 Preverite, če ste doma izpostavljeni radonu. Zračite prostore.
- 10 Ženske, dojite otroke in v menopavzi omejite jemanje hormonskih zdravil.
- 11 Cepite otroke proti virusom hepatitisa B, kasneje še proti človeškim papilomavirusom (HPV).
- 12 Sprejmite povabilo na organizirane presejalne programe ZORA, DORA in SVIT.

Logos: Republika Slovenija - Ministrstvo za zdravje, Območno svetovno zdravstveno inštitucija, Evropska komisija - Evropski kodeks proti raku, 12 nasvetov proti raku.

na YouTube kanalu Zveze. Iskreno vabljeni k ogledu.

V nadaljevanju sledijo trije strokovni prispevki seminarja, ki jih lahko najdete tudi v zborniku predavanj. Zbornik je dostopen v tiskani in elektronski obliki (na spletnih straneh Zveze).



ZBORNİK XXIX. SEMINARJA »IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE«

# SINERGIJA PREHRANE IN TELESNE DEJAVNOSTI

izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.



**POVZETEK:** Za razumevanje vzajemne povezave med prehrano in telesno dejavnostjo ter njun vpliv na zdravje posameznika je potrebno poznati fiziološka izhodišča njihovih bioloških interakcij. Telesna dejavnost v telesu sproži stresni odziv in poveča energijsko presnovo. Odziv na telesno dejavnost je tako odvisen od izhodiščne presnovne nastavitve posameznika ter obsega, intenzivnosti in vrste telesne dejavnosti. Prehranska podpora pri telesni dejavnosti pripomore k zagotavljanju energijske in hranilne razpoložljivosti na kritičnih točkah presnovnega odziva na telesno dejavnost. To ni pomembno le za optimalno presnovno podporo med samo telesno dejavnostjo, temveč zagotavlja tudi regeneracijo, ki je izhodišče za vadbeno prilagoditvijo in v primeru elitnih športnikov tudi tekmovalno uspešnost. Fiziološke prilagoditve na vadbo tako izboljšajo presnovno zmogljivost in delovanje številnih organskih sistemov, tudi imunskega sistema. Preko teh mehanizmov prilagoditve na različne vadbene dražljaje telesne dejavnosti pripomorejo tudi k preventivi pred različnimi akutnimi in kroničnimi bolezenskimi stanji. V primeru kroničnih bolezenskih stanj pa funkcionalne, imunske in presnovne prilagoditve na telesno dejavnost pripomorejo k večji odpornosti posameznika na presnovni stres zaradi bolezni in k večji učinkovitosti terapevtskih postopkov in zdravlil ter pripomorejo k učinkovitejšemu obvladovanju bremena kroničnih nenalezljivih bolezni. Zato je za izboljšanje zdravja posameznika potrebno razumeti kompleksnost interakcij presnovnega odziva na vadbo in prehra-

nskimi strategijami za izboljšanje funkcionalne, imunske in presnovne zmogljivosti posameznika. Upoštevanje priporočil športne prehrane, kot nadgradnje splošnih priporočil za aktiven življenjski sloga, pa je namenjeno tudi preprečevanju morebitnih negativnih učinkov in zdravstvenih posledic telesne dejavnosti.

## Uvod

Skeletne mišice predstavljajo 45 % celotne telesne mase. Zato presnovni odziv na telesno dejavnost predstavlja največji delež v posameznikovih energijskih in prehranskih potrebah. Telesna dejavnost izzove kompleksen in zelo nadzorovan fiziološki odziv, ki ga usklajujejo različni organski sistemi. Skupaj omogočajo povečanje energijske presnove, oskrbo s kisikom in hranili, potrebnimi za delovanje skeletnih mišic, promet presnovnih stranskih produktov in termoregulacijo (1). Telesna dejavnost tako močno vpliva na energijsko ravnovesje posameznika. Energija, porabljena s telesno dejavnostjo, je odvisna od stopnje telesne dejavnosti in presnovnega stanja posameznika. Pri splošni populaciji običajno predstavlja približno od 20 do 30 % celotne porabe energije. Pri telesno bolj dejavni populaciji in posameznikih z zelo nizko zmogljivostjo pa tudi več.

Na presnovni odziv imajo kompleksen vpliv tudi mediatorji, ki se sproščajo iz skeletnih mišic in jih na splošno opredelimo z imenom miokini. Njihov vpliv na delovanje organizma je poleg vadbene prilagoditve tudi podlaga za zdravstvene učinke telesne dejavnosti (2). V sedanjem času epidemije COVID-19 pa je posebej pomemben pozitiven učinek na imunski sistem (3).

## IZHODIŠČA ZA PREHRANSKE POTREBE PRI TELESNI DEJAVNOSTI

Stopnja in obseg telesne dejavnosti preko vpliva na presnovo določata prehranske potrebe posameznika. Elitni tekmovalni športniki imajo praviloma drugačne prehranske potrebe v primerjavi z rekreativci ali osebami, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo iz zdravstvenih razlogov, ni pa vedno tako. Na splošno velja, da posamezniki, ki vadijo nizko ali zmerno intenzivno 30–45 minut manj kot petkrat na teden, nimajo prehranskih potreb, ki bi bile drugačne od sedeče populacije, saj je to relativno majhno količino vadbe mogoče razumeti kot običajno telesno dejavnost (4). Glede na isti vir pa se posamezniki, ki sledijo priporočilom svetovne zdravstvene organizacije za telesno vadbo za zdravje, že uvršča med rekreativne športnike. Njihove prehranske potrebe se glede na količino in intenzivnost vadbe tako odmikajo od splošnih priporočil javnega zdravja za prehrano.

Znanstvene ugotovitve o osnovnih mehanizmih različnih fizioloških, molekularnih in celičnih pojavov, ki jih povzročata vadba, vključno s procesom okrevanja, so podlaga za prehranske strategije pri telesni dejavnosti. Ključni cilji te prehranske podpore so (5):

- zagotoviti presnovna goriva (hranila), ki bodo omogočila energijsko podporo v pravi količini in ob pravem času za potrebe specifične vadbe;
- zagotoviti ustrezne količine beljakovin v pravem trenutku kot del ustreznih obrokov in ob primernem času, glede na vadbo in tekmovanje;
- zagotoviti zadostno energijsko dostopnost za regeneracijo;
- spodbujati vadbene prilagoditve, vključno s hipertrofijo mišic;
- ohranjanje dobrega počutja in zdravja.

Vnos presnovnih substratov s hrano ima takojšnje in dolgoročne učinke na počutje, zdravje in zmogljivost (6). Ker prehrana neposredno vpliva na ključne elemente zdravja in zmogljivosti posameznika, se je treba zavedati drugih dejavnikov, ki vplivajo

na prehrano, kot so družbeni in kulturni vplivi ter osebnost športnika.

Odvisno od potreb posameznika strateško prilagojena poraba ključnih hranilnih substratov omogoča vpliv na atletske sposobnosti in regeneracijo, elitnim športnikom pa omogoča, da dosežejo svoj polni genetski potencial (7).

## PORABA ENERGIJE MED TELESNO DEJAVNOSTJO

Razumevanje energijskih procesov, ki omogočajo telesno dejavnost, je izhodišče za razumevanje prehranske podpore med vadbo in prilagajanje prehranskih vnosov. Na osnovi teh znanj tudi razumemo prilagajanje prehrane od splošnih priporočil javnega zdravja k prehranskim priporočilom za telesno dejavnost.

***Energijo, potrebno za telesno vadbo, lahko telo proizvede z anaerobno (neodvisno od kisika) in aerobno presnovo (odvisno od kisika).*** Kateri presnovni sistem bo uporabljen, poleg presnovnega stanja posameznika v glavnem določajo intenzivnost, trajanje in vrsta telesne dejavnosti. Pri vadbi nizke intenzivnosti praviloma potrebno energijo skoraj izključno zagotavlja aerobni sistem. Z naraščanjem intenzivnosti vadbe postaja vloga anaerobnih sistemov vse pomembnejša.

Ločevanje med aerobnim in anaerobnim energetskim sistemom pa je pri športni dejavnosti zelo zabrisano, ker sta v večini primerov oba sistema vključena hkrati. Še posebej je ta meja neostro pri netreniranih in pri bolnikih, kjer se anaerobni sistem lahko vklaplja zelo zgodaj. Ko razpravljamo o prehodu med aerobnim in anaerobnim sistemom, je potrebno razumeti tudi, da je pojem »anaerobno« vezan predvsem na hitrost presnovnih odzivov, ki jih zahteva izvedba telesne dejavnosti. V mišicah se tako lahko laktat tvori v prisotnosti kisika, ki ga je v zraku vedno zadosti, saj največja aktivnost glikolitičnih encimov presega največjo zmogljivost oksidativne presnove (8). Vloga povečane hitrosti glikolize je zagotavljanje dodatnega ATP poleg njegove tvorbe pri popolni oksidaciji glukoze. Pri teh procesih se kopičijo razpadni produkti mlečne kisline (H<sup>+</sup> ioni in laktat), ki prispevajo k poslabšanju

puferske sposobnosti mišičnih celic in znižuje pH. Odziv anaerobne presnove na telesno obremenitev lahko merimo preko koncentracije laktata v krvi. Pri tem stanju se razvijejo motnje znotrajceličnega kislinsko-bazičnega ravnovesja in celične presnove, kar poslabša kontraktilno sposobnost mišic. Takšne mišične celice potrebujejo ure, da si opomorejo in ponovno vzpostavijo kislinsko-bazično in prehransko ravnotežje. V osnovi traja vsaj en dan za popolno regeneracijo zalog glikogena s prehranskim vnosom ogljikovih hidratov in drugih hranil, ki so pomembna za okrevanje in presnovno prilagajanje stresnemu metabolizmu, ki ga povzroča vadba. Zato je pri uvajanju telesne dejavnosti v zdravstveno dejavnost nujno hkratio uvajanje ustreznih ukrepov športne klinične prehrane, sicer je presnovni odziv na telesno vadbo lahko moten in pri vadbi, ki ni energijsko in hranilno podprta, tudi zdravstveno škodljiv.

Prav tako je pri vsakršni vadbi potrebno razumeti **pomen ogrevanja** za doseganje optimalnih učinkov vadbe. Aerobni proces oksidativne fosforilacije se namreč popolnoma aktivira po 2–3 minutah telesne aktivnosti. Na začetku aerobne vadbe se poraba kisika počasi povečuje, čeprav se energijske potrebe takoj povečajo. V praksi se ta primanjkljaj energije oskrbuje z anaerobno presnovo (glikoliza), zato je potrebno vsako vadbo pričeti s tempom, ki ni prenaporen, da se že na začetku vadbe ne doseže previsoke ravni laktata. To izhodišče je pomembno tudi pri vadbi netreniranih posameznikov. Prehud občutek napora je namreč za marsikoga tudi razlog, da z vadbo preneha.

## BIOKEMIČNE OSNOVE VADBE

Energija, potrebna za delo, ne izvira neposredno iz zaužitih makrohranil. To je pogosta zmotna, ki jo na primer promovirajo tudi zagovorniki različnih diet. V energijski presnovi se uporabljajo energijsko bogate spojine **adenozin-trifosfat (ATP)**, ki se tvorijo iz presnove različnih hranil za celične potrebe. V reakciji med molekulami ATP in vode (hidroliza ATP v ADP – adenzin-difosfat), ki jo katalizira encim ATPaza, se zadnja fosfatna skupina odcepi in sprosti približno 7,3 kcal proste energije (tj. energije, ki je na voljo za presnovno delo). Posledično se ATP imenuje

visokoenergijska fosfatna spojina. Razgradnja ATP ustvarja energijo za hitro uporabo in ne potrebuje kisika. Da so ta izhodišča praktično pomembna, nam ponazarja že primer prehoda iz sedenja na stolu v hojo, kar povzroči približno štirikratno nenadno povečanje prenosa energije. Kadar pa nato iz hoje preidemo v hitri tek, se energijske potrebe v aktivni mišici nenadno povečajo za približno 120-krat (9). Vsaka pospešitev energetske presnove zahteva skoraj v trenutku razpoložljivost ATP in tudi pot za njegovo hitro ponovno sintezo. Ker je v mišičnih celicah prisotna le majhna količina ATP (približno 5 mmol/kg ali 3,4 g/kg), ima povprečna oseba z 20 kg mišične mase na voljo skupaj približno 70 g ATP (9). Hitri tek na primer zahteva približno 2,7 mmol/kg na sekundo in ker je na voljo le 5 mmol/kg ATP, ga je treba hitro ponovno sintetizirati, da podpira vadbo, ki traja več kot nekaj sekund (10).

Drugi vir lahko dostopne energije je prisoten v obliki **kreatin fosfata** (ang. creatin phosphat, CP), znan tudi kot fosfo-kreatin. CP velja za »rezervoar« visokoenergetskih fosfatnih vezi in je v mišični celici prisoten v koncentraciji, ki je približno 3–4-krat večja od koncentracije ATP (~ 17 mmol/kg mišičnih celic). Za razliko od ATP se energija, ki se sprošča pri razgradnji CP, ne uporablja neposredno za opravljanje celičnega dela. Namesto tega obnavlja ATP, da ohrani relativno konstantno oskrbo (10). Po 5–10 sekundah intenzivne telesne dejavnosti se skladiščenje CP izčrpa in je treba uporabiti drugo gorivo.

**Ogljikovi hidrati (glukoza v krvi in v obliki glikogena iz mišic ali jeter)** so edina makrohranila, katerih potencialna energija lahko ustvari ATP anaerobno in aerobno (8):

- Anaerobni proces izrabe glukoze/glikogena se pojavi v citoplazmi celice, zunaj mitohondrija, in se imenuje »anaerobna glikoliza« ali »pot mlečne kisline za proizvodnjo energije«. Ta pot pridobivanja ATP je sicer energijsko nesmotrna, ker med tem procesom iz vsakega ostanka glukoze, ki izvira iz glikogena, nastanejo 3 molekule ATP in iz vsake molekule glukoze nastaneta 2 molekuli ATP. Anaerobna glikoliza prispeva energijo med intenzivnim naporom, ki traja največ 1–2 minuti in ne more proizvajati energije za dolgotrajnejše dejavnosti. Poleg tega proizvodnja mlečne kisline ne vpliva



samo na zmanjšanje Ph v celici in sistemsko, temveč poslabša tudi delovanje glikolitičnega sistema in zmanjša sposobnost vezave kalcija mišičnih vlaken, kar lahko ovira krčenje mišic (11). Za proizvodnjo energije v količinah, ki zadostujejo za vzdrževanje mišične aktivnosti, daljše od 2 minut, je potrebna takšna hitrost presnove, da se ATP lahko tvori po oksidativni poti.

- Aerobna pot lahko zagotovi tudi ATP s presnovo maščob in beljakovin. Trigliceride v zalogah maščobne energije je treba hidrolizirati (lipoliza) v maščobne kisline in glicerol. V skeletnih mišicah se uporabljajo predvsem maščobne kisline, sproščene iz maščobnega tkiva. Majhna količina jih izvira iz plazme in intramuskularnih trigliceridov. Glicerol zagotavlja tudi ogljikovo okostje za sintezo glukoze v procesu glukoneogeneze.

**Beljakovine oziroma njihovi sestavni deli (aminokislinae)** se lahko uporabljajo kot nadomestni vir energije. Oksidacija aminokislin kot goriva se poveča takrat, kadar zmanjka glikogena ali glukoze ni na voljo za energijsko presnovo. V normalnih pogojih oksidacija aminokislin med dolgotrajno vadbo ne predstavlja več kot 5 % energetskih potreb (8). Aminokislinae se lahko pretvorijo v presnovke acetyl-CoA ali Krebsovega cikla, da vstopijo v oksidativni proces, ali v glukozo, ko so zaloge glikogena majhne (glukoneogeneza).

**Maščobe** predstavljajo vir energije pri aerobni poti tvorbe energije, torej pri nižji intenzivnosti. Ker so zaloge maščevja v telesu praviloma velike, je dodaten vnos maščob s hrano redko potreben.

### Intenzivnost vadbe in doprinos različnih energijskih substratov

Ogljikovi hidrati (mišični glikogen in glukoza v plazmi) in maščobe (plazemske maščobne kisline in intramuskularni trigliceridi) so glavni vir energije med vadbo. Delež njihovega prispevka k porabi energije je v veliki meri odvisen od intenzivnosti in trajanja uporabe substrata (12).

**Med vadbo z nizko intenzivnostjo** (25 % največjega vnosa kisika – VO<sub>2</sub>max), kar ustreza hoji pri 4–5 km/h, večino energije potrebuje oksidacija maščobnih kislin, pri

čemer več kot 85 % te količine izvira iz plazme (11).

**Ko se intenzivnost vadbe poveča na zmerno raven (65 % VO<sub>2</sub>max)**, se razpoložljivost plazemskih maščobnih kislin zmanjša, medtem ko se intramuskularna oksidacija trigliceridov poveča. Na tej ravni plazemske maščobne kisline in intramuskularni trigliceridi enako prispevajo k skupni oksidaciji maščob. Čeprav je skupna oksidacija maščob najvišja pri tej stopnji vadbe (> 40 μmol/kg/min), maščob ni mogoče oksidirati z dovolj visoko hitrostjo, da bi zagotovila vso potrebno energijo. Posledično je približno polovica vseh energijskih potreb pokrita z oksidacijo ogljikovih hidratov (mišični glikogen in glukoza v krvi) (13). Pri intenzivnosti napora 65 % VO<sub>2</sub>max intramuskularni trigliceridi postanejo glavni vir maščobnih kislin za oksidativne energijske procese. Dostopnost maščobnih substratov iz maščobnega tkiva se zmanjšuje, zato se pri tej intenzivnosti vadbe maščobne kisline nekako »ujamejo« v maščobnem tkivu, dodaten razlog je tudi zmanjšana prekrvavitev zaradi redistribucije krvnega obtoka ob višji intenzivnosti vadbe (14). Zaradi tega razpoložljivost plazemskih maščobnih kislin upada kljub ohranjanju visoke stopnje lipolize iz adipocitov.

**Ko intenzivnost vadbe doseže 85 % VO<sub>2</sub>max**, se absolutna stopnja oksidacije maščobe zmanjša (od > 40 μmol/kg/min na ~ 30 μmol/kg/min), oksidacija ogljikovih hidratov pa zagotavlja več kot dve tretjini potrebne energije. Prednost presnove ogljikovih hidratov med visoko intenzivno vadbo je v njeni dvakrat hitrejši zmogljivosti prenosa energije v primerjavi z maščobnimi kislinami (15). Zato pri vadbi z nizko intenzivnostjo maščoba prevladuje kot energetski substrat, medtem ko pri vadbi z visoko intenzivnostjo ogljikovi hidrati predstavljajo glavno gorivo za izrabo. Za tiste, ki so slabo trenirani in/ali imajo slabo izražene presnovne prilagoditve za uporabo maščob kot energijskega substrata, ker vadijo pri previsoki intenzivnosti, je tako zadostna dostopnost ogljikovih hidratov med vadbo ključnega pomena za energijsko presnovo. Opisane prilagoditve predstavljajo tudi fiziološko ozadje za rek, da »maščoba izgoreva v ognju ogljikovih hidratov« in so podlaga za ustrezne prehranske vnose pri telesni dejavnosti ter so pomembne tudi za vadbo oseb s preveliko maščobno maso.

Pri načrtovanju prehrane med telesno dejavnostjo je potrebno upoštevati tudi **trajanje vadbe**, kajti vzorec uporabe substrata se s časom spreminja, tudi če intenzivnost vadbe ostane konstantna. Čim daljši je čas vadbe, večji je prispevek maščob kot energijskega substrata. Običajne stopnje oksidacije maščob so med 0,2 in 0,5 g/min, po 6 urah teka pa so poročali o vrednostih nad 1,0–1,5 g/min (13). Povečana oksidacija maščob, ki lahko prispeva do 90 % celotne porabe energije, je posledica zmanjšanja zalog glikogena v mišicah v poznejših fazah dolgotrajne vadbe (9). Povečana stopnja oksidacije maščob je posledica povečanja ravni kateholaminov v krvi (adrenalina in noradrenalina) in zmanjšanja ravni insulina v obtoku. Kateholamini igrajo vlogo pri spodbujanju procesa lipolize, insulin pa ga zavira.

Kljub povečanemu izkoristku maščobnih substratov, samo oksidacija maščob ne more popolnoma zadostiti energijskim potrebam pri višji intenzivnosti vadbe. Ko se zaloge glikogena izčrpajo, glukoza v krvi postane primarni, a skromen vir energije. Brez dodajanja eksogenih ogljikovih hidratov telo ne more podpreti zahtevane stopnje proizvodnje energije in želene ravni zmogljivosti. To je verjetno glavni vzrok utrujenosti. Ko se koncentracija glikogena v jetrih in mišicah močno zmanjša, v vsakodnevni praksi to običajno opišemo, da »**se zaletimo v steno**«, četudi je mišicam na voljo dovolj kisika in skoraj neomejena razpoložljivost shranjene maščobe za proizvodnjo energije.

## PRILAGODITVE V PRESNOVNEM IN FIZIOLOŠKEM SISTEMU SO ODVISNE OD VRSTE VADBE

**Redne ponovitve telesne dejavnosti**, ki se izvajajo v daljšem časovnem obdobju, povzročijo prilagoditve v pljučnem, srčno-žilnem in živčno-mišičnem sistemu, kar izboljša dovajanje kisika v mitohondrije in nadzor nad presnovo v mišičnih celicah. Te spremembe omogočajo vadbene prilagoditve, ki se kažejo kot povečana zmogljivost (16). Prilagoditve vzdržljivostne vadbe vključujejo tudi povečanje velikosti mitohondrijev in število aerobno treniranih vlaken skeletnih mišic (izboljšanje njihove sposobnosti za proizvodnjo ATP z oksidativno fosforilacijo),

povečanje števila encimov aerobnega sistema (kar omogoča manjše kopičenje laktata med vadbo), izboljšano sposobnost oksidacije trigliceridov, shranjenih v aktivni mišici, in sorazmerno zmanjšanje porabe mišičnega glikogena in glukoze v krvi (17, 18).

**Telesne dejavnosti, ki zahtevajo visoko raven anaerobnega metabolizma**, izboljšujejo energijske sisteme za takojšnjo in kratkoročno tvorbo ATP ter imajo majhen vpliv na aerobno presnovo. Prilagajanje anaerobne vadbe vključuje povečano intramuskularno raven anaerobnih substratov (adenozin trifosfat (ATP), fosfokreatin, glikogen), povečano količino in aktivnost encimov, ki nadzorujejo anaerobno fazo razgradnje glukoze (fosfofruktokinazo, laktat dehidrogenazo), povečano sposobnost tvorbe in prenašajo visoke ravni laktata v krvi med največjo vadbo. Ker so ta energijska izhodišča podlaga za vadbo proti uporu in vadbo moči, je zelo pomembno, da se pri terapevtskih ukrepih za zdravljenje sarkopenije zagotovijo priporočeni dnevni in na vadbo naravnani vnosi ogljikovih hidratov.

Če povzamemo, vadba ne spremeni skupne količine porabljene energije, temveč razmerje med deleži energije, pridobljene iz ogljikovih hidratov in maščob, tako da se tvorba energije, pridobljena iz maščob, med aerobnim treningom poveča, doprinos energijskih virov iz ogljikovih hidratov pa se zmanjša. Zato lahko bolj trenirane osebe tudi uspešneje uporabljajo maščobne zaloge. Ta spoznanja so tudi podlaga za razlago eksperimentov, ki so prikazali, da že redna vadba brez zmanjševanja običajnega vnosa energije (»ad libidum«) povzroči zmanjševanje maščobne mase. Pri odraslih moških s prekomerno telesno maso, ki so povečali raven telesne aktivnosti z 1,7 na 1,9 PAL (ang. Physical exercise level) so v 8-tedenskem obdobju povzročili dolgotrajno negativno energijsko bilanco, pri čemer niso spremenili »ad libidum« vnosa energije (19).

Presnovne prilagoditve telesne vadbe tako ob ustrezni prehranski podpori preko opisanih mehanizmov izboljšujejo presnovno učinkovitost in pripomorejo k vzdrževanju funkcionalne mase telesa. Na ta način, skupaj z neposrednimi učinki vadbe na telo preko miokinskih mehanizmov, izboljšujejo zdravje posameznika in omogočajo učinkovitejšo obvladovanje različnih bolezenskih stanj,



predvsem debelosti in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni.

## RED SINDROM

Upoštevanje fizioloških zakonitosti energijske presnove predstavlja eno izmed ključnih izhodišč za vpliv telesne dejavnosti na zdravje in zmogljivost posameznika. V zadnjih letih se uveljavlja izraz sindrom »relativnega pomanjkanja energije v športu« (ang. Relative energy deficiency in sports syndrome, RED-S), s katerim opisujemo oslabiljen fiziološki odziv na vadbo v povezavi z nezadostnim pokritjem energijskih potreb za telesno dejavnost (20). Nastane zaradi pomanjkanja energije (ang. energy deficiency, ED), ki je posledica neravnovesja med vnosom energije s prehrano (ang. energy intake, EI) in njeno razpoložljivostjo (ang. energy availability, EA) za vzdrževanje zdravja in aktivnosti vsakodnevnega življenja, rast in telesne dejavnosti. EA vpliva predvsem na hitrost presnove, menstrualno funkcijo, gostoto kostne mase (BMD), imunost, sintezo beljakovin, presnovo maščob in zdravje srca in ožilja.

Patofiziološko ozadje RED-S predstavlja podaljšanje kliničnega sindroma, ki je bil prej opisan kot »ženska atletska triada« (tudi »triada«). Na osnovi raziskovalnih dokazov o zdravstvenih posledicah nizke EA (ang. Low energy availability, LEA) je leta 2014 Mednarodni olimpijski komite objavil konsenz in vpeljal termin RED-S, s katerim opredeljuje negativen vpliv LEA na zdravje in zmogljivost pri telesni dejavnosti (20). Prevalenca RED-S se med različnimi športi bistveno razlikuje. V zadnjih letih poročajo tudi o prevalenci več kot 10 % med rekreativnimi športniki (21). Verjetno te številke predstavljajo le vrh ledene gore zdravstvenih problemov, ki so velikokrat tudi posledica splošne naravnosti po »hujšanju«. Številni posamezniki, tako zdravi kot tudi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, se zaradi kombinacije splošnega ideala vitke linije in težnje javnega zdravja po »idealnem« indeksu telesne mase, nespametno lotevajo kombinacije telesne vadbe in različnih diet (21, 22).

Ključni patogenetski mehanizem RED-S je torej LEA za podporo telesnim funkcijam, ki sodelujejo pri optimalnem zdravju in zmogljivosti, kadar količina energije, porabljena za

vadbo in regeneracijo, presega skupni vnos energije in zato organizem črpa telesne zaloge, kot sta mišično in maščobno tkivo (20). To lahko vodi tudi v izgubo nemaščobne ali puste telesne mase, kar vodi v zdravstvene probleme ali pa jih pri določeni populaciji, kot so starostniki ali kronični bolniki, še pogloblja. EA se pri zdravih posameznikih izračuna kot EI minus poraba energije pri vadbi glede na telesno maso brez maščob (ang. fat free mass, FFM). Vrednosti EA, ki ustrezajo presnovnim, fiziološkim in kliničnim posledicam RED-S, si danes predstavljamo kot individualno pogojene vrednosti v spektru energijskih vrednosti, ki se gibljejo od vrednosti 45 kcal/kg FFM/dan do približno najmanj > 30 kcal/kg FFM/dan. LEA vodi v zmanjšanje bazalne porabe energije telesa in povzroča motnje v vrsti hormonskih in presnovnih procesov ter se odraža z različnimi funkcionalnimi stanji. Ker je pogosto pri razvoju RED-S prisoten tudi razvoj podhranjenosti, klinične slike lahko sovpadajo tudi s simptomi in znaki podhranjenosti. Zaenkrat raziskav o pragu za LEA pri kroničnih bolnikih, ki imajo lahko spremenjeno hitrost bazalne presnove, še nimamo. V večini primerov je LEA povezana z neko obliko neurejenega prehranjevanja, v nekaterih situacijah pa je povezana z nerealnimi ocenami glede nizke skupne telesne maščobe, nezmožnostjo upoštevanja pravilne prehranjevalne strategije zaradi skrajne predanosti telesni vadbi ali pa je prisotno pomanjkanje znanja o pravilni prehrani pri telesni dejavnosti.

## ZAKLJUČEK

Za zdravstvene učinke telesne vadbe je potrebno vzpostaviti sinergijo med energijskimi in hranilnimi potrebami telesne dejavnosti ter presnovnimi potrebami posameznika. Pri tem izhajamo iz splošnih, javnozdravstvenih priporočil za prehrano in upoštevamo priporočila klinične prehrane za specifične populacije in bolnike. Ta strokovna izhodišča omogočajo načrtovanje osnovne prehrane, ki jo nato prilagodimo in ustrezno nadgradimo glede na energijske in hranilne potrebe telesne dejavnosti. Pri načrtovanju prehranske strategije ob telesni vadbi izhajamo iz strokovnih priporočil športne prehrane, ki so osnovana na fiziološkem odzivu na specifično telesno dejavnost. Na ta način lahko vzpostavimo sinergijo med



prehranskimi vnosi in zdravstvenimi učinki telesne vadbe ter se izognemo različnim zdravstvenim težavam, predvsem razvoju RED-S. Ker je optimalno načrtovanje prehrane in tudi telesne vadbe posameznika klasičen primer personalizirane medicine, je za doseganje preventivnih in kurativnih učinkov prehrane ter telesne vadbe potrebna strokovno podkrovana individualna prehranska in gibalna obravnava posameznika.

## LITERATURA

1. Garber C. E., Blissmer B., Deschenes M. R. et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.*, 2011; 43: 1334–59.
2. Scientific report – 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services, 2018. Dostopno na: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>.
3. Walsh N. P., Gleeson M., Shephard R. J. et al. Position statement. Part one: Immune function and exercise. *Exercise immunology review*, 2011; 17: 6–63.
4. WHO, 2020. Physical activity. Geneva, World Health Organization. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. International Olympic Committee (IOC) consensus statement on sports nutrition, 2010. *J. Sports Sci* 2011; 29 (SI): S3–S4.
6. Cederholm M., Barazzoni R., Austin P., Ballmer P., Biolo G., S. Bischoff S. et al. Espen guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition, *Clinical Nutrition*, 2017; 36: 49–64. Dostopna na: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.09.004>.
7. Hargreaves M. Exercise physiology and metabolism. In: Burke L., Deakin L. *Clinical sports nutrition* 3rd ed. Sydney: McGraw-Hill, 2006.
8. Knuttgen H. G., Komi P. V. Basic consideration for exercise. In: Komi P. V. (eds), 2nd ed. *Strength and power in sport*, 2003. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
9. Mc Ardle, Katch F. I., Katch W.L. *Essentials of exercise physiology*: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
10. Karlsson J. In Muscle ATP, CP, and Lactate in Submaximal and Maximal Exercise. In Pernow and Saltine (1971) *Muscle Metabolism During Exercise*. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1971; 11: 383–393.
11. Wilmore J. H. CD. *Physiology of sport and exercise*: Human Kinetics, 2004.
12. van Baak M. A. Physical activity and energy balance. *Public Health Nutr*, 1999; 2 (3A): 335–9.
13. Romijn J. A., Coyle E. F., Sidossis L. S., Gastaldelli A., Horowitz J. F., Ender E. et al. Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am J. Physiol*, 1993; 265 (3 Pt 1): E380–91.
14. Hodgetts V., Coppack S. W., Frayn K. N., Hockaday T. D. Factors controlling fat mobilization from human subcutaneous adipose tissue during exercise. *J. Appl Physiol*, 1991; 71 (2): 445–51.
15. Jeukendrup A. E. High-carbohydrate versus high-fat diets in endurance sports. *Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 2003; 51 (1): 17–23.
16. Jones A. M., Carter H. The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Med.*, 2000; 29 (6): 373–86.
17. Wibom R., Hultman E., Johansson M., Matherei K., Constantin-Teodosiu D., Schantz P. G. Adaptation of mitochondrial ATP production in human skeletal muscle to endurance training and detraining. *J. Appl Physiol* (1985), 1992; 73 (5): 2004–10.
18. Fujimoto T., Kempainen J., Kalliokoski K. K., Nuutila P., Ito M., Knuuti J. Skeletal muscle glucose uptake response to exercise in trained and untrained men. *Med Sci Sports Exerc.*, 2003; 35 (5): 777–83.
19. Melzer K., Kayser B., Saris W. H., Pichard C. Effects of physical activity on food intake. *Clin Nutr.*, 2005; 24 (6): 885–95.
20. Mountjoy M. et al. *Br J. Sports Med.*, 2014; 48: 491–497; doi:10.1136/bjsports-2014-093502 5.
21. Black K., Slater J., Brown R. C. et al. Low energy availability, plasma lipids, and hormonal profiles of recreational athletes. *Journal of strength and conditioning research*, 2018; 32: 2816–24.
22. Birkenhead K. L., Slater G. A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Medicine*, 2015; 45: 1511–22.



# CEPLJENJA PROTI RAKU

Neda Hudopisk, dr. med.



**POVZETEK:** Okužbe z virusi, bakterijami in zajedavci, ki bi jih večinoma lahko preprečili ali pozdravili, v svetu vsako leto povzročijo 2 milijona novih obolenj z rakom in približno 1,5 milijona smrti. To pomeni, da v svetu približno vsak osmi rakav bolnik zboli z rakom zaradi teh okužb. V Evropi je delež rakov, povzročen z okužbami, nekoliko manjši, okužbe so odgovorne za približno vsakega 14. raka, kar je še vedno veliko, še posebej zato, ker je večina teh rakov preprečljivih.

Enajsti nasvet **Evropskega kodeksa proti raku** govori o cepljenjih, ki varujejo pred rakom. Cepljenje lahko v prihodnosti znatno zmanjša breme raka po vsem svetu. Med okužbami, povezanimi z rakom, so človeški papilomavirusi (HPV), ki povzročijo večino rakov materničnega vratu in tudi nekatere druge rake, in virus hepatitisa B (HBV), ki lahko povzroči jetrnega raka. Že več desetletij poznamo varno in učinkovito cepivo proti HBV, v večini držav je cepljenje vključeno v nacionalne programe. V Sloveniji se cepi okrog 90 % otrok. Tudi cepljenje proti HPV je varno in se v praksi že kaže kot zniževanje prevalence okužb s HPV, manjša je pojavnost predrakavih sprememb materničnega vratu in manj je anogenitalnih bradavic. V raziskavah so že potrdili tudi zmanjšanje raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov pri cepljenih v primerjavi z necepljenimi.

Proti HPV se v Sloveniji cepi okrog 60 % deklet, v letu 2021 se bo cepilo tudi fante.

Pozitivna promocija cepljenja je nujna, saj bomo le tako zmanjšali obolevnost in umrljivost za določenimi raki.

## UVOD

Skoraj osmino vseh primerov raka povzročajo različne okužbe. Rak lahko nastane tudi zaradi okužbe, do katere je prišlo pred več desetletji. Karcinogenih je 11 mikrobov, štirje med njimi so odgovorni za več kot 90 % z okužbami povzročenih rakov: *helicobacter pylori* (*H. pylori*), človeški papilomavirusi (HPV), hepatitis B (HBV) in hepatitis C (HCV).

Okužbe so leta 2018 povzročile okrog 2,2 milijona novih primerov raka v svetu, kar predstavlja 13 % vseh primerov raka (brez nemelanomskega kožnega raka), to je 25 novih primerov na 100.000 oseb letno (starostno standardizirana incidenčna stopnja, svetovni standard 25/100.000). Več kot tretjino teh rakov je bilo na Kitajskem. V Evropi je breme z okužbami povzročenih rakov najmanjše na severu (14/100.000) in največje na vzhodu (23/100.000) (1, 2).

*H. pylori* je bil v svetu odgovoren za 810.000 (8,7/100.000) novih primerov, predvsem nekardijskega želodčnega adenokarcinoma, ki v 90 % nastane zaradi okužbe. Največje breme teh rakov je v vzhodni Aziji, medtem ko je v Evropi pomembno manjše. **HPV** je povzročil okrog 690.000 novih primerov raka (8,0/100.000), pretežno materničnega vratu. Okužbe s HPV povzročajo skoraj vse nove primere raka materničnega vratu, 25–90 % drugih rakov anogenitalnega področja tako pri moških kot ženskah, ter 20–30 % rakov ustnega žrela (3).

Breme rakov, ki jih povzročajo okužbe s HPV, je manjše v razvitejših predelih sveta. V Evropi je največje na vzhodu (11/100.000) in najmanjše na jugu (6/100.000) (4).

**HBV** je prispeval 360.000 novih primerov obolenj (4,1/100.000), HCV pa 160.000 novih primerov (1,7/100.000), predvsem jetrno-celičnega raka. Okužbam s HBV in HCV je danes mogoče pripisati približno 75 % jetrno-celičnega raka. **Drugi nalezljivi povzročitelji raka**, in sicer virus Epstein-Barr, človeški T-celični limfotropni virus tipa 1 (HTLV-1), humani herpesvirus tipa 8 (HHV8; znan tudi kot herpesvirus sarkoma Kaposi) in parazitske okužbe (*Schistosoma haematobium*, *Opisthorchis viverrini*, *Clonorchis sinensis*) so skupaj odgovorni za preostalih 210.000 novih primerov.

Breme raka, ki ga povzročajo okužbe, je enakomerno porazdeljeno med moške in ženske, vendar se med spoloma razlikujejo vrste povzročiteljev in posledično raki (5).

**Pri osebah, okuženih s HIV**, okužbe povzročijo 40 % vseh rakov. Virus človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) raka ne povzroča neposredno, pač pa je pri ljudeh, okuženih s tem virusom, večje tveganje za razvoj določenih vrst raka, saj so njihovi imunski sistemi oslabljeni (1).

Nekatere od teh okužb se najučinkoviteje preprečijo s cepljenjem. Zelo učinkovita cepiva proti HBV so na voljo že več desetletij, v večini držav je cepljenje proti HBV vključeno v program cepljenja otrok. Cepljenje je zelo učinkovito tudi pri preprečevanju okužbe s tistimi genotipi HPV, ki povzročajo večino s HPV povezanih rakov, in tudi manj nevarnih HPV, ki povzročajo genitalne bradavice in ponavljajočo se papilomatozo grla (2).

Cepljenje proti HBV in HPV priporoča tudi enajsti nasvet Evropskega kodeksa proti raku, ki ga na podlagi dognanj znanosti posodablja Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji (2).

## CEPIVA

### OKUŽBA S HEPATITISOM B

Hepatitis B je virusna nalezljiva bolezen, ki povzroči vnetje jeter. Prenaša se s krvjo, slino, spermo, vaginalnim izločkom, urinom ter mlekom doječe matere. Najpogosteje se prenese ob spolnem odnosu z okuženo

osebo, redkeje pa se prenese s krvjo (preko okuženih igel in brizg pri uživalcih nedovoljenih drog, tetoviranju ter prebadanju kože, pri nehotni poškodbi z okuženim predmetom) ter z matere na otroka v času nosečnosti in ob porodu.

Okužba se lahko razvije v akutno ali kronično vnetje jeter, cirozo jeter ali raka jeter, vse te bolezni pa so lahko smrtno nevarne. Bolezen izbruhne v 4–28 tednih po okužbi, večina pa jo preboli brez opaznih bolezenskih znakov, le pri 25–30 % se razvije značilna klinična slika akutnega hepatitisa.

Do **kronične okužbe** (ostane v telesu več let ali desetletij) pride pri približno 1–10 % odraslih, 20–50 % otrok in 90 % novorojenčkov, okuženih s HBV. Ocenjuje se, da 15–25 % oseb, ki se okužijo v otroštvu, umre zaradi jetrnega raka, povzročene s HBV, ali zaradi ciroze (6).

HBV povzroča poškodbe jeter in – dlje kot traja okužba – več je verjetnosti za nastanek raka. Če sta poleg kroničnega hepatitisa B prisotna tudi uživanje alkohola in okužba z virusom HCV, se tveganje za nastanek raka jeter še poveča (7).

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ocenjuje, da je leta 2019 s kronično okužbo s HBV živelo 296 milijonov ljudi, vsako leto pa je 1,5 milijona novih okužb. Leta 2019 je HBV povzročil približno 820.000 smrti, večinoma zaradi ciroze in hepatocelularnega karcinoma (primarni rak jeter) (3).

Breme okužbe s HBV je največje v zahodno-pacifiški regiji SZO in v afriški regiji SZO, kjer je kronično okuženih 116 milijonov oziroma 81 milijonov ljudi. 60 milijonov ljudi je okuženih v vzhodni sredozemski regiji SZO, 18 milijonov v regiji jugovzhodne Azije SZO, 14 milijonov v evropski regiji SZO in 5 milijonov v ameriški regiji SZO (3).

V večini evropskih držav ima kronično okužbo s HBV manj kot 1 % ljudi (1 od 100). O največjih deležih okužbe poročajo v Grčiji (2,1 % ljudi) in Romuniji (5,6 % ljudi) (6).

V Sloveniji je bilo v letu 2018 prijavljenih 10 primerov (0,5/100.000 prebivalcev) akutnega hepatitisa B, osem primerov pri moških (0,8/100.000) in dva pri ženskah (0,2/100.000).



Največ prijavljenih primerov z akutnim hepatitisom B (6) je bilo v starostni skupini 45–64 let. Število prijavljenih primerov od leta 2014 do 2018 niha od 12 do 18 na leto.

V letu 2018 je bilo prijavljenih še 45 primerov (2,2/100.000) kroničnega hepatitisa B, 27 primerov pri moških (2,6/100.000) in 18 primerov pri ženskah (1,7/100.000). Največ prijavljenih primerov s kroničnim hepatitisom B (12) je bilo v starostni skupini 45–54 let. Poleg tega je bilo prijavljenih še 24 primerov nosilcev povzročitelja virusnega hepatitisa B, od tega 13 pri moških in 11 pri ženskah.

V obdobju 2014–2018 se je povprečna stopnja prijavljenih novih diagnoz akutnih in kroničnih okužb s HBV v slovenski populaciji gibala med najnižjo, 1,9 primera na 100.000 prebivalcev (v letih 2014 in 2016), in najvišjo, 2,7 primera na 100.000 prebivalcev (v letu 2018).

Ker vse okužbe niso prepoznane in tudi vse prepoznane niso prijavljene, podatki o prijavljenih novih diagnozah okužbe s HBV podcenjujejo resnično breme okužb s HBV v populaciji. Podatki o načinu prenosa pri prijavljenih primerih HBV so zelo redki in nam ne omogočajo zanesljivega sklepanja o deležu primerov, prenesenih na različne načine (2).

Cepivo proti HBV je temelj preprečevanja hepatitisa B; poznamo ga že od leta 1982. Je varno in učinkovito cepivo, ki nudi 98–100 % zaščito pred hepatitisom B (8).

Večina držav v Evropi je uvedla univerzalni program cepljenja proti hepatitisu B. Zaradi dokazov o stalnem prenosu in uvozu primerov so ti programi cepljenja bistveni za dosego cilja odprave hepatitisa do leta 2030.

Poleg programov cepljenja lahko izvajanje strategij varnosti krvi in prakse varnega injiciranja prepreči prenos HBV. Varnejše spolne prakse lahko zaščitijo tudi pred spolnim prenosom HBV (9).

### **Cepljenje proti hepatitisu B je del rednega programa cepljenj v Sloveniji.**

Cepljenje **otrok** proti hepatitisu B je obvezno in vse odmerke cepiva za otroke krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Osnovno cepljenje se za otroke, rojene od oktobra 2019 dalje,

izvaja z mešanim 6-valentnim cepivom, ki otroke zaščiti pred šestimi boleznimi: davico, tetanusom, oslovskim kašljem, otroško paralizo, hemofilusom influence B (HiB) in hepatitisom B. Otroci, rojeni od oktobra 2019 dalje, prejmejo: 1. odmerek pri treh mesecih, 2. odmerek pri petih mesecih, 3. odmerek med enajstim in osemnajstim mesecem. Otroci, rojeni do konca septembra 2019, so bili cepljeni s samostojnim cepivom po naslednji shemi: 1. odmerek ob sistematskem pregledu za vstop v 1. razred, 2. odmerek mesec dni po prvem, 3. odmerek 6 mesecev po prvem (običajno ob sistematskem pregledu v 1. razredu).

Pri **zamudnikih** se cepljenje opravi z ustreznim cepivom proti hepatitisu B glede na starost, od 16. leta starosti se uporabi cepivo za odrasle.

Cepljenje proti hepatitisu B za **odrasle**, ki še niso bili cepljeni ali so bili cepljeni nepopolno ali pa o cepljenju nimajo dokumentacije, krije zdravstveno zavarovanje v naslednjih primerih: pri ljudeh, ki nimajo niti antigena niti zaščitnih protiteles in živijo v tesnem stiku z nosilci antigena HBV (prioriteto za cepljenje imajo spolni partnerji nosilcev); pri bolnikih na hemodializnih oddelkih in bolnikih s kronično ledvično odpovedjo v preddializnem obdobju; pri varovancih zavodov za duševno in telesno prizadete; pri uživalcih drog z injiciranjem in njuhanjem; pri hemofilikih, bolnikih s kroničnim jetrnim obolenjem, s HIV/aidsom, s spolno prenosljivimi okužbami (cepi se tudi njihove spolne partnerje); pri osebah v zavodih za prestajanje kazni zapora in prevzgojnem domu; pri moških, ki imajo spolne odnose z moškimi; pri bolnikih, ki nimajo niti antigena niti zaščitnih protiteles in potrebujejo imunosupresivno zdravljenje; pri drugih ciljnih skupinah v skladu z epidemio-ološkimi indikacijami, ki jih določi NIJZ.

**Izpostavljeni**, ki ni bil cepljen ali ni dokazov o cepljenju in je imunski status izvornega vzorca neznan ali pozitiven, prejme poleg 4 odmerkov cepiva po shemi 0, 1, 2, 12 tudi humani imunoglobulin proti hepatitisu B. Imunoglobulin proti hepatitisu B prejme izpostavljeni istočasno s prvim odmerkom cepiva, in sicer na dve različni mesti.

Cepljenje proti hepatitisu B je pred začetkom praktičnega pouka **obvezno** za dijake ter

študente zdravstvenih in drugih izobraževalnih programov, ki so pri praktičnem pouku izpostavljeni okužbi z virusom hepatitisa B, če še niso bili cepljeni ob vstopu v osnovno šolo. Cepljenje proti hepatitisu B je obvezno za zaposlene, ki še niso bili cepljeni ali so bili cepljeni nepopolno ali pa o cepljenju nimajo dokumentacije in ki pri opravljanju svojega dela lahko pridejo v stik s krvjo in/ali drugimi telesnimi tekočinami in izločki ali z ostrimi predmeti, ki so onesnaženi s krvjo in/ali drugimi telesnimi tekočinami in izločki (na primer zdravstveni delavci in sodelavci, policisti, gasilci, manikerji, pedikerji, brivci ...). Plačnik cepljenja v tem primeru je delodajalec.

Cepljenje proti hepatitisu B je **priporočljivo tudi za potnike**, ki potujejo v območja, kjer je bolezen močno prisotna, ali pa bodo zaradi načina potovanja in bivanja izpostavljeni večjemu tveganju za okužbo.

Proti hepatitisu B **se ne smejo cepiti** tisti, ki so: kdaj imeli hudo alergično reakcijo na sestavine cepiva ali se zanje ve, da so alergični na katero od sestavin cepiva; po predhodnem odmerku istega cepiva imeli resen neželen učinek; imeli težave z živčevjem ali okvaro možganov (encefalopatijo) v prvih 7 dneh po prejemu predhodnega odmerka mešanega cepiva, ki vsebuje komponento proti oslovskemu kašlju. Program cepljenja proti hepatitisu B se lahko izpelje do konca s cepivom, ki ne vsebuje komponente proti oslovskemu kašlju.

Najpogostejši neželeni učinki so: glavobol, bolečine v trebuhu, driska, slabost, bruhanje, razdražljivost, utrujenost in zaspanost, izguba apetita, reakcije na mestu cepljenja (bolečina, rdečina, oteklina, otrdina), zvišana telesna temperatura, pri 6-valentnih cepivih tudi nemirnost in občutek živčnosti ter nenavadno jokanje (10).

## OKUŽBA S ČLOVEŠKIM PAPILOMAVIRUSOM

HPV je DNA virus iz družine papilomavirusov. Okužba s HPV je najpogostejša spolno prenosljiva okužba, s katero se vsaj enkrat v življenju okuži večina spolno dejavnih ljudi. Gre za družino več kot dvesto genotipov HPV, ki se prenašajo z neposrednim stikom kože ali sluznice pri spolnih in drugih intimnih stikih.

Med različnimi deli telesa jih lahko prenašamo tudi z rokami, lahko pa se prenesejo tudi z matere na novorojenčka ob porodu.

Dejavniki tveganja za okužbo s HPV so začetek spolnih odnosov v zgodnji mladosti, prebolele spolne bolezni in številni spolni partnerji. Tveganje povečujejo tudi številni porodi, dolgotrajno jemanje kontracepcijskih tablet, kajenje, družinska obremenjenost, okužba s HIV.

Vzrok raka materničnega vratu je vztrajna okužba genitalnega trakta z nevarnejšimi genotipi HPV.

HPV je prisoten v večini primerov lezij materničnega vratu, ki se lahko nadalje razvijejo v raka.

Okužba s HPV ženski in moškemu ne povzroča težav, zato ne vedo, da so okuženi. Večina okužb mine spontano, brez bolezenskih znakov in brez posledic.

Okrog 45 genotipov pri človeku povzročajo okužbe spolovil, rodil in predela okoli zadnjika. Nekateri manj nevarni genotipi HPV povzročajo neprijetne genitalne bradavice, poznamo pa tudi okrog 13 zelo nevarnih genotipov HPV. Ti lahko povzročijo raka materničnega vratu, nožnice in zunanega spolovila pri ženskah, raka penisa pri moških ter raka zadnjika in ustnega dela žrela pri obeh spolih (11, 12, 13).

HPV povzroča skoraj vse primere raka materničnega vratu, za katerim vsako leto po svetu zbolijo okrog 570.000 žensk in umre okrog 310.000 žensk. V Evropi z rakom materničnega vratu letno zbolijo okrog 60.000 žensk, okrog 26.000 jih umre (14, 15).

Rak materničnega vratu prizadene mlajše ženske v rodni dobi in je v Evropski Uniji (EU) drugi najpogostejši rak pri mladih ženskah med 15. in 44. letom starosti (na prvem mestu je rak dojk) (12, 13).

V Sloveniji je zadnja leta po podatkih Registra raka, ki ga vodijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, za rakom materničnega vratu vsako leto na novo zbolelo okoli 120 žensk, umre pa jih 40–50. Poleg tega mora v Sloveniji vsako leto zaradi predrakavih sprememb materničnega vratu, ki so posledica kronične

okužbe z enim od rakotvornih HPV, na operaciji okrog 1600 žensk (16, 17).

Zdravila za HPV ne poznamo, se pa lahko pred okužbo učinkovito zaščitimo s cepljenjem, ki je tako uspešno, da bi rak materničnega vratu lahko postal prva vrsta raka, ki bi ga lahko človeštvu uspelo eliminirati (oz. odpraviti) (18, 19).

Zaščita s cepljenjem pred prvimi spolnimi stiki in s tem prvo možnostjo okužbe je izjemno učinkovita in varna, zato jo za najstnice in najstnike priporočata tako Svetovna zdravstvena organizacija kot Evropska unija.

Cepivo ne ščiti pred morebitnimi okužbami, do katerih je prišlo pred izvedbo cepljenja.

V Sloveniji cepimo z 9-valentnim cepivom, ki nudi zaščito pred okužbami s sedmimi nevarnejšimi genotipi HPV (16, 18, 31, 33, 45, 52, 58), ki povzročijo okrog 90 % raka materničnega vratu, ter zaščito pred manj nevarnimi genotipoma HPV (6, 11), ki povzročita do 90 % genitalnih bradavic. Cepiva so izjemno učinkovita pri preprečevanju okužb proti tem genotipom (20).

Cepljenje lahko uspešno prepreči okoli 85 % predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje, okoli 90 % raka materničnega vratu; okoli 80 % raka zadnjika pri obeh spolih, okrog 60 % raka nožnice, četrtno primerov raka ženskega zunanjega spolovila in raka penisa ter okrog 20–30 % primerov raka ustnega dela žrela. Cepljenje prepreči tudi okoli 90 % genitalnih bradavic pri obeh spolih.

V Sloveniji **cepljenje deklic in dečkov** z 9-valentnim cepivom izvajamo ob sistematskem pregledu v 6. razredu osnovne šole. Cepljenje deklic poteka od leta 2009, dečkov pa od pričetka šolskega leta 2021/2022. Cepljenje je prostovoljno in poteka v okviru sistematskih pregledov pri pediatrih in šolskih zdravnikih.

Možno je tudi **cepljenje zamudnic**, ki so 6. razred obiskovale v šolskem letu 2009/10 ali kasneje in še niso bile cepljene. To cepljenje lahko opravijo ob prvem naslednjem sistematskem pregledu ali po dogovoru pri izbranem zdravniku oziroma nekaterih ginekologih.

Cepljenje proti HPV za deklice in dečke krije obvezno zdravstveno zavarovanje.

Cepljenje se opravi s številom odmerkov glede na starost ob začetku cepljenja. Za mlajše od 15 let sta dovolj dva odmerka s presledkom najmanj 6 mesecev, za starejše so potrebni 3 odmerki po shemi 0, 2, 6. Otroci do 15. leta za cepljenje potrebujejo dovoljenje staršev.

Cepljenje je namenjeno za uporabo od 9. leta dalje, priporočljivo pa je do 26. leta (10).

Zaščita ni stoddostna, saj cepljenje ne ščiti pred vsemi genotipi HPV, ki lahko povzročajo predrakave spremembe in raka materničnega vratu, temveč pred najpogostejšimi. Prav tako velja, da cepivo ne zdravi že obstoječe okužbe s HPV in njenih zapletov.

Zato so tudi za cepljene ženske potrebni redni ginekološki pregledi in odvzemi brisov materničnega vratu. Rak materničnega vratu je ena redkih rakavih bolezni, ki jo je mogoče preprečiti s pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem predrakavih sprememb. Od leta 2003 v Sloveniji poteka državni program organiziranega presejanja za raka materničnega vratu ZORA. Presejalni program ZORA z rednimi preventivnimi ginekološkimi pregledi in pregledi celic v brisu materničnega vratu omogoča zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb. V Sloveniji se zaradi uspešnosti presejalnega programa ZORA, s katerim odkrivajo predrakave spremembe na materničnem vratu, že uvrščamo med evropske države z najmanjšim bremenom tega raka (19).

S cepljenjem deklic in dečkov proti HPV in presejanjem žensk v programu ZORA imamo odlične možnosti, da bodo raki, ki jih povzroča ta okužba, prvi raki na svetu, ki jih bomo uspeli odstraniti.

Cepljenje proti HPV omogoča dolgotrajno zaščito. V raziskavah, ki že potekajo več kot deset let, so ugotovili, da so ravni zaščitnih protiteles pri obeh spolih še vedno visoke in pri testiranih ljudeh ni opaziti bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem proti HPV.

Proti okužbi s HPV se ne smejo cepiti tisti, ki so kdaj imeli hudo alergično reakcijo na sestavine cepiva ali ki so imeli resen neželen

učinek po predhodnem odmerku istega cepiva.

Cepljenje s cepivom proti okužbi s HPV je treba odložiti pri tistih, ki imajo hujšo akutno bolezen z zvišano telesno temperaturo. Rahlo zvišana telesna temperatura ali okužba zgornjih dihal (na primer prehlad) nista razlog za odložitev cepljenja.

Kot pri vseh drugih cepljenjih se lahko tudi po cepljenju proti HPV pojavijo neželeni učinki, ki pa so običajno blagi in prehodni. Pri nas je bilo v obdobju razdeljenih več kot 180.000 odmerkov cepiva proti HPV. V tem obdobju smo v Register neželenih učinkov po cepljenju prejeli 200 prijav neželenih učinkov po cepljenju proti HPV. Zdravniki so najpogosteje poročali o bolečini, oteklini, rdečini na mestu cepljenja, povišani telesni temperaturi, slabosti, glavobolu, utrujenosti in omedlevici. Neželenih učinkov, kakršna sta anafilaktična reakcija in anafilaktični šok, ni bilo (13).

## ZAKLJUČEK

S cepljenjem proti HBV in HPV zelo učinkovito preprečujemo rake, povezane s temi okužbami. Programi cepljenja proti tema okužbama že vrsto let potekajo v številnih državah po svetu. Toda kljub védenju, da s cepljenjem znamo in zmoremo preprečiti rakava obolenja, v praksi temu še ni tako. V Sloveniji se kljub temu, da je cepivo dostopno, še vedno ne cepijo vsi, ki bi jim tovrstna zaščita lahko koristila. Zato si moramo vsi prizadevati za zmanjšanje vrzeli med znanstvenimi dokazi in prakso na področju cepljenja.

## LITERATURA

1. De Martel C., Georges D., Bray F., Ferlay J., Clifford G. M. Global burden of cancer attributable to infections in 2018: a worldwide incidence analysis. *The Lancet Global Health*, Feb. 2020; 8 (2): 180–190. Dostopno na: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(19\)30488-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(19)30488-7/fulltext) (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
2. International Agency for Research on Cancer. European code against cancer. Dostopno na: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
3. Strojjan P., Zadnik V., Šifrer R., Lanišnik B. et al. Incidence trends in head and neck squamous cell carcinoma in Slovenia, 1983–2009: role of human papillomavirus infection. *Eur Arch Otorhinolaryngol*, Dec. 2015; 272 (12): 3805–14. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25542247/> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
4. De Martel C. et al. Worldwide burden of cancer attributable to HPV by site, country and HPV type. *Int J. Cancer* 2017; 141: 664–670.
5. American Association for Cancer Research. AACR Cancer Progress Report 2016. *Clin Cancer Res* 2016; 22 (Supplement 1): SI-S137. Dostopno na: [https://cancerprogressreport.aacr.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/AACR\\_CPR\\_2016.pdf](https://cancerprogressreport.aacr.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/AACR_CPR_2016.pdf) (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
6. Hepatitis B (Virusni hepatitis B). Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/hepatitis-b-virusni-hepatitis-b> (20. 9. 2021).
7. International Agency for Research on Cancer. Evropski kodeks proti raku. Dostopno na: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov/cepljenje-in-okuzbe/hepatitis-b/4128-kako-je-hepatitis-b-povezan-z-rakom-jeter> (20. 9. 2021).
8. World Health Organization. Hepatitis B. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
9. European Centre for Disease Prevention and Control. Hepatitis B. Dostopno na: <https://www.ecdc.europa.eu/en/hepatitis-b> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
10. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Navodila za izvajanje Programa cepljenja in zaščite z zdravili za leto 202. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_za\\_izvajanje\\_ip\\_2021.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_za_izvajanje_ip_2021.pdf) (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
11. Onkološki inštitut. Državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu (DP ZORA). Kaj morate vedeti o HPV? Dostopno na: [https://zora.onko-i.si/fileadmin/user\\_upload/publikacije/informativni\\_materiali/2017\\_knjizica\\_HPV\\_web.pdf](https://zora.onko-i.si/fileadmin/user_upload/publikacije/informativni_materiali/2017_knjizica_HPV_web.pdf) (20. 9. 2021).
12. European Centre for Disease Prevention and Control. Factsheet about human papillomavirus. Dostopno na: <https://www.ecdc.europa.eu/en/human-papillomavirus/factsheet> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
13. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Najpogostejša vprašanja in odgovori o okužbi s HPV raku materničnega vratu in cepljenju proti hpv. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/najpogostejša-vprašanja-in-odgovori-o-okuzbi-s-hpv-raku-maternicnega-vratu-in-cepljenju-proti-hpv-1> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).
14. Arbyn M., Weiderpass E., Bruni L. et al. Estimates of incidence and mortality of cervical cancer in 2018: a worldwide analysis. *Lancet Glob Health* 2020; 8: e191–203. Dostopno na:

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2819%2930482-6> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

15. Estimated number of new cases in 2020, cervix uteri, females, all ages. Cancer today.

International Agency for Research on Cancer.

World Health Organization. Dostopno na:

[https://gco.iarc.fr/today/online-analysis-table?v=2020&mode=population&mode\\_population=continents&population=900&populations=&key=asr&sex=2&cancer=23&type=0&static=5&prevalence=0&population\\_group=0&ages\\_group%5B%5D=0&ages\\_group%5B%5D=17&group\\_cancer=1&include\\_nmssc=1&include\\_nmssc\\_other=1#collapse-group-1-2](https://gco.iarc.fr/today/online-analysis-table?v=2020&mode=population&mode_population=continents&population=900&populations=&key=asr&sex=2&cancer=23&type=0&static=5&prevalence=0&population_group=0&ages_group%5B%5D=0&ages_group%5B%5D=17&group_cancer=1&include_nmssc=1&include_nmssc_other=1#collapse-group-1-2) (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

16. Register raka Slovenija. Rak v Sloveniji.

Dostopno na:

<http://www.slora.si/rak-v-sloveniji> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

17. Onkološki inštitut. Državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu (DP ZORA). Monitoring and evaluation. High-grade cervical lesions.

Dostopno na: [https://zora.onko-](https://zora.onko-i.si/en/monitoring-and-evaluation/high-grade-cervical-lesions)

[i.si/en/monitoring-and-evaluation/high-grade-cervical-lesions](https://zora.onko-i.si/en/monitoring-and-evaluation/high-grade-cervical-lesions) (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

18. World Health Organization. Global strategy to accelerate the elimination of cervical cancer as a public health problem. November 2020.

Dostopno na:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240014107> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

19. World Health Organization. Turning the tide:

Slovenia's success story of fighting cervical

cancer. December 2020. Dostopno na:

<https://www.euro.who.int/en/countries/slovenia/news/news/2020/12/turning-the-tide-slovenias-success-story-of-fighting-cervical-cancer> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).

20. De Sanjosé S., Serrano B., Tous S. et al. Burden of Human Papillomavirus (HPV)-Related Cancers Attributable to HPVs 6/11/16/18/31/33/45/52 and 58. JNCI Cancer Spectrum, Oct. 2018; 2 (4).

Dostopno na:

<https://academic.oup.com/jncics/article/2/4/pky045/5278701> (20. 9. 2021; 13. 8. 2016).



# KAKO VNESTI SPREMEMBE – MOTIVACIJA K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU

izr. prof. dr. Maja Rus Makovec, dr. med.



**POVZETEK:** Znano je, da zdrav življenjski slog deluje preventivno na kronične bolezni ali pa jih lahko omili, če so že nastopile. Obstajajo številne ovire, ne samo individualne, ampak tako kontekstualne kot nevrobiološke, da približno 2/3 ljudi ne napravi vedenjske spremembe, čeprav bi bila zelo potrebna zaradi njihovega zdravstvenega stanja. Prispevek prikazuje različne modele, ki skušajo razložiti motivacijski vnos in vzdrževanje spremembe. V okolju zdravstva zadostuje, da poznamo vsaj en model motivacije, od teh je *motivacijski intervju* namenjen pacientom, ki so bili neuspešni pri spremembi in zagotovo ne bo okvaril odnosa s pacientom.

## Uvod

Posebno varovalna vloga dobrih navad oziroma zdravega življenjskega sloga ni le v preventivni zdravstveni vlogi, ampak tudi v pomembni opori v času bolezni in rekonvalescence. Z zdravim življenjskim slogom oziroma s spremembami vedenja lahko preprečimo ali vsaj deloma omilimo kronične bolezni (1). Najpogostejša kronična stanja vključujejo astmo, rak, kardiovaskularna obolenja, diabetes in duševne motnje (2). Medicinsko zdravljenje postaja vedno kompleksnejše, potreba po tem, da bi bili ljudje s kroničnimi stanji motivirani za lastno aktivnost pri uravna-

vanju življenjskega sloga, pa vse večja; taka osebna aktivacija poleg boljšega zdravstvenega izhoda pomeni tudi manjšanje finančnih obremenitev zdravljenja (3) in je zato vredno resno razmisliti, na kakšen način je možno povečati verjetnost, da bodo ljudje s kroničnimi boleznimi spremenili svoje vedenje.

Če vemo, da je zdrav življenjski slog tako zelo pomemben in koristen, je logično (retorično) vprašanje, zakaj vendar vsi ljudje ne živijo tako, posebej, če naj bi bilo znano, da bi tako preprečili ali omilili svoje zdravstvene težave. In če je bolezen že nastopila, zakaj to ni vedno motivacija za spremembo vedenja. Očitno obstajajo ovire za spremembo vedenja, za katerega ni dovolj energije ali ni načrta ali pa je premalo pomoči. Prispevek ponuja razumevanje ovir za spremembo vedenja in možne strategije motivacije.

## KONTEKSTUALNE OVIRE ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU

Iz različnih razlogov se ljudje v razvitih družbah gibljejo manj, jedo več, kot bi jim koristilo, in se ne zmorejo naravno sprostiti. Okoliščine aktualnega življenja v zahodnem svetu so take, da je neposredne spodbude za odrekanje, zmernost in samodisciplino relativno manj, kot je na razpolago hrane in drugih elementov udobja, ki vzdržujejo pasivno-sedeči življenjski slog. Naš genom je relativno enak kot pred tisočletji, ko je bilo nagrad, kot je hrana, pijača, tako malo, da je bilo evolucijsko bistveno, da so si ljudje zapomnili in takoj prepoznali potencialne vire ugodja. V aktualnem obdobju preobilja ljudje, ki niso imeli sreče s svojo primarno okolico, ki bi spodbujala zdrav slog in/ali ki niso bili osebno zavzeti pri oblikovanju zdravih navad, ne izkazujejo vedenjske plastičnosti za dovolj samozaščitno prilagoditev na dražljaje iz okolja (4).

Že v začetku je potrebno opozoriti, da so določene podskupine ljudi posebej ranljive glede nezdravega življenjskega sloga, hkrati pa potrebujejo na njihove potrebe prilagojene načine motivacije. Kontekstualni dejavnik, kot je revščina, pomeni dodatno verjetnost nezdravega življenjskega sloga. V razvitih družbah revščina ne pomeni, da ljudje iz tega sloja gladujejo, ampak je teža njihovih okoliščin v izločenosti iz glavnih življenjskih tokov, prav tako imajo na razpolago manj alternativnih, zdravih oblik nagrade. Revščina se povezuje s slabšim zdravjem, nezdravo prehrano, kajenjem in manj telesne aktivnosti (5). Nadalje je pomembno upoštevati, da je pogosto sočasno stanje ob kronični somatski boleznimi depresija; telesna vadba je sicer učinkovita pri omilitvi depresije in koristi somatski boleznimi (6), vendar je ena od značilnosti depresije ravno a-motivacijsko in a-hedonsko stanje, zato ta tip bolnikov potrebuje več potrpežljive podpore in spodbude pri uvajanju vedenjske aktivacije.

### NEVROBIOLOŠKA UTRJENOST NEZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Po razlagi nevrobiologov ima nagrada apetitni del, kjer je izrazita dopaminska neurotransmisija, in hedonski del (v katerem je izražena predvsem opioidna), endogeni kanabinoidi pa ta dva aspekta najverjetneje medirajo (7). Doživljanje ugodja je bistveno za ojačevanje zaželenega, preživitvenega vedenja. Z nezdravim življenjskim slogom – kar pomeni, da se je neko vedenje zelo dolgo utrjevalo – so se izoblikovale drugačne izkušnje nagrade (alostaza), kot bi se z zdravim vedenjem. V aktualnem življenjskem slogu se je na primer močno preveč zmanjšal telesni napor, ki je potreben za vsakodnevno funkcioniranje (8). Včasih so ljudje morali vložiti kar nekaj napora za različne dnevne opravke. Že samo zmanjšanje splošne telesne aktivnosti pomeni, da se manj uporablja naša naravna povezava med možganskimi predeli za doživljanje ugodja, motivacijo, reševanjem problemov in učinkovitimi načini spoprijemanja s stresom. Obstaja torej naravna povezava med telesnim naporom in doživetjem ugodja. Tu nastopi problem: ljudje, ki so se vajeni gibati, izkušajo vzgib oz. željo (apetit) po gibanju, ljudje, ki se niso vajeni gibati, pa tega vzgiba (oz. dviga dopamina, ki je pomemben za motivacijo) nimajo. Če

bodo ponavljali zdravo vedenje dovolj dolgo, je po principu nevroplastičnosti možno obuditi to naravno veselje do gibanja.

Glede na to, da je staro vedenje sinaptično bolj utrjeno kot novo vedenje, je vrnitev k starejšim, manj zdravim navadam (recidiv) nevrobiološko logična. Navade so tip vedenja, ki je relativno avtomatiziran in ga podpirajo bazalni gangliji kot »učna mašina, ki zagotavlja uspeh« (9) (tudi ko se naučimo nezdravega vedenja); pri navadi je aktiviran predvsem senzomotorni, lateralni del striatuma (10). Za izpeljavo nove zdrave navade, da bo postala avtomatizirana in se bomo lahko na njo zanesli, je potrebno glede na same nevrobiološke mehanizme vložiti dovolj energije in se k tej spremembi tudi nekoliko siliti ter pri njej vztrajati. Dober motivator poskrbi za čustveni, odnosni del energiziranosti in poskuša ponuditi kontekst, v katerem bo možno dlje časa vzdrževati vnos spremembe.

### UDOBNO IN VARNO POČUTJE ČLOVEKA, KI GA ŽELIMO MOTIVIRATI

Razmišljamo torej o tem, kako navdušiti, v ljudeh vzbuditi željo po novem, bolj zdravem vedenju in da potem pri njem tudi vztrajajo. Potrebno je najti nek razlog, ki ga ljudje doživijo kot smiselni, da so pripravljeni spreminjati svoje vedenje. Ljudje potrebujejo tudi upanje, da je tako spremembo možno izpeljati, in veščine, kako jo izvesti.

Osnova kakršnekoli motivacijske intervencije je pacientovo zaupanje zdravniku, kakšne so njegove navade. V dveh velikih vzorcih je 61–80 % pacientov svojim zdravnikom prikrivalo pomembne informacije glede gibanja, nezdrave hrane, alkohola, sprejemanja zdravil ipd. (11). V največji meri so prikrivali informacije glede gibanja in hrane; ovire za odkritost so bili občutki sramu in niso želeli, da bi jih zdravnik poučeval, kako škodljivo je njihovo vedenje. Informacije so največkrat prikrivali mladi, ženske in tisti s slabim zdravjem.

Za vsako motivacijo je torej bistveno, da se ljudje, ki jih skušamo motivirati, pri tem počutijo varno, da ne bo moraliziranja in očitanja. V medicini je veliko govora o potrebi po »bedside manners«, ki povečajo verjetnost dobrega sodelovanja med pacientom in

zdravnikom (12). Glede na odpore in občutja sramu ob pogovoru glede nezdravih navad bi bilo lahko koristno, da pacienta vprašamo za dovoljenje za pogovor o spremembah življenjskega sloga, saj gre za na nek način intruzivno temo, hkrati pa je pomembno, da to temo načnemo. Biti intruziven do pacienta pomeni verjetnost, da se nam bo izogibal; ne načeti pomembnih tem glede spremembe pa tako spremembo oteži ali predolgo odloži.

Če pacienti nimajo odpora do vedenjske spremembe – vedno je računati na to, da bo približno 1/3 pacientov samih po sebi motiviranih za spremembo življenjskega sloga, če je potrebna zaradi narave bolezni, in bodo dejansko spremenili svoje vedenje, 2/3 pa potrebuje pomoč, če jo hočejo sprejeti ali pa ne (13) –, jo udejanjijo sami ali ob neki novi informaciji.

Zdravorazumski ukrepi zdravstvenih strokovnjakov pri ostalih ljudeh, ki težje spreminjajo vedenje, so lahko čisto korektni glede informacije in odnosa, praviloma pa niso učinkoviti. Zato je potrebno, da svoje intervence, ki jih izvajamo, razumemo z ustreznimi razlagalnimi konstrukti, da bomo približno vedeli, kaj počnemo. Le tako bomo lahko svojo lastno intervenco ustrezno usmerjali – kdaj, komu in kaj izreči ter kdaj je bolje biti tiho. Poznavanje konceptov intervenc pomaga, da ohranimo strokovni odnos (da je naša komunikacija strokovno kultivirana, nevtralna in ne osebna, da nase ne prevzemamo ne preveč in ne premalo odgovornosti) in da intervence uporabimo za povečanje učinkovitosti našega dela. Avtorji sodobnih teorij o spremembi vedenja so prepričani, da je pravzaprav dovolj že zavedanje o vsaj enem pomembnem elementu glede motivacije in spremembe vedenja, kar naj bi pomagalo zdravnikom pri povečanju njihove učinkovitosti v interakciji s pacienti (14, 15, 16). V pomoč nam je, če iz mnogih teoretičnih okvirov o spremembi vedenja izberemo tistega, ki je nam najbližji. Imena teorij so sama po sebi manj pomembna in jih uporabljamo zgolj za to, da pridobimo nabor različnih idej, kako pristopiti k pacientom pri motivaciji za spremembo.

## IZBRATI MODEL MOTIVACIJE, S KATERIM NE MOREMO OKVARITI ODNOSA S PACIENTOM

**Motivacijski intervju MI** (17) je način komunikacije, ki je najprimernejši za najmanj motivirane paciente oziroma tiste, ki so izgubili upanje, da bi se lahko spremenili ali pa o tem sploh ne razmišljajo. Ljudje, ki že kažejo neko lastno aktivnost oziroma že uvajajo vedenjske spremembe, ne potrebujejo pomoči motivacijskega intervjuja. Model sloni na premisi Rogerijanske terapije (poudarja potrebo pacienta, da bi se počutil spoštovanega), Prochaska in DiClementovem transteoretičnem modelu (18) in na vedenjskih metodah. Začetek uporabe je področje odvisnosti, metodo pa apliciramo v različne oblike vedenja, kjer se kažejo odpori do sodelovanja ali težave do vnosa spremembe. MI upošteva štiri osnovne principe, ki sami po sebi niso nič novega, so pa povezani na specifičen način:

1. Izražanje empatije – poskusimo razumeti in sprejeti pacientov pogled brez sodbe ali sovražnosti.
2. Razvijanje ambivalence – pacientu pomagamo identificirati, kaj so argumenti za in kaj proti spremembi vedenja. Na primer pacient ve, da je telesno gibanje zanj pomembno in zdravo, ga pa je sram se gibati, ker je neroden in nima upanja, da bi zmogel to preseči.
3. Z odpori pacienta se ne spopadamo, ampak jih skušamo prepoznati in razumeti; konfliktnosti se je treba izogibati, namesto tega raje ponudimo podporo in razumevanje. Odpor se razume kot znak nekongruentnosti med cilji terapevta in pacienta.
4. Spodbujanje samoučinkovitosti – s pacientom iščemo izjeme, četudi zelo kratke, ko so lahko izvajali bolj zdravo vedenje. Zagotovimo, da vsaka odločitev o spremembi pripada samo pacientu.

Ko uporabljamo to metodo motiviranja, se fokusiramo le na eno vedenje in eno spremembo. Tako ne bomo hkrati govorili o hrani, gibanju, kajenju in počitku, ampak se bomo s pacientom dogovorili, kateri od teh tem se bomo posvetili v pogovoru. Ugotavljamo tudi, kaj ga ovira pri spremembi in



kdaj je v življenju že bil uspešen pri spremembi, četudi za krajši čas. S pacientom oblikujemo argumente za in proti. Vzbudimo upanje, da je sprememba smiselna in možna. Samo prepričevanje in prošnje, naj se pacient spremeni, ni terapevtska intervencija in praviloma ne pomaga, ampak le izčrpa motivatorja. V tem modelu je ambivalenca normalen, pričakovani proces pred spremembo. Posebnost tega načina je proaktiven pristop k motivaciji pacienta, ki je v odporih, za razliko od prejšnjih paradig, ko smo bodisi pasivno čakali, da se pacientu stanje dovolj poslabša, da se bo odzval, ali pa smo poskušali ljudi motivirati s pretrdo konfrontacijo. Tehnika MI se izrazito usmerja v tematiko pogovora o spremembi – »change talk«. Gre za samomotivacijske ugotovitve, kdaj je pacient pri sebi nazadnje opazil spremembo, kaj jo je spodbudilo, kaj jo je pomagalo vzdrževati. Izrazito iščemo epizode, ki kažejo, da je pacient poskušal spreminjati svoje vedenje.

MI bolj poudarja potrebo po pravem pristopu do pacienta oziroma do motivacije kot do vedenjske intervence, pri čemer je tehnika zelo pomembna. Gre za to, ali ima terapevt razvit ustrezen odnos do spremembe. Mnogi zdravniki se vedejo, kot da motivirajo, v resnici pa očitajo ali porivajo v smer, ki se zdi prava njim. Duh MI ima tri glavne komponente:

1. sodelovanje – klientu smo partner, pomočnik, manj ekspert;
2. priključ »change talk«;
3. spodbujanje avtonomije – prepoznavanje, da vsaka odločitev o spremembi sloni na pacientu.

### Transteoretični model spremembe vedenja

Ta model je oblikovala druga raziskovalna ekipa kot motivacijski intervju, vendar pa motivacijski intervju upošteva ta model in meni, da je najučinkovitejša metoda za motiviranje pacientov v pred- in kontemplacijski fazi. Transteoretični model predvideva, da posamezniki pred dejansko spremembo vedenja potujejo skozi različne faze motivacije za spremembo in da gre torej za proces – nekateri že pri prvem poskusu preidejo vse faze do zelene spremembe, večina pa ima pri tem prehajanju v višje faze zdrse (19). V

zadnjem obdobju se pogosto uporabljajo drugi izrazi za faze sprememb. Stanje prekontemplacije se je preimenovalo v stanje nezavedanja (posameznik ne ve, da je njegovo vedenje problematično), stanje kontemplacije v nevpnetost (posameznik ve, da je potrebna vedenjska sprememba, toda ne posveča pozornosti temu problemu), ambivalenca pa v neodločnost (gre za razmišljanje, tehtanje med pozitivnimi in negativnimi posledicami vedenjske spremembe). V vsakdanjem rutinskem delu ni potrebno, da te faze prav posebej poimenujemo, dovolj je, da s pacientom komuniciramo v smislu pripravljenosti za spremembo in zavedanja, da že razmišljanje o spremembi lahko pomeni pomembno usmeritev v spremembo (ni pa še zadosten pogoj).

### Socialno-kognitivni model (modeli v zvezi s procesiranjem informacij)

Ti modeli poudarjajo zmožnost pacienta, da razume komunikacijo, informacijo s strani zdravstvenega delavca. Pri tem pomaga, da so informacije pisne, niso zelo obširne (manj je več), so pisane v preprostem slogu, pomembne informacije so posebej poudarjene in da se na nek način preveri, ali so pacienti razumeli te informacije. Intervencija bo učinkovitejša, če pacienta povprašamo, ali je morda že dobil kakšno informacijo o določeni temi in kateri del take informacije se mu je zdel najzanimivejši (20).

To pomeni, da najprej vprašamo, kaj pacient o nekem področju že ve, in šele nato podamo informacijo. Pacientu povemo, kako se bo počutil, ko ga bo vleklo nazaj v staro vedenje. Pisni material naj bo na razpolago in čim bolj poljuden.

### Socialna kognitivna učna teorija

Pri izhajanju iz te teorije se posebej zanimamo o možnosti samoučinkovitosti (zavedanje, prepričanje, da zmoremo nekaj narediti) in kakšna so pričakovanja glede izhoda. Pomembna so torej pričakovanja, da bo prišlo do nekega pozitivnega izhoda, če bomo spremenili svoje vedenje. V strategiji, ko izhajamo iz tega modela, poskušamo olajšati samoučinkovitost in naslovimo tista področja, ki jih povezujemo s pričakovanji

glede izhoda. Gre za zelo preprosto dinamiko: če verjamemo, da smo zmožni izpeljati določeno vedenje, obstaja večja verjetnost, da bomo to vedenje dejansko tudi izvedli. Zelo pomembno je, da ljudi naučimo, kakšne veščine naj uporabljajo pri spremembi vedenja. Prav tako se zanimamo, kakšne izkušnje s spremembami vedenja v zvezi z zdravjem so imeli pacienti v preteklosti. Pomagamo oblikovati načrt, ki je smiseln za posameznika.

To pomeni, da pacienta večkrat povprašamo, kako mu gre, zakaj mu ne gre in kdaj mu je izjemoma morda šlo dobro. Predstavimo mu morda človeka ali njegov primer, ki je uspel.

### Model pojmovanja zdravja («health belief model«)

Ta model se zanima predvsem za to, ali se določeni pacienti doživljajo kot ranljive za določen zdravstveni problem, vidijo problem kot resen, so prepričani, da bi določene vedenjske aktivnosti bile učinkovite in hkrati ne preveč naporne ali boleče, in ali so izpostavljeni nekemu dražljaju, ki jih bo vzpodbudil k akciji k zdravemu vedenju. Med tem ko se s pacientom pogosteje pogovarjamo o ovirah za izvedbo vedenja, se začne pacient spraševati, kako bi prešel te ovire. Torej na tak način povečuje možnost svoje samoučinkovitosti. Določeni »dražljaji k akciji« lahko tudi spodbudijo osebo, da bo motivirana za spremembo življenjskega sloga. Taki dražljaji so lahko bolezen pri drugih članih družine, informacije iz medijev ali določeni simptomi, ki jih izkušajo ljudje. Kadar je prepričanje o lastni samoučinkovitosti posameznika nizko, poudarjanje zdravstvenega tveganja zaradi škodljivega vedenja ne bo pomagalo – v večjo pomoč bo poudarjanje zmožnosti za povečanje lastne učinkovitosti.

To pomeni, da vprašamo, ali pacient misli, da mu sedanje vedenje škoduje, zakaj mu je vedenje težko spremeniti in ali pričakuje kaj dobrega od novega vedenja.

### Teorija načrtovanega vedenja («theory of planned behavior«)

Ta teorija daje največ poudarka na vedenjske intence, torej na namere k spremembi.

Tisti posamezniki, ki imajo namero, da bodo postali bolj fizično aktivni, se začnejo bolj verjetno telesno gibati, kot tisti, ki nimajo nobene namere, da bi telesno vadili.

Te namere napovedujejo posameznikova pričakovanja glede izhoda določenega vedenja, stališča glede vedenja in normativna prepričanja osebe tudi glede tega, kako bi se v specifični situaciji vedle referenčne osebe. Iz tega izhodišča je na primer zelo pomembno oceniti, kako pacient vidi svoja stališča, stališča svojih družinskih članov in prijateljev do njegove vedenjske spremembe. Pogosto so na primer pacienti, ki imajo težave s prekomerno težo, obdani z ljudmi, ki zaradi različnih razlogov ne verjamejo, da bi ta pacient moral shujšati. Ljudje se nagibajo k temu, da se vedejo podobno kot njihova referenčna skupina, zato je lahko to poseben problem. Večji kot je socialni pritisk, da bi izpeljali bolj zdravo vedenje, ki izhaja iz njihovih pomembnih bližnjih, večja je verjetnost, da se bodo pacienti vedli v skladu z nasvetom zdravstvenega delavca.

To pomeni, da pacienta vprašamo, ali so mu njegovi bližnji v oviro ali pomoč pri spremembi; ali misli, da se je zmožen truditi za spremembo.

### Vedenjska modifikacija («behavior analysis, contingency management«)

Po tej teoriji se določeno vedenje zgodi ali ne glede na to, ali posameznik poseduje določeno veščino ali ne in ali je določeno vedenje nagrajeno ali kaznovano. Iz te teorije izhaja, da nekdo ne spremeni svojega vedenja, ker je preveč negativnih posledic, če se bo tako vedel, ker so zelo omejene pozitivne posledice te spremembe in ker dobiva pozitivno ojačano vedenje s strani svoje referenčne skupine za nezdravo vedenje (na primer, če mladostnik veliko pije, ga njegovi vrstniki bolj sprejemajo, kot če bi bil telesno aktiven). Če govorimo na primer o dieti, so lahko napore posameznika v družini neopaženi oziroma celo postanejo predmeti pritoževanja, kako so dietni obroki neokusni ali neprimerni. Posameznik morda niti nima veščin za nakupovanje ustreznih potrebščin za obrok ali za pripravo ustreznega dietnega obroka. Iz tega izhodišča se najlažje oblikuje vedenje tako, da zdravstveni delavec



pomaga oblikovati idejo za nagrado za določen tip vedenja. Taka nagrada je na primer večerja s prijatelji, če tisti dan ni kadil. Zdravstveni delavec skuša pacientu pomagati tako, da skupaj oblikujeta nagrade in manjše kazni za zdravo ali nezdravo vedenje. Manjša kazen je lahko na primer to, da se pacient odloči, da bo o nezdravem vedenju poročal njemu bližnji osebi, ki se ne strinja s takim vedenjem.

To pomeni, da preverimo, kaj je potrebno pacienta konkretno naučiti, pomagamo mu določiti neko ugodje/nagrado, če mu gre dobro, in majhno prostovoljno kazen, če se dogovorov za spremembo vedenja ne drži.

#### Model samouravnavanja («self management»)

Po tej teoriji bo neka sprememba vedenja trajala dolgo oziroma bo dolgoročno učinkovita, če se bo posameznik počutil, da ima nadzor nad to spremembo. Pacientu pomagamo načrtovati, kako bo nadzoroval oziroma opazoval sam sebe in kako bo pri tem učinkovit. Pomagamo razumeti notranje in zunanje dražljaje določenega vedenja, da posameznik lahko modificira svoje okolje. Na primer če pacient želi shujšati ali povečati telesno aktivnost, predlagamo, naj piše dnevnik svojega vedenja, tako da lahko sledi napredku vedenjske spremembe. Videti je, da že pristanek na to, da pacient redno beleži svoje vedenje, pomaga modificirati to vedenje in vzdrževati adherenco za daljše obdobje. Prav tako je dobro načrtovati zunanje dražljaje za večjo spremembo vedenja. Te zunanje dražljaje lahko priskrbijo družinski člani, na primer partner spomni pacienta, da gre vsak dan na sprehod. Dobro je načrtovati dražljaje v smislu izogibanja, tako da pacient že vnaprej načrtuje, katere nadomestne aktivnosti bo izbral, da ne bo kadil ali pil, ko bo občutil željo za kajenje ali pitje. Te samoobvladujoče strategije zahtevajo predpogoj, da pacient kaže zavzetost k vedenjski spremembi. Gre torej za določeno stopnjo samodiscipline in odločenosti za spremembo. V tem modelu spodbujamo paciente s t. i. transteoretičnim modelom, da povečamo verjetnost pripravljenosti za spremembo.

To pomeni, da pacientom, ki jim gre že kar dobro, svetujemo, naj bodo še naprej pozorni,

kaj počnejo, po možnosti naj si delajo vsaj kratke zabeležke na koledarju.

#### SOCIALNA PODPORA ZA VEDENJSKE SPREMEMBE, STROKOVNJAKI IN DRUŽINA

Kadar pacientu poskušamo nuditi socialno podporo (suport) v skladu z naštetimi teorijami, v tehniki komunikacije uporabljamo odprta vprašanja, izogibamo se stereotipizaciji pacienta. Bolezenskega oziroma nezdravega vedenja ne koncipiramo kot vodilne lastnosti, ampak samo kot del celotne podobe pacienta (v smislu da je človek več kot njegov simptom). Pacienti so zelo senzibilni na implicitna sporočila, da v njih ne vidimo tudi drugih človeških lastnosti in vrednosti, kot je njihovo nezdravo vedenje. Ovire v komunikaciji so lahko izven nas strokovnjakov – na primer v zdravstvenem sistemu se praviloma zelo mudi, kolegi lahko našo komunikacijo s pacientom ovrednotijo kot počasnost, nepotrebno zavlačevanje, naši pacienti s škodljivim življenjskim slogom pa nas lahko doživljajo kot ljudi z višjega sloja in nas topogledno ne doživljajo kot del socialne podpore. Podpora zdravstvenih delavcev se kaže v spodbudi k spremembi, vendar ob hkratni empatiji in razumevanju, kako težko se je vedenjsko spremeniti. Ob pomanjkanju časa lahko oblikujemo strategijo, ki ne predvideva zelo dolge komunikacije s pacientom, pač pa ga naročamo relativno pogosteje, čeprav za kratek čas v smislu povratne informacije – pri tem si poskušamo pomagati tudi z drugimi zdravstvenimi delavci (primer referenčnih ambulant).

Adherenca z zdravstvenimi navodili je praviloma višja, kadar so v proces spremembe vpleteni družinski člani. Ena od tehnik socialne podpore predvideva, da se na pogovor s pacientom povabi najdominantnejšo oziroma ključno figuro v družinskem okolju. S svojci se pogovarjamo in pogajamo glede njihove socialne podpore, ne pa glede odgovornosti. Ne moremo jih napraviti odgovorne za to, da se bo odrasel član gospodinjstva, ki je ogrožen za srčno obolenje, več gibal. Spodbujamo pa jih k zavezanosti k podpori – na primer svojca spodbujajo pri telesni vadbi oziroma pacientu čim večkrat delajo družbo ob njegovi telesni aktivnosti. Zdravstveni nasvet je bolje sprejet s strani pacientov, če se razvije

v sklopu razprave o pacientovemu življenjskemu slogu in ko se podpre pacientova notranja motivacija za določeno zdravo vedenje.

To pomeni, da pacientu povemo, da razumemo, kako težko je spreminjanje vedenjskega sloga, ampak ga še naprej spodbujamo, ker verjamemo, da je sprememba možna, in motiviramo še družino.

### SPECIFIČNA HUMANA ZMOŽNOST SPREMEMBE IN SAMOURAVNAVANJE

Ob razmišljanju o motivaciji je prav, da poznamo ovire za spremembo, da se jim morda lahko izognemo. Dober motivator mora imeti vsaj nekaj internaliziranega upanja in zaupanja, da so ljudje zmožni spremembe.

Za razliko od ostalih živih bitij imamo ljudje lahko zelo izrazito zmožnost, da izkazujemo kontrolo nad našimi notranjimi stanji, procesi in odgovori. Ljudje smo se sposobni upreti svojim lastnim impulzom, prilagoditi svoje vedenje različnim standardom in spremeniti aktualno vedenje zato, da bi dosegli nek zelen cilj. Izraz samouravnavanje (21) uporabljamo, ko razmišljamo o naporih človeka, da bi spremenil svoje mišljenje, čustva, želje in akcijo v perspektivni nekega »višjega« cilja. Brez te zmožnosti bi bili ljudje samo nemočni opazovalci dogodkov. Obstajajo dokazi, da se samokontrola lahko izboljša kot rezultat vadbe.

Pomemben del samouravnavanja je, kakšne so naše zmožnosti za spoprijemanje s stresom in problemi. Pri samouravnavanju se ukvarjamo z dvema hkratnima procesoma – če enega od njiju spregledamo, smo zato lahko slabše pripravljeni na spremembo (22). Na eni strani se ukvarjamo z neželenimi oziroma nenačrtovanimi impulzi, ki nas motijo, na drugi pa s predhodno preiščenimi in načrtovanimi akcijami. Prvemu procesu pravimo »vroč sistem«, drugemu pa »hladen«. To razlikovanje nam pomaga razumeti, zakaj so lahko posamezniki resno zavzeti glede izpeljave načrtovanega vedenja, pozabljamo pa na moč nepredvidenih impulzov, ki potrebujejo takojšnjo kontrolo. Vroč sistem se namreč povezuje samo s kratkoročnimi cilji. Pri načrtovanju vedenja si želimo, da bi lahko uporabljali tako

imenovano zgornjo pot procesiranja dražljajev. Gre za prevajanje impulzov iz limbičnega sistema preko korteksa, zato je ta pot počasna in mora odtehtati spodnjo limbično – hitro pot. Po tej hitri poti se procesirajo dražljaji, ki nas usmerjajo k staremu, nezaželenemu vedenju. Zato je posameznikom tako težko dolgoročno spreminjati vedenje, če so utrujeni, preveč delajo oziroma imajo zelo nepredvidljiv urnik – v takih primerih je namreč težje obvladati impulzivno- kompulzivno vedenje. Zato morajo nekateri posamezniki nekaj časa delati manj ali imeti manj nepredvidljivih obveznosti, da se lahko umirijo za boljše nadzorovano vedenje.

Zaposleni v zdravstvu lahko izbiramo številne koncepte motiviranja, ki so nam blizu, in jih uporabljamo pri svojem delu. Priporočljivo je, da bi poznamo osnove MI. Zdravstveni delavci ne smejo imeti prevelika pričakovanja glede motivacije, saj je končna odgovornost, ali bo pomoč sprejel in ali bo izpeljal spremembo, vendarle na posamezniku, ki naj bi oblikoval spremembo življenjskega sloga. Prevelika pričakovanja so kontraproduktivna za pacienta in motivatorja.

### LITERATURA

1. Yang J., Bauer B. A., Lindeen S. A. et al. Current trends in health coaching for chronic conditions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore)*, 2020; 24: 99 (30): e21080.
2. Bernell S., Howard S. W. Use your words carefully: what is a chronic disease? *Front Public Health*, 2016; 4: 159.
3. Huffman M. H. Advancing the Practice of Health Coaching: Differentiation From Wellness Coaching. *Workplace Health Saf. Sep.*, 2016; 64 (9): 400–3.
4. Shumaker S., Ockene J. *The Handbook of Health Behavior Change*. 3rd ed. New York: Springer Publishing Company, 2009.
5. Katja Aue, Jutta Roosen, Helen H. Jensen. Poverty dynamics in Germany: Evidence on the relationship between persistent poverty and health behavior. *Social Science & Medicine*, 2016; 153: 62–70
6. Roeh A., Kirchner S., Malchow B. et al. Depression in Somatic Disorders: Is There a Beneficial Effect of Exercise? *Frontiers in Psychiatry*, 2019; 10: 141 (17 pp).
7. Wenzel, J., Cheer, J. Endocannabinoid Regulation of Reward and Reinforcement through Interaction with Dopamine and Endogenous Opioid Signaling. *Neuropsychopharmacol*, 2018; 43: 103–115.



8. Lambert K. G. Rising rates of depression in today's society: Consideration of the roles of effort-based rewards and enhanced resilience in day-to-day functioning. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2006; 30: 497–510.
9. Graybiel A. M., Grafton S. T. The striatum: where skills and habits meet. *Cold Spring Harb Perspect Biol.*, 2015; 3: 7 (8): a021691.
10. Yin H. H., Knowlton B. J. The role of the basal ganglia in habit formation. *Nature Reviews. Neuroscience*, 2006; 7: 464–476.
11. Levy A., Scherer A., Zikmund-Fisher B. et al. Prevalence of and Factors Associated With Patient Nondisclosure of Medically Relevant Information to Clinicians. *JAMA Network Open*, 2018; e185293.
12. Garibaldi B. T., Russell S. W. Strategies to Improve Bedside Clinical Skills Teaching *Chest*, 2021; 6: S0012-3692 (21) 01287-3.
13. Fjeldsoe B., Neuhaus M., Winkler E., Eakin E. Systematic review of maintenance of behavior change following physical activity and dietary interventions. *Health Psychol.*, 2011; 30 (1): 99–109.
14. Lawson P. J., Flocke S. A. Teachable moments for health behavior change: A concept analysis. *Patient Education and Counseling*, 2009; 76: 25–30.
15. Noar S. M., Mehrotra P. Toward a new methodological paradigm for testing theories of health behavior and health behavior change. *Patient Education and Counseling*, 2011; 82: 468–474.
16. Prochaska J., Nigg C. R., Spring B., Velicer W. F., Prochaska J. O. The benefits and challenges of multiple health behavior change in research and in practice. *Preventive Medicine*, 2010; 50: 26–29.
17. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002.
18. Prochaska J. O. Moving beyond the transtheoretical model. *Addiction*, 2006; 101 (6): 768–74.
19. Prochaska J., Spring B., Nigg C. R. Multiple health behavior change research: An introduction and overview. *Preventive Medicine*, 2008; 46: 181–188.
20. Munro S., Lewin S., Swart T., Volmink J. A review of health behavior theories: how useful are these for developing interventions to promote long-term medication adherence for TB and HIV/AIDS? *BMC Public Health* 2007; 4: 104; doi: 10.1186/1471-2458-7-104.
21. De Ridder D., De Wit J. *Self-regulation in Health Behavior: Concepts, Theories, and Central Issues*. Chichester, UK: Wiley, 2006.
22. Godoy L. D., Rossignoli M. T., Delfino-Pereira P. et al. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2018; 12: 127.



# POROČILO WASABY APLIKACIJA OZ. 12 PRIPOROČIL, 2021

Katja Jarm, dr. med.



**W**ASABY je izobraževalna mobilna aplikacija, ki mladim pomaga razumeti sporočila Evropskega kodeksa proti raku in se odločati za zdrave izbire. Ponuja ključne nasvete, kako slediti zdravemu načinu življenja ter zmanjšati tveganje, da zbolijo za rakom. Ciljna skupina so mladostniki od 14 do 19 let. Na Svetovni dan boja proti raku, 4. februarja 2021, je aplikacija doživela evropsko predstavitev in uradni začetek promocije. Predstavitvi in uporabi aplikacije smo se aktivno pridružili tudi v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku (Zveza).

Ključna značilnost aplikacije WASABY je možnost, da uporabniki delijo svoj napredek in rezultate kvizov s svojimi prijatelji in drugimi igralci ter tako ustvarijo mednarodno lestvico »najboljših učencev« v Evropi. Poleg tega na koncu vsakega uspešno opravljenega modula osvojijo nagradno značko. Vse našete funkcionalnosti spodbujajo tekmovalnega duha, občutek uspešnosti in večkratno uporabo aplikacije.

Kot izhaja iz nedavno objavljenih priporočil Svetovne zdravstvene organizacije o uporabi digitalnih vsebin pri krepitevi zdravstvenega sistema, imajo lahko digitalna orodja

ključno vlogo pri spopadanju z nenalezljivimi boleznimi. S tehnologijo mobilnih telefonov lahko spodbujamo vedenje, ki izboljša zdravstveno pismenost otrok in mladostnikov o dejavnikih tveganja za nenalezljive bolezni. V tem pogledu je WASABY prvo orodje te vrste za učenje z igrifikacijo na zdravstvenem področju.

Aplikacijo smo v Zvezi takoj po evropskem lansiranju aktivno promovirali med slovenskimi srednješolci. Pri tem so nam pomagali mladi slovenski ambasadorji kodeksa iz ljubljanskih srednjih šol.

Od 1. do 5. marca je v Sloveniji potekal teden boja proti raku. V tem tednu smo promovirali tudi aplikacijo WASABY. Srednjim šolam smo poleg webinarja (učno uro za pouk v srednjih šolah s predavanji strokovnjakov z Onkološkega inštituta Ljubljana) poslali še povezavo do mobilne aplikacije. Nekaj učiteljev se je odzvalo s sporočili, da so webinar koristno uporabili pri pouku, ravno tako aplikacijo. Prosili smo jih za odziv dijakov preko spletne ankete, da bi preverili vtise mladih o aplikaciji. Žal veliko odziva na anketo nismo dosegli.

Konec maja, ob obeležitvi evropskega tedna boja proti raku, smo ponovno razširili glas o aplikaciji v sklopu aktivnosti Zveze, k delitvi aplikacije smo povabili tudi člane regijskih društev. Srednja zdravstvena šola Ljubljana je teden boja proti raku na šoli pospremila s stojnicami s predstavitvijo aplikacije. Ambasadorica Nika z Gimnazije Bežigrad je ravno tako v omenjenem tednu promovirala aplikacijo med svojimi vrstniki na šoli.

V Zvezi želimo velik pomen dati tudi mladim. Mladi ambasadorici kodeksa, Lucija Jagrič in Nika Krivic, sta do jeseni z nami veliko sodelovali pri širjenju novice o aplikaciji WASABY. Bili sta med prvimi, ki sta si naložili



in preizkusili aplikacijo. V okviru Slovenskega tedna boja proti raku sta kot panelistki z vprašanji za strokovnjake sodelovali na webinarju za dijake. Skupaj z njima smo pripravili anketo za mlade, s katero bi preverili mnenje o novi aplikaciji. Na svoji matični srednji šoli sta med vrstniki promovirali

aplikacijo predvsem preko socialnih omrežij in intraneta gimnazije, spodbujali sta jih tudi k izpolnitvi ankete. Nika je aplikacijo uporabila za svoj šolski projekt v mednarodnem programu gimnazije med Evropskim tednom boja proti raku. Plakate 12 priporočil in aplikacije WASABY je obesila po Gimnaziji Bežigrad ter pripravila stojnico, kjer je delila letake Evropskega kodeksa in informacije o uporabi aplikacije. Zelo veliko dijakov se je zanimalo za takšen način samoizobraževanja. Predstavila je tudi videoposnetek z nasveti zmanjševanja verjetnosti raka, ki se je predvajal več dni na hodnikih šole. Lucija je z razširjeno ekipo mladih pripravila in posnela triminutni video za motivacijo mladih k uporabi aplikacije. Video nagovarja neposredno dijake in je dostopen na YouTube kanalu Zveze (<https://www.youtube.com/watch?v=m2tdzUoqkN4>). Pri projektu so sodelovali mladi ambasadorji Zveze, ki jih želimo še posebej omeniti: Lucija Jagrič, Lenart Strmole, Nika Krivic, Borut Bončina, Matija Hrovat, Jerc Bučar in Gasperzy – kot scenaristi, snemalci, igralci, avtorji glasbe in montažerji. Predstavitveni film Zveza uporablja za vse svoje javne dogodke (npr. Seminar Dušana Reje, Zorin dan ipd.)



SLIKA 1: STOJNICA EVROPSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU, GIMNAZIJA BEŽIGRAD



SLIKA 2: STOJNICA EVROPSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU, GIMNAZIJA BEŽIGRAD

Na koncu prispevka omenimo še eno dobro novico, in sicer da je Zveza v letu 2021 dobila prvo mlado evropsko ambasadorico kodeksa, saj se je Lucija Jagrič prijavila na razpis Evropske lige proti raku (ECL) za mlade ambasadorje (youth ambassadors) in bila kot ena najmlajših sprejeta. Iskreno ji čestitamo! Lucija je povedala: *'Prav zabavno je delati v ECL, ker organizirajo zelo zanimive projekte. Vsak mesec imamo manjšo skupino preko zoom-a, tako da sem spoznala veliko novih in zelo prijaznih ljudi. Trenutno ravno delamo na spletni anketi o aplikaciji WASABY, ki bi jo poslali različnim ustanovam po Evropi. Jaz sem npr. decembra napisala uraden predlog za letno naročnino programa, v katerem bi postavili anketo. Ostali na ECL so bili zelo zadovoljni, ker smo naročnino potem tudi dobili.'*

# SODELOVANJE Z ZDRAVIMI ŠOLAMI

Katja Jarm, dr. med.

Pomembno poslanstvo Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) je izobraževanje strokovnih sodelavcev. V minulem letu smo se povezali z gospo Mojco Bevc, nacionalno koordinatorko slovenske mreže zdravih šol z NIJZ. Sodelavke Zveze smo s predavanji sodelovale na desetih regijskih strokovnih srečanjih koordinatorjev in vodij timov zdravih šol iz vseh slovenskih regij. Srečanja so potekala v dveh sklopih po pet srečanj; v spomladanskem sklopu je s predavanji o Evropskem kodeksu proti raku in s predstavitvijo mobilne aplikacije za mlade WASABY sodelovala Katja Jarm, v jesenskem pa sta znanje o človeškem papilloma virusu (HPV) in pomenu cepljenja proti tej okužbi strokovne sodelavce osveščali Urška Ivanuš in Fani Čeh. Vsa srečanja oz. predavanja so potekala preko internetnih povezav zaradi znanih epidemioloških razmer.

Cilj Zveze v spomladanskem sklopu je bil razširiti zavest med vsemi generacijami prebivalcev, kako pomembno je upoštevati Evropski kodeks proti raku z 12 nasveti o tem, kako živeti, da bi čim bolj zmanjšali svojo ogroženost in zbolewnost za rakom. Upoštevanje teh nasvetov dokazano ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in žilja. Evropska zveza proti raku je pred kratkim dodatno razvila edinstveno mobilno orodje za mlade, ki jim na zabaven način približa 12 nasvetov proti raku. Katja Jarm je učiteljem in ostalim šolskim sodelavcem priporočila uporabo aplikacije in jih motivirala za spodbudo njihovih učencev k igranju te poučne igre. Udeležence predavanj je dodatno zanimalo breme raka pri otrocih ter odziv mladih na aplikacijo WASABY, ki so jo že uporabili.

Novembra in decembra je bilo izvedenih pet srečanj vodij timov zdravih šol. Takrat je bila rdeča nit vloge Zveze cepljenje proti

okužbam s HPV in novica, da so v šolskem letu 2021/22 proti HPV po nacionalnem programu cepljenja prvič cepljeni tudi fantje. Urška Ivanuš je predstavila strokovno preverjene informacije o bremenu okužb HPV in bolezni, ki jih te okužbe povzročajo tako pri dekletih kot pri fantih ter možnosti za preprečevanje okužb in bolezni. Fani Čeh je strokovno predavanje zaokrožila v celoto s pedagoškimi nasveti in primeri iz prakse. Poudarek predavateljic je bila vzgoja in naložba v otroke za njihovo zdravo prihodnost. Pomemben korak k temu, da slovenski otroci v odrasli dobi ne bodo zbolevali za rakom in drugimi boleznimi, ki jih povzročajo okužbe s HPV, je letošnja uvedba brezplačnega cepljenja proti HPV tudi za dečke. Čeprav okužbe s HPV največkrat povezujemo z rakom materničnega vratu pri ženskah, te okužbe povzročajo rakave in

druge bolezni tudi pri moških. Pomembno vlogo pri informiranju o poteku in pomenu cepljenja proti HPV imajo prav osnovne šole, kjer tako starši kot učenke in učenci povečini pridobijo tiste osnovne informacije o cepljenju, na podlagi katerih se nato odločijo za ali proti cepljenju. Udeleženci so predavanja naših sodelavk ocenili kot zelo zanimiva. Izvedeli so veliko novih informacij in bili predvsem ozaveščeni, da nas cepivo varuje pred nalezljivimi boleznimi (kar je lahko prenosljivo tudi na druge situacije, npr. covid-19).

Vsa srečanja timov zdravih šol so bila po podatkih koordinatorjev zelo dobro ocenjena, tako vsebina kot predavatelji in organizacija, posebej so izpostavili tudi prispevek Zveze. Udeležilo se jih je 312 šol in 363 slušateljev v spomladanskem delu ter 363 šol in 428 slušateljev jesenskem, kar pomeni, da smo dosegli širok krog šolskih delavcev. Upamo, da smo vsaj malo prispevali k izboljšanju znanja in zavedanja na področju individualne preventive raka ter odnosa do cepljenja proti HPV. Sodobna osnovna šola je spodbudno in varno učno okolje za generacije učenk in učencev ravno zaradi strokovno razgledanih učiteljev in ostalih šolskih sodelavcev.

Zveza je bila vesela in ponosna na sodelovanje z zdravimi šolami in se nadeja podobnih uspešnih sodelovanj tudi v prihodnje.

# VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROGRAM »ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE«

POVABILO UČENKAM IN UČENCEM K PODPISU »SLOVESNE  
OBLJUBE O NE KAJENJU« IN SODELOVANJU V NAGRADNEM  
NATEČAJU V ŠOLSLEM LETU 2020/2021

Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica



**S**trokovno načrtovan ter redno izvajan program »Vzgoja za ne kajenje« se je izkazal za eno od osrednjih in najbolj sprejetih dejavnosti Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveze) tudi v tem posebnem šolskem letu. Ključno za program je, da temelji na **strokovnih vsebinah in na sodelovanju in povezovanju** med Zavodom RS za šolstvo, regijskimi društvi za boj proti raku, osnovnimi šolami in strokovnjaki iz Onkološkega inštituta Ljubljana. Podatki registra raka Republike Slovenije nakazujejo, da je mogoče skupnemu prizadevanju za zmanjšanje števila (mladih) kadilcev pripisati tudi uspeh pri končnem cilju – zmanjšanju števila primerov, vsaj s kajenjem najbolj povezanih rakov. Program ob tem temelji na dokazih, da je kajenje cigaret najpomembnejši in prepričljiv vzrok za zbolevanje in prezgodnjo smrt, mladostništvo pa obdobje, ko se začnejo določene razvade in eksperimentiranja. Mladostniki podcenjujejo odvisnost od nikotina in težave, povezane z opustitvijo. V našem okolju so najpogostejši dejavniki tveganja za začetek kajenja pri mladih kajenju v družini (zglede), postavljanje pred vrstniki, radovednost, posnemanje vrstnikov, močan vpliv medijev, še vedno lahek dostop do cigaret in nezadosten nadzor nad

upoštevanjem sprejete zakonodaje. Hkrati je to obdobje, ko so mladostniki dojemljivi za sprejemanje prepričljivih informacij in znanj, potrebnih zato, da izberejo pot nekadilca. Strokovnjaki z Zveze so že pred **osemindedvajsetimi leti** pripravili temelje tega vzgojno-izobraževalnega programa, ki je ciljno usmerjen na populacijo učenk in učencev, ki so v šolskem letu vpisani v 6. in 7. razred osnovnih šol v RS. Program se **sistematično izvaja v šolah** zato, ker so te edinstveno okolje za posredovanje ključnih informacij, veščin in znanj, da bodo učenske in učenci lažje sprejemali odločitve za pot nekadilcev, ki jo želimo tlakovati s programom. Povezanost med vsemi, ki ga vodijo, in ravnatelji, svetovalni delavci ter učitelji, ki ga izvajajo, je ključ, ki program ohranja skozi vsa leta in ga danes prepoznava številne generacije. Zveza želi s temi aktivnostmi **prispevati k dvigu ravni znanja in večji ozaveščenosti o pomenu ne kajenja za preprečevanje raka in k zavedanju, da je zdravje neprecenljiva vrednota.**

Tudi v tem, delovno večkrat prekinjenem, šolskem letu je potekala izvedba programa s prilagoditvami glede na epidemiološko situacijo. Za izvajanje v šolski praksi smo pripravili pisna gradiva, ki so bila v pomoč učiteljem pri vodenju tematskih učnih ur, usmerjenih v vzgojo mladih za zdrav življenjski slog nasploh s preventivnim poudarkom na škodljivih dejavnikih tveganja za bolezn, tudi raka. V mesecu septembru smo od Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport pridobili podatke o številu vpisanih učenk in učencev v 6. in 7. razred na vseh 450 šolah. Vse ravnateljice in ravnatelje smo pisno povabili k sodelovanju. V novembru, ki je mesec preprečevanja odvisnosti, smo vsem osnovnim šolam dostavili pisna gradiva za učence in učitelje. Učiteljem smo priložili pisni predlog za izvedbo **tematske učne ure** z naslovom »Ne kajenje je vrednota«. S tem smo

jim želeli pomagati pri njihovih prizadevanjih za motivacijo učenk in učencev, da se bodo lažje odločili za **podpis Slovesne obljube, da v šolskem letu ne bodo prižgali prve cigarete**. V **zgibanki z naslovom »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«**, ki so jo dobili vsi učenci, je bil nasvetom zdravega življenjskega sloga priložen tudi anketni vprašalnik. Učenke in učenci so ga pri tematski učni uri izpolnjevali in ga do 15. 4. 2021 po pošti vrnili na Zvezo. Zaradi poteka epidemije smo **žrebanje nagrajencev** izvedli v mesecu maju ob Evropskem tednu boja proti raku. V petek, 31. 5. 2021, je na Osnovni šoli I v Murški Soboti v čudoviti zunanji učilnici potekala inovativna kulturna prireditev z naslovom **»Skupaj zmoremo – za zdravje brez tobaka«**. Pod vodstvom učiteljev mentorjev so jo v celoti izvedli učenci. Pozdrav ravnateljice vsem udeležencem je bil za nas vzpodbuden, saj je rekla, da »sodobna šola danes še bolj kot pred leti potrebuje pomoč prav vseh na področju ozaveščanja in seznanjanja mladih za sprejemanje odločitev za njihovo zdravje«. Med potekom programa so učenci, po regijskem pristopu, izžrebali 98 sedmošolcev nagrajencev, ki so pravilno odgovorili na vsa vprašanja iz anketnega vprašalnika. Vse izžrebane učence smo pisno obvestili, da bodo v

mesecu juniju, ko se program zaključuje, prejeli nagrado. Organizacijo in izvedbo našega že tradicionalnega nagradnega majskega izleta nam je že drugo leto preprečil potek epidemije covid-19. Predlogov za letošnjo nagrado je bilo več, morali smo jo prilagoditi epidemiološki situaciji. Pri izboru predlogov je prevladalo mnenje, ki smo ga dobili od učiteljev in učencev, da je primerna **nagrada za dekleta in fante** nahrbtnik z logom Zveze. Po posvetu z ravnateljico smo nagrajencem nagrado poslali na šolo, podelili pa so jim jo ravnateljice oz. ravnatelj.

Žal je tudi v tem šolskem letu odpadel pomemben del celodnevnega druženja z učenkami in učenci ter učitelji spremljevalci, ki so pomagali pri oblikovanju izvedbenega načrta za prihodnje šolsko leto. Prav temu osebni pristopu, ki je izostal, pripisujemo nekoliko manjše število vrnjenih pravih odgovorov iz ankete, ki je bila priloga zgibanki. Programa ne želimo opustiti, saj se načrtovalci zavedamo, da vedno obstaja pot za izvedbo preventivnih programov. Naša prizadevanja bomo na področju ozaveščanja in opozarjanja na dejavnike tveganja za raka okrepili in še bolj usmerili k varovalnim dejavnikom krepitev zdravja otrok in mladostnikov.

Da smo lahko načrtovani program ob sprotne prilagajanju izvedli, gre zahvala vsem sodelujočim regijskim društvom, osnovnim šolam, ravnateljem, učiteljem, strokovnim sodelavcem in staršem. Hvala FIHU – fondaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS, ki je tudi v tem letu zagotovila potrebna finančna sredstva.



# RAZSVETLIMO SVET IN SLOVENIJO – 17. NOVEMBRA 2021 SMO OBELEŽILI PRVO OBLETNICO GLOBALNEGA GIBANJA ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 17. novembra 2020 v javnost lansirala globalno strategijo za eliminacijo prvega raka na svetu, raka materničnega vratu. Ob tem je potekala globalna akcija razsvetlimo svet, s katero so številne države po svetu obeležile ta zgodovinski dogodek z osvetlitvijo lokalnih znamenitosti v turkizni barvi. Akciji se je pridružila tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) z regijskimi društvi. V turkizni barvi so se ta večer svetili Blejski grad, Mesarski most v Ljubljani, Karantena in Vetrinjski dvor v Mariboru ter Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi. Osvetljene slovenske znamenitosti je SZO vključila v kratek video in ga objavila na svojem YouTube kanalu ([https://www.youtube.com/watch?v=KIKtL0HS\\_gA](https://www.youtube.com/watch?v=KIKtL0HS_gA)), s katerim je obeležila ta zgodovinski trenutek.

Eno leto kasneje, 17. novembra 2021, so lokalne znamenitosti na vseh koncih sveta ponovno zasijale v turkizni barvi. Prvo obletnico globalnega gibanja za eliminacijo raka materničnega vratu smo pod okriljem Zveze in s sodelovanjem regijskih društev za boj proti raku obeležili tudi v Sloveniji. V turkizno barvo so na prvo obletnico naše skupne odločitve, da bomo naredili vse, da ženske ne bodo več zbolevale in umirale za rakom materničnega vratu, regijska društva za boj proti raku odela devet lokalnih znamenitosti: Ljubljanski grad, Stari grad Celje, Vetrinjski Dvor v Mariboru, Hram kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi, Ivanov izvir v Razkrižju, upravno stavbo Občine Trebnje, Pomnik miru Cerje, Mestna občina Nova Gorica (MONG), Dvorec Coronini v Šempetru pri Gorici.



SLIKA 1: INFO GRAFIKA OB PRVI OBLETNICI GLOBALNEGA GIBANJA ZA ELIMINACIJO RAKA MATERNIČNEGA VRATU. ZA ZVEZO IZDELALA: TJASART

Zveza je ob tej priložnosti skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana izdala poročilo s fotografijami turkizno osvetljenih slovenskih znamenitosti ob prvi obletnici lansiranja globalne strategije za eliminacijo RMV. Poročilo poleg fotografij vsebuje izjave županov občin, ki so osvetlile svoje znamenitosti, in izjave slovenskih strokovnjakov, ki so se na prvo obletnico globalnega gibanja zbrali na 11. izobraževalnem dnevu programa ZORA.

Veseli in ponosni smo, da je Slovenija na poti eliminacije raka materničnega vratu in da smo v to veliko in pomembno zgodbo pomembno vključeni tudi naša Zveza in regijska društva za boj proti raku. Zveza bo tudi v prihodnje aktivno sodelovala pri mobilizaciji in povezovanju ključnih deležnikov na področju eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji ter se vključevala v sorodne aktivnosti na evropski ravni.



**dr. Aiga Rurane**, vodja urada Svetovne Zdravstvene Organizacije v Sloveniji je poudarila:

Za odpravo raka materničnega vratu morajo vse države doseči in vzdrževati stopnjo pojavnosti pod 4 na 100.000 žensk. Doseganje tega cilja temelji na treh ključnih stebrih in njihovih pomembnih ciljih:

- cepljenje: 90 % deklet do 15. leta je v celoti cepljenih s cepivom proti HPV;
- presejalni pregled: 70 % žensk do 35. leta starosti in ponovno do 45. leta je bilo pregledanih z visokozmogljivim testom;
- zdravljenje: 90 % žensk z zdravljenim pred rakom in 90 % žensk z zdravljenim invazivnim rakom.

Z izjemnimi rezultati dveh ciljev – 70 % žensk, pregledanih v presejalnem programu ZORA, in 90 % žensk, zdravljenih za rakom materničnega vratu – bi Slovenija lahko postala ena prvih evropskih držav, ki bi dosegla merila uspešnosti vseh treh ciljev. Vse to je in bo mogoče doseči zahvaljujoč nenehnim prizadevanjem in dolgoletnemu predanemu delu zdravstvenih delavcev v Sloveniji, številnim partnerstvom in stalni zavzetosti vlade.



# 10. OBLETNICA PROGRAMA »ABC O HPV« ABECEDA O HUMANIH PAPILOMA VIRUSIH

Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica

Slovenija je bila med prvimi evropskimi državami, ki je že leta 2009 uvedla brezplačno priporočeno cepljenje proti okužbam s humanimi papiloma virusi (HPV) za vse deklice, ki so bile v šolskem letu 2009/2010 vpisane v 6. razred osnovne šole. Zdravstveno-vzgojni program »ABC o HPV« na Zvezi slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) s pomočjo strokovnjakov z Onkološkega inštituta Ljubljana in regijskih društev izvajamo že od leta 2011. V letu 2021 smo na Zvezi delovno praznovali 10. obletnico izvajanja primarno preventivnega programa in se ob tem razveselili težko pričakovane uvedbe cepljenja tudi za slovenske dečke. S tem je naša država dosegla pomemben mejnik pri obvladovanju rakov in drugih bolezni, ki jih povzročajo (HPV).

Po izkušnjah iz drugih držav in priporočilih strokovnjakov z Onkološkega inštituta Ljubljana ter na osnovi Evropskega kodeksa proti raku je za preprečevanje okužb in odločitev za cepljenje proti HPV, ki nekateri dokazano povzročajo raka, nujna strokovna informiranost celotne populacije in še posebej ciljnih skupin – staršev, učiteljev, učencev in mladostnikov. Naš željeni cilj je, da bi v državi s skupnimi prizadevanji dosegli takšno stopnjo precepljenosti populacije deklic in dečkov, da bi učinkovito obvladali raka materničnega vratu in druge s HPV povezane bolezni.

V letu 2021 smo delo na programu promocije cepljenja proti HPV nadaljevali in aktivnosti sprotno prilagajali glede na potek pandemije covid-19 v državi. Z uvedbo cepljenja dečkov smo **gradiva »ABC o HPV« vsebinsko dopolnili** z zgibankama *Abeceda o humanih papiloma virusih – starši dovolite da se cepim*, *Zakaj se je modro cepiti proti HPV* in s tematskim plakatom. Zgibanki smo poslali v večino **šolskih dispanzerjev v državi**. Vse **ravnatelje osnovnih šol** smo pisno povabili k sodelovanju in jih obvestili o pomenu

promocije cepljenja v šolskem okolju ter jim ponudili pomoč pri ozaveščanju staršev o pomenu njihove odločitve, da dovolijo, da so na sistematskem pregledu njihove šestošolke in letos prvič tudi šestošolci cepljeni. Odziv šol je bil v tem posebnem šolskem letu slabši, vendar smo uspeli izvesti nekaj informativnih predavanj za starše na prvem roditeljskem sestanku in jim osebno izročiti zgibanko. Sodelovali smo pri pripravi treh kratkih informativnih **video nagovorov** za ciljne skupine ravnateljev osnovnih in srednjih šol, starše in javnosti.

Ob Evropskem tednu boja proti raku smo pripravili in izvedli tematski **spletni seminar z naslovom ABC o HPV** ter ob začetku šolskega leta 2021/22 pripravili **novinarsko konferenco ABC o HPV** z okroglo mizo na temo cepljenja



SLIKA 1: ZGIBANKA ABC O HPV

proti okužbi s HPV. Potekala je v soorganizaciji z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Sekcijo za šolsko, študentsko in adolescentno medicino in Zavodom RS za šolstvo. Regijska društva so izvajala aktivnosti v lokalnem okolju. Predsednica Zveze doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med. spec., je **predavala izvajalcem cepljenja** na strokovnem srečanju sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino. V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje smo konec leta 2021 z dvema tematskima predavanjema sodelovali na petih regijskih srečanjih vodij timov zdravih šol. **Predavanj se je udeležilo 482 koordinatorjev zdravih šol iz 363 slovenskih šol.**

Skozi celo pandemično leto 2021 smo se na Zvezi skupaj z regijskimi društvi za boj proti raku prilagajali spremenjenim delovnim razmeram in trudili, da bi nas javnost razumela, da je odločitev za cepljenje proti HPV odločitev za zdravje. Raki, ki jih povzročajo okužbe s HPV, so dokazano najbolj preprečljivi med vsemi raki. Za doseganje boljše informiranosti

smo za promocijo cepljenja proti okužbi s HPV na Zvezi objavili **ново spletno podstran s strokovno preverjenimi gradivi o cepljenju proti HPV za splošno javnost** (<https://www.protiraku.si/Publikacije/Cepljenje-proti-HPV>). Tako smo na enem mestu zbrali ter šolam in staršem ponudili strokovno preverjena informativna gradiva za laično javnost na temo cepljenja proti HPV v obliki informativnih knjižic in video posnetkov 14 slovenskih strokovnjakov s področja pediatrije, šolske medicine, onkologije, ginekologije, javnega zdravja ter zdravstvene vzgoje in izobraževanja.



SLIKA 2: PLAKAT ABC O HPV

# VLOGA ZVEZE PRI OBVLADOVANJU SINDEMIJE RAKA IN COVIDA-19

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med, spec. javnega zdravja

Zadnji dve leti se poleg epidemije raka soočamo tudi s pandemijo covid-19, govorimo o sindemiji dveh velikih javnozdravstvenih problemov, ki delujeta sinergistično. Pandemija covid-19 je po eni strani ogrozila dobre rezultate dosedanjega obvladovanja epidemije raka, tako na ravni zdravstvenega sistema – s spremembami v dostopnosti do storitev na kontinuumu preventive in oskrbe raka zaradi prilagoditve zdravstvenega sistema z namenom zagotavljanja vzdržnosti v času pandemije – kot na ravni vsakega posameznika, kot je na primer opuščanje elementov zdravega življenjskega sloga ali odlašanje s pregledom pri zdravniku ob sumu na prve simptome raka. Po drugi strani so nekateri onkološki bolniki bolj ogroženi, da zbolijo in umrejo zaradi covid-19, tako zaradi osnovne onkološke bolezni kot zaradi onkološkega zdravljenja, ki lahko pri nekaterih oslabi imunski odziv na cepivo proti covidu-19 ali okužbo z novim koronavirusom. To pomeni, da zaradi pandemije zbolijo in umre več ljudi zaradi raka kot bi jih, če pandemije ne bi bilo. Velja tudi obratno, saj zaradi covid-19 umre več ljudi kot bi jih, če ne bi bilo epidemije raka.

Zato smo se na Zvezi slovenskih društev za boj proti raku (Zveza) odločili, da v času pandemije covid-19 nadaljujemo z rednimi aktivnostmi za obvladovanje epidemije raka, ki smo jih prilagodili pandemskim razmeram, dodatno pa smo začeli izvajati tudi aktivnosti, s katerimi doprinasamo k čim hitrejši zavezitvi pandemije covid-19.

Tako smo v letu 2021 dolgoletni program *Evropski kodeks proti raku – priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku* nadgradili s slovensko različico aplikacije *WASABY*, ki temelji na metodi igrifikacije in sta jo razvila Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji (IARC-SZO) in Evropska zveza proti raku (ECL).

Izvedli smo 38. slovenski teden boja proti raku z virtualno novinarsko konferenco, virtualnim dnevom odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana, virtualno slavnostno sejo s podelitvijo donacije Ginekološki kliniki UKC Ljubljana za opremo sodobne kolposkopske ambulante ter priznanj in plaket zaslužnim sodelavcem Zveze ter regijskih društev za boj proti raku in s številnimi aktivnostmi regijskih društev v lokalnih okoljih. Udeležence slavnostne seje je pozdravil tudi predsednik države Borut Pahor. Zadnji dan tedna boja proti raku smo že tradicionalno na eni od slovenskih osnovnih šol, tokrat na Osnovni šoli I v Murski Soboti, izvedli žrebanje nagrad



SLIKA 1: PRIMER INFOGRAFIKE ZVEZE ZA SPODBUJANJE CEPLJENJA PROTI COVIDU-19 OB DNEVIH CEPLJENJA PROTI COVIDU-19, DECEMBER 2021

za program *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje* s podpisom slovesne obljube o ne kajenju, ki ga pod okriljem Zveze in Zavoda za šolstvo že več kot 20 let izvaja več kot polovica vseh osnovnih šol v Sloveniji. Kljub pandemiji smo program izvedli tudi v šolskem letu 2021/22.

Program *ABC o HPV* smo nadgradili z gradivi, ki vsebujejo informacije o cepljenju dečkov, saj so se prav v pandemskem šolskem letu 2021/22 prvič po nacionalnem programu cepljenja lahko v 6. razredu proti HPV cepili tudi slovenski dečki. Organizirali smo novinarsko konferenco na Onkološkem inštitutu Ljubljana v sodelovanju z vsemi ključnimi deležniki na področju obvladovanja raka v Sloveniji, poleg Zveze in OIL še Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Ministrstvo za zdravje, Zavod za šolstvo RS in Sekcija za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, ki smo jo zaključili z okroglo mizo s strokovnjaki. Na slovenske osnovne šole smo poslali ponudbo za brezplačna, strokovno preverjena gradiva o cepljenju proti HPV za starše; ponudili smo tudi predavanja strokovnjakov.

Ob Svetovnem dnevu boja proti raku, 4. februarja 2021, smo na povabilo ECL v

sodelovanju z Mednarodno zvezo proti raku (UICC) in IARC-SZO organizirali in moderirali enourni spletni dogodek *Pot Evrope do eliminacije raka materničnega vratu (Europe's path to eliminating cervical cancer)*, ki je potekal na spletni platformi Evropske komisije in je bil namenjen članom Evropskega parlamenta in drugi zainteresirani javnosti. V sodelovanju z različnimi deležniki pri obvladovanju raka materničnega vratu v Evropi smo pripravili in objavili skupno izjavo za javnost *Prioritete pri eliminaciji raka materničnega vratu kot javnozdravstvenega problema v Evropi*; ključne ugotovitve smo tudi objavili v priznani znanstveni reviji *Lancet Regional Health Europe*. V okviru programa *Slovenija na poti k eliminaciji raka materničnega vratu* smo skupaj z regijskimi društvi z osvetlitvijo kar devetih lokalnih znamenitosti obeležili prvo obletnico lansiranja globalne strategije za eliminacijo raka materničnega vratu. Izvedli smo 29. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje« na temo »Rak in zdrav življenjski slog« z rekordno udeležbo in aktivno sodelovali pri sooblikovanju nove petletne strategije Državnega programa obvladovanja raka (DPOR).

Aktivno smo se vključili tudi v skupne napore za obvladovanje pandemije covid-19, s čimer smo pripomogli tako k obvladovanju pandemije covid-19 kot epidemije raka. Pandemske prilagoditve zdravstva, ki so omogočale ohraniti vzdržnost zdravstvenega sistema v obdobjih poslabšanja epidemioloških razmer, in izpadi zdravstvenega kadra zaradi karanten in bolniških so pogosto okrnile izvajanje in dostop do preventivnih in drugih dejavnosti na kontinuumu skrbi za obvladovanje raka. Poleg tega je pri nekaterih onkoloških bolnikih njihova bolezen ali njihovo zdravljenje predstavljalo dodatno tveganje, da se bodo okužili ali bodo zboleli s covidom-19. Vse to je ogrozilo dosedanje napore za uspešno obvladovanje epidemije raka, zato je bilo potrebno ukrepati.

Že tri mesece po začetku pandemije smo vzpostavili prvo spletno stran v Sloveniji, namenjeno obvladovanju epidemije raka v času pandemije covid-19 (*Obvladovanje raka v času epidemije covid-19 in po njej*), na kateri je 20 slovenskih strokovnjakov in ključnih deležnikov za obvladovanje epidemije raka spregovorilo o pomenu obvladovanja raka



SLIKA 2: MINISTER ZA ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE JANEZ POKLUKAR NA KONFERENCI »NE DOVOLITE, DA VAS PANDEMIJA COVIDA-19 USTAVI PRI OBVLADOVANJU PANDEMIJE RAKA«

na vseh ravneh preventive tudi v času pandemije covid-19.

Obvladovanju raka v času pandemije covid-19 smo posvetili tudi 28. strokovni seminar *In memoriam dr. Dušana Reje* na temo *Obvladovanje raka v času pandemije covid-19 v luči preventive*, ki smo ga prvič v zgodovini Zveze izpeljali v obliki spletnega seminarja in ob tem dosegli izjemno veliko udeležbo tako s strani zdravstvenih delavcev in sodelavcev kot šolnikov, medijev in druge zainteresirane javnosti.

V letu 2021 je Ministrstvo za zdravje pozvalo nevladne organizacije k podpori cepljenja proti covidu-19 in drugih ukrepov za zajezitev pandemije covid-19. V Zvezi smo se osredotočili na komunikacijo po socialnih omrežij ter na cepljenje otrok in mladostnikov. Izdelali smo prilagojene infografike, ki smo jih razposlali po svojih rednih kanalih, in skupno dosegli več kot 7.000 ljudi. Konec leta 2021 smo pripravili kratko informativno gradivo o cepljenju otrok in mladostnikov proti covidu-19 in ga poslali na vse slovenske šole s pozivom ravnateljem, da infografike z informacijami razobesijo po solskih oglasnih deskah ter v e-obliki posredujejo staršem. Prav tako smo k cepljenju in upoštevanju ukrepov pozivali na vseh svojih dogodkih.

22. oktobra 2021 smo v okviru mednarodne kampanje *Čas je za ukrepanje (Time To Act)* Evropske organizacija za boj proti raku (ECO) v sodelovanju z NIJZ organizirali odmeven slovenski virtualni dogodek *Ne dovolite, da vas pandemija covid-19 ustavi pri obvladovanju epidemije raka*, na katerem so ključni akterji v slovenski onkologiji razpravljali o preventivi, diagnostiki in zdravljenju raka v Sloveniji v času pandemije covid-19. Dogodka se je udeležil tudi minister za zdravje g. Janez Pokljukar.

V času pandemije covid-19 ima Zveza z regijskimi društvi za boj proti raku dvojno vlogo – boj proti raku in boj proti pandemiji covid-19. Delamo s ciljem, da se bodo naši skupni napor odrazili v manjšem številu smrti, tako zaradi raka kot zaradi covid-19.



# POROČILO O NOVOLETNI AKCIJI 2021/2022

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku že od leta 1990 v novoletnih akcijah vabi slovenska podjetja, naj namesto za božično novoletne voščilnice namenijo denar za

nabavo opreme, ki izboljša obravnavo bolnikov z rakom, v zadnjih letih predvsem tistih, ki jih odkrijejo v presejalnih programih ZORA, DORA, SVIT.

<i>Novo leto</i>	<i>Namen – oprema</i>	<i>Znesek v EUR*</i>
1990/91	SPECIALNA OPREMA ZA HISTOPATOLOŠKI LABORATORIJ za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	9.209
1991/92	RENTGENSKI APARAT ZA POVRŠINSKO ZDRAVLJENJE RAKA za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	28.618
1992/93	ULTRAZVOČNI APARAT za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	30.646
1993/94	MAMOGRAF za Splošno bolnišnico Trbovlje . . . . .	30.195
1994/95	OPREMA ZA ENDOSKOPIJO IN RESPIRATOR za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	36.144
1995/96	MAMOGRAF za ZD Ljubljana . . . . .	45.068
1996/97	MAMOGRAF za Mursko Soboto . . . . .	35.232
	SONDA ZA ULTRAZVOK TOSHIBA za ZD Ljubljana . . . . .	6.580
1997/98	MAMOGRAF za Splošno bolnišnico Brežice . . . . .	30.691
1998/99	BIOANALIZATOR za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	38.623
1999/00	APARAT ZA PLINSKO ANALIZO KRVI za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	21.038
2000/01	APARAT ZA BRAHITERAPIJO za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	20.865
	ULTRAZVOČNA NAPRAVA za ZD Medvode . . . . .	1.018
2001/02	DIGITALNI ULTRAZVOČNI APARAT . . . . .	27.124
	AVTOMATIZIRANA PREISKOVALNA MIZA, oboje za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	1.252
2002/03	SISTEM ZA PREPREČEVANJE PRELEŽANIN za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	37.556
2003/04	INFUZIJSKE ČRPALKE za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	41.729
2004/05	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	53.413
2005/06	NIZKOENERGIJSKI LINEARNI POSPEŠEVALNIK za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	35.470

<i>Novo leto</i>	<i>Namen – oprema</i>	<i>Znesek v EUR*</i>
2006/07	NAVIGACIJSKA SONDA GAMA za Onkološki inštitut Ljubljana . . . . .	27.103
2007/08	INFUZIJSKE ČRPALKE ZA DAJANJE KEMOTERAPIJE za Hematološko kliniko UKC Ljubljana . . . . .	32.960
2008/09	MIKROSKOP Z DIGITALNO KAMERO IN ZASLONOM za Pediatrično kliniko UKC Ljubljana . . . . .	24.493
2009/10	OPREMA za prvo hišo HOSPIC . . . . .	32.830
2010/11	KOLONOSKOP za Gastroenterološko kliniko UKC Ljubljana . . . . .	35.108
2011/12	MIKROSKOP in KOLPOSKOP za Splošno bolnišnico Izola in KOAGULATOR za Splošno bolnišnico Trbovlje . . . . .	30.657
2012/13	CITOLOŠKI DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO za Citološki laboratorij UKC Maribor . . . . .	24.064
2013/14	ERGONOMSKI MIKROSKOP in ZAMRZOVALNA OMARA z zmogljivostjo do -30° C – za Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku . . . . .	37.000
2014/15	KOLONOSKOP za Splošno bolnišnico Celje . . . . . in MODELI ZA UČENJE SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD za društva za boj proti raku . . . . .	28.196 4.048
2015/16	DISKUSIJSKI MIKROSKOP S KAMERO, Pato-cistološkemu laboratoriju Splošne bolnišnice Novo mesto . . . . .	18.778
2016/17	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana . . . . .	18.030
2017/18	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana . . . . .	18.352
2018/19	SVETLOBNI MIKROSKOP Z DISKUSIJO ZA 4 opazovalce Citološki laboratorij SB Celje . . . . .	16.500
2019/20	ERGONOMSKI SVETLOBNI MIKROSKOP Citološki laboratorij Onkološkega inštituta Ljubljana . . . . .	15.000
2020/21	OPREMA SODOBNE VIDEO-KOLPOSKOPSKE AMBULANTE Ginekološka klinika UKC Ljubljana . . . . .	15.000

\* Zaradi primerljivosti so zneski iz let, ko so bili zbrani še v SIT, preračunani v evre (1 EUR = 239,64 SIT).

V letovalni akciji 2021/2022 smo zbirali sredstva za nakup sodobnega digitalnega video-kolposkopa za Splošno bolnišnico Slovenj Gradec.

Vsem donatorjem se iskreno zahvaljujemo.

# PLAKETE IN PRIZNANJA

Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku na podlagi Pravilnika o plaketah in priznanjih vsako leto zaslužnim sodelavcem Zveze in društev podeli priznanja za njihov prispevek k njenemu delovanju. Doslej je podelila:

## ZLATO PLAKETO

51 POSAMEZNIKOM IN  
2 DELOVNIMA ORGANIZACIJAMA

## SREBRNO PLAKETO

61 POSAMEZNIKOM IN  
5 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## BRONASTO PLAKETO

96 POSAMEZNIKOM IN  
23 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## PISNA PRIZNANJA

46 POSAMEZNIKOM IN  
137 DELOVNIM ORGANIZACIJAM

## Častno članstvo

leta 2003 gospodu Otmarju Bergantu,  
leta 2004 prof. dr. Andreju Kocijanu, dr. med.,  
leta 2005 prof. dr. Edvardu Glaserju, dr. med.,  
leta 2008 prim. Juriju Usu, dr. med.,  
leta 2015 prof. dr. Borutu Štabucu, dr. med.,  
leta 2018 Branislavu Čehu, dr. med.,  
leta 2019 gospe Amaliji Zdešar,  
leta 2020 dr. Majji Žakelj, dr. med.



Na Slavnostni seji Zveze 3. marca 2021 so priznanja in plakete prejeli:

## Priznanja

Tim Oddelka za onkološko klinično genetiko

## Bronasto plaketo

Lucija Beškovnik, dr. med.

Kostak, komunalno in gradbeno podjetje, d. d. Krško

Lekarna Velenje - mag. Sabina Grm, mag. farm.

Svjetlana Pejkunović

## Srebrno plaketo

Branka Bezjak iz revije Štajerc

Marjana Puhman iz Radio1

Edith Žižek Sapač dr. med.

Laura Bonutti Zuljan



# NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV

## ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

Trubarjeva 76 A, 1000 LJUBLJANA  
 Predsednica: doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.  
 E-naslov: uivanus@onko-i.si  
 Sekretarka: Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.  
 E-naslov: sekretar@protiraku.si  
 Tel.: 01/430 97 80, GSM: 051 267 332  
 E-naslov: info@protiraku.si  
 Spletni naslov: www.protiraku.si, www.priporocila.si

## BREŽICE – POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Splošna bolnišnica Brežice  
 Černelčeva 15, 8250 BREŽICE  
 Predsednica: Alenka Krenčič Zagode, dr. med.  
 ZD Sevnica, Trg Svobode 14, 8290 Sevnica  
 Tel.: 07/816 15 00, GSM: 031 619 141  
 E-naslov: alenka.zagode@zd-sevnica.si

## CELJE – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Celje,  
 Ipavčeva 18, 3000 CELJE  
 Predsednik: prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.  
 GSM.: 041/694 999  
 E-naslov: ivan.erzen@gmail.com  
 Tatjana Škornik Tovornik, univ. dipl. san. ing  
 Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Celje  
 GSM: 041 949 360  
 E-naslov: tatjana.skornik-tovornik@nijz.si

## KOPER – OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Jurčičeva 2, 6000 KOPER  
 Predsednik: Tomaž Jakomin, dr. med.  
 Splošna bolnišnica Izola, Polje 40, 6310 Izola  
 E-naslov: tomaz.jakomin@sb-izola.si

## KRANJ – GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

ZD Jesenice, Cesta Maršala Tita 78, 4270 JESENICE  
 Predsednik: Branimir Čeh, dr. med.  
 Ulica Simona Gregorčiča 19, 4240 Radovljica  
 Ksenija Noč, dipl. med. sestra  
 ZD Jesenice, Cesta Maršala Tita 78, 4270 Jesenice  
 GSM: 041 754 641  
 E-naslov: ksenija.noc@zd-jesenice.si

## LJUBLJANA – LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

## MARIBOR – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR

Partizanska ul. 12/1, 2000 MARIBOR  
 Predsednica: Zvezdana Vražič Maurič, dipl. med. sestra  
 ZD dr. Adolfa Drolca, Ulica talcev, 2000 Maribor  
 GSM: 051 394 300  
 E-naslov: zvezdana.vrazic@zd-mb.si

## MURSKA SOBOTA – POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

Ulica arhitekta Novaka 2 B, 9000 MURSKA SOBOTA,  
 Predsednica: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.  
 Cvetkova ulica 2, 9000 Murska Sobota  
 GSM: 031 218 997  
 E-naslov: belovic.branislava.dr@siol.net

## NOVA GORICA – DRUŠTVO ko-RAK.si

Vipavska cesta 13, Rožna dolina, 5000 NOVA GORICA  
 Predsednik: izr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.  
 Nacionalni inštitut za javno zdravje, enota Nova Gorica, Vipavska cesta 13, Rožna dolina, 5000 Nova Gorica  
 GSM: 051 267 141  
 E-naslov: marko.vudrag@nijz.si

## NOVO MESTO – DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

## RAVNE NA KOROŠKEM – KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Ob Suhi 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM  
 Predsednica: Neda Hudopisk, dr. med.  
 NIJZ, enota Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem  
 GSM: 041 846 047  
 E-naslov: neda.hudopisk@gmail.com

## VELENJE – DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Šaleška ulica 2 D, p. p. 43, 3320 VELENJE  
 Predsednica: Branka Drk, višja med. sestra  
 Paški Kozjek 60 g, 3320 Velenje  
 GSM: 040 477 089  
 E-naslov: bojprotiraku@gmail.com, drk.branka@gmail.com

# POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Skoraj po vsej Evropi dnevno število na novo potrjenih okužb s covidom-19 podira rekorde, trendu hitre rasti pa ni videti konca. Slovenija pri tem ni nobena izjema, tudi pri nas število sumov na covid-19 narašča prek meje, ko vseh ne bo mogoče potrditi ali ovreči v enem dnevu.

*Pandemija spreminja način našega dela in življenja. Zdravstvena kriza se je hitro spremenila v krizo, ki je močno vplivala na skoraj vse vidike vsakdanjega življenja. Ekonomski, socialni in z delom povezani učinki pandemije se nadaljujejo, konca pa še ni videti.*

Kaj narediti, da preprečimo kolateralno škodo, ki ob strogih ukrepih zaradi bolezni covid-19 nastaja v oskrbi drugih, tudi močno življenje ogrožajočih stanj in bolezni, kot je rak?

Vsaka družba mora izjemno paziti, da v skrbi za obvladovanje covid-19 ne bi ogrozila oskrbe bolnikov z rakom.

Prvi znaki in simptomi raka so le redko zelo alarmantni in skoraj nikoli ne zapadejo v kategorijo nujnih stanj in obiskov zdravnika.

V času pandemije ne smemo pristati na slabši dostop do zdravstva in pravočasne diagnostike.

**Poudarek v delu našega društva v letu 2021 je bil prav zato nujnost posredovanja informacij o cepljenju, diagnostiki in zdravljenju stanj, povezanih s tveganji za okužbo s covid infekcijo in rakom.**

Ves čas poudarjamo pomen udeležbe v preventivnih programih DORA, ZORA in SVIT, ki so skoraj nemoteno potekali tudi v letu 2021.

Šestino vseh primerov raka povzročajo tudi različne okužbe. Po znanih podatkih je

karcinogenih 11 mikrobov – štirje med njimi povzročijo več kot 90 odstotkov rakov: helicobacter pylori, humani papiloma virusi (HPV), hepatitis B in hepatitis C.

Zato zdravniki, predvsem pediatri, ginekologi, onkologi in epidemiologi, starše, zlasti tiste, ki so še vedno v dvomih, pozivajo k cepljenju otrok proti hepatitisu B in HPV.

Cepljenje s cepivi, ki so na voljo, je nekoliko manj učinkovito pri popolnem preprečevanju zbolewnosti, še vedno pa učinkovito preprečuje hud potek bolezni, skoraj 100 % pa prepreči raka materničnega vratu pri ženskah.

Vsa cepiva, ki so registrirana v Sloveniji, so varna in učinkovita, za posamezno cepivo pa se bolnik odloča v dogovoru z izbranim družinskim zdravnikom, onkologom ali hematologom.

Koristi cepljenja brez dvoma odtehtajo morebitne stranske učinke cepljenja. Izkušnje na Onkološkem inštitutu in študije iz tujine kažejo, da neželeni učinki po cepljenju pri onkoloških bolnikih niso hujši kot pri ostalih.

Zato apeliramo na vse prebivalce v Sloveniji, še posebej pa na bolnike, naj se ne ozirajo na različne zavajajoče informacije, ampak poslušajo stroko. S cepljenjem bodo zavarovali sebe, svoje bližnje in tudi pomagali k precepljenosti populacije.

**POROČILO O OPRAVLJENEM DELU  
POSAVSKEGA IN OBSOTELJSKEGA DRUŠTVA  
ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2021**

**PROMOCIJA PREKO MEDIJEV**

**Januar 2021:** stojnica s promocijskim gradivom ob dnevu brez cigarete v ZD Sevnica (100 obiskovalcev).

**April 2021:** pošiljanje zbornika POROČILO O DELU ZVEZE DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU SLOVENIJE članom društva – občinskim upravam v Posavju, podpornim članom društva in OŠ v Posavju (poslano 200 izvodov).

#### STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

**3. 12. 2020:** Udeležba na seminarju IN MEMORIAM DR. DUŠANA REJE (2 članici).

**3. 3. 2021:** Sodelovanje na seji Zveze slovenskih društev za boj proti raku preko ZOOM-a (7 članic).

**10. 5. 2021:** Pismo predsednice društva članom z izobraževalno vsebino o pomenu preventive v boju proti raku ob tednu boja proti raku (poslano 180 izvodov).

#### PROMOCIJA PROGRAMA

##### 38. evropski teden boja proti raku

Obvladovanje raka s cepljenjem – pomen cepljenja proti covidu-19 pri onkoloških bolnikih

**20. septembra 2021** smo članom in članicam po e-pošti poslali informativna gradiva Zveze

slov. društev za boj proti raku: Priporočila proti raku naj ne ostanejo v zraku, Program aktivnosti v tem tednu, Povabilo k aktivni promociji aktivnosti in aktivni udeležbi pri aktivnostih, ki pomagajo razumeti pomen zgodnjega odkrivanja raka, Elektronski naslov za ogled animiranega filma *Priporočila proti raku naj ne ostanejo v zraku*

Poslano na 70 naslovov.

##### Slovenski teden boja proti raku

- Cepljenje proti HPV – sporočilo za javnost, video posnetek konference

**6. septembra 2021** smo na **54** e-naslovov in na **OŠ** v Posavju ter Obsotelju poslali gradivo.

- Onkološki bolniki in cepljenje proti covidu-19 – Kaj moramo vedeti?

**30. septembra 2021** smo na **70** e-naslovov poslali knjižico v e-obliki.

##### Rožnati oktober 2021

**9. oktober:** rožnati tek za življenje v **Sevnici** v sodelovanju s še sedmimi soorganizatorji (množična udeležba).

**14. oktober:** rožnati pohod za življenje v Podčetrtku (**30** udeležencev).

**Decembra 2021** smo vsakemu članu društva ter podpornikom društva poslali zbornik **ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN RAK** z informativnim besedilom *Aktualna prizadevanja na področju preventive v boju proti raku* in novoletno voščilnico (poslano 180 izvodov).

#### DELAVNICE

**30. marec 2021:** izvedba dveh delavnic učenja samopregledovanja dojk v Krškem (prisotnih 20 oseb).

**25. oktober 2021:** prevencija in ozaveščanje pri bolezni dojk – OŠ Krško (19 udeležencev).

#### PROMOCIJA IZOBRAŽEVANJA

**9. september 2021:** srečanje skupine za samopomoč bolnikom z rakom (udeležena 1 predstavnica društva).



**30. september 2021:** izobraževanje **Zdravila in jetra** (udeležene 3 članice).

**21. oktober 2021:** Rejevi dnevi (5 udeleženk).

### PROMOCIJA PREKO MEDIJEV

Cepljenje proti HPV – sporočilo za javnost, objavljeno tudi v lokalnem časopisu OKO

Oktober je mednarodni mesec osveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji oktobra že vrsto let potekajo številne aktivnosti, s katerimi se osvešča širšo javnost o raku dojk in s tem pripomore k zgodnjemu odkrivanju te bolezni.

V ta namen smo se v soboto, 9. oktobra 2021, ob 8. uri zbrali pri Srednji šoli Sevnica na dobrodelnem dogodku *Rožnati tek za življenje*, ki ga je organiziral Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Sevnica v sodelovanju z Osnovno šolo Boštanj, društvom Europa Donna Slovenija, Javnim zavodom za kulturo, šport, turizem in mladinske dejavnosti Sevnica, Posavskim in Obsoteljskim društvom za boj proti raku ter Občino Sevnica.

Dogodek je otvorila ga. Sara Martinšek z uvodnim pozdravom, s predstavitvijo namena projekta *Rožnati tek za življenje* in povabilom udeležencev k ogledu stojnic ter otrok v animacijski kotichek. Sledili so govori direktorice Zdravstvenega doma Sevnica, ga. Vladimire Tomšič, predstavnice Centra za krepitev zdravja, ga. Alenke Groboljšek, ravnateljice OŠ Boštanj, ga. Vesne Vidic Jeraj, predstavnice društva Europa Donna, ga. Metke Slapšak, ter predstavnice Posavskega in Obsoteljskega društva za boj proti raku, ga. Alenke Krenčič Zagode.

Udeleženci, vseh je bilo kar 98, so se najprej ogreli ob spremljavi glasbene skupine Štandgas in se nato podali na 2 km pohod. Sledil je tek na 3 km. Še pogumnejši so se lahko podali tudi na tek na 5 km. Športni del dogodka se je zaključil z otroškim tekom na 700 m. Obiskovalci so se lahko okrepčali s toplimi napitki in z golažem ter uživali v odlični glasbi.

*Najlepše se zahvaljujemo Taninu Sevnica, kemični industriji d. d., Kmečki zadrugi Sevnica, d. o. o., Rafael gradbeni dejavnosti Sevnica, d. o. o., Inpletu pletiva, d. o. o., Lisci modnim*

*oblačilom Sevnica, d. d., Hidroelektrarnam na Spodnji Savi, d. o. o., Magicu, d. o. o., MagicBaloni&Party, Sanolaborju, Lekarni Sevnica, Omes gradbeništvu Sevnica, d. o. o., Boštjanu Maroltu, Vesni Mirt, s. p., DomDesignu, Dominiku Černelču, s. p., Gen energiji, d.o.o., srednji šoli Sevnica in vsem*



*ostalim donatorjem. Zbrana sredstva (3.750,00 evrov) bodo namenjena šolskem skladu Osnovne šole Boštanj in društvu Europa Donna Slovenija. Posavsko in Obsotejsko društvo za boj proti raku bo svoj delež poklonilo šolskemu skladu Osnovne šole Boštanj.*

*Ana Peruci  
Osnovna šola Boštanj*

Glede na epidemiološko situacijo, smo se članice IO društva v živo srečale le štirikrat, sicer pa smo komunicirale po telefonu.

Poslanstvo in predanost preventivi raka nas ohranja pri močeh in v upanju na čimprejšnjo normalizacijo dela v zdravstvu.

Vsem, ki nam pomagajo, se iskreno zahvaljujemo in želimo obilo zdravja, poguma in dobre volje v prihodnje.

*Alenka Krenčič Zagode, dr. med.,  
spec. gin. in porod., predsednica društva  
Vladimira Tomšič, univ. dipl. org., dipl. m. s.,  
podpredsednica društva*



# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

V letu 2021 smo v Društvu za boj proti raku regije Celje skušali kljub spremenjenim zdravstvenim razmeram nadaljevati z izvajanjem dejavnosti, s katerimi širimo informacije, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju ogroženosti z rakom. Med doseženimi rezultati izstopa organiziranost in odmevnost programa NIJZ *Varno s soncem*, ki je kljub številnim omejitvam, nastalim zaradi epidemiološke situacije, zajel skoraj 65.000 otrok. Tudi na celjskem smo podprli Zavezo Slovenije k eliminaciji raka materničnega vratu in se pri tem povezali z Mestno občino Celje. Tako je bil 17. novembra 2021 s turkizno barvo osvetljen tudi celjski Stari grad – pogled, ki bo Celjanom ostal v spominu! Marsikatero aktivnost Društva smo s terena prestavili na daljavo. V primerjavi z minulimi leti smo tako izvedli manj terenskega dela in dogodkov v živo, a več proaktivnega sodelovanja in komuniciranja z mediji.

Vzpostavili smo sodelovanje s portalom *MojaObcina.si*. Tako smo v letu 2021 objavili 17 različnih vsebin na temo zdravja, preventive pred rakavimi obolenji ter o zdravem načinu življenja. Te teme smo izpostavili v vseh 35 občinah naše zdravstvene regije Celje.

Na področju proaktivnega dela z lokalnimi, regionalnimi in nacionalnimi mediji smo pripravili več informativnih gradiv, sporočil za medije in člankov:

- regionalno sporočilo za medije ob tednu boja proti raku z naslovom *Odreagirajmo na zgodnje bolezenske znake*;
- podprli smo nacionalno sporočilo za medije ob mesecu boja proti raku na debelem črevesu in danki z naslovom *Kljub covidu-19 je sodelovanje v Programu Svit modra odločitev*;

- regionalno sporočilo za medije ob mesecu boja proti raku na debelem črevesu in danki z naslovom *Vabilu Svit se moramo odzvati vsaki dve leti*;
- priprava člankov za časopis *Naš čas* (V občinah Šaleške doline narašča odzivanje v Program Svit; V občinah Šaleške doline se boji odzivajo v Program Zora; V občinah Šaleške doline se slabše odzivajo v program DORA).

Sodelovali smo na **Velenjski televiziji VTV** v dveh pogovornih oddajah *Dobro jutro*: konec februarja smo napovedali teden boja proti raku in mesec boja proti raku na debelem črevesu in danki ter izpostavili breme rakavih obolenj na Celjskem. Poudarili smo pomen sodelovanja v treh državnih presejalnih programih Svit, Zora in Dora; ob rožnatem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, smo ozaveščali o pomenu rednega samopregledovanja dojk, ženske po 50. letu starosti pa spodbudili, da se odzovejo povabilu državnega presejalnega programa Dora. Sodelovali smo na **TV Celje** v oddaji *Dogodki dneva*: v novembru, ob prvi obletnici eliminacije raka materničnega vratu, smo izpostavili pomen cepljenja deklic in po novem tudi dečkov proti HPV ter pomen redne udeležbe žensk v državnem presejalnem program Zora. Sodelovali smo na **Radiu Velenje** v pogovornih oddajah *Zdravstveni nasveti* (v marcu intervju o Programu Svit, junija intervju o Programu Zora, julija intervju o Programu Dora).

Kolikor so nam dopuščale zdravstvene razmere, smo z veseljem opravljali dejavnosti tudi na terenu. Izvedli smo **preventivne stojnice** – predstavitve Evropskega kodeksa proti raku ter državnih presejalnih programov Zora, Dora in Svit:

- 27. 6. 2021: Bistrica ob Sotli – Petrov sejem (45 udeležencev);
- 06. 8. 2021: Luče – pred trgovino Tuš (40 udeležencev);
- od 15. do 19. 9. 2021: Celje – Mednarodni obrtni sejem Celje (vsaj 90 udeležencev dnevno);
- 10. 10. 2021: Podsreda – Praznik kozjanskega jabolka (80 udeležencev);
- 13. 10. 2021: Celje – Trgovski center Jager – Rožnati oktober (60 udeležencev).

V Društvu smo se ob podpori Mestne občine Celje priključili **zavezi Slovenije k eliminaciji raka materničnega vratu**. Tako je bil v sredo, 17. novembra, s turkizno barvo, ki je simbolična barva prizadevanj za preprečevanje raka materničnega vratu, osvetljen tudi celjski Stari grad. Breme raka materničnega vratu, udeležbo v programu Zora in podatke o precepljenosti deklac na celjskem smo predstavili lokalnim medijem in sodelovali v oddaji *Dogodki dneva* na **TV Celje**.

Program **Varno s soncem** že od začetka izvajanja uživa podporo tako Društva za boj proti raku regije Celje kot tudi krovne ustanove, Zveze društev za boj proti raku Slovenije. Program *Varno s soncem* so v preteklih letih odlično sprejeli v vrtcih in osnovnih šolah po vsej državi. Nosilec programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s predstavniki Združenja slovenskih dermatovenerologov. Program opozarja na škodljive posledice delovanja sončnih žarkov na zdravje in seznanja z ukrepi, s katerimi je mogoče posledice učinkovito preprečiti ali vsaj zmanjšati. Ker veliko prebivalcev še vedno ne izvaja preventivnih ukrepov, ostaja dolgoročni cilj programa enak – spremeniti odnos prebivalcev Slovenije do izpostavljanja sončnim žarkom in z doslednim zaščitnim ravnanjem posledično zmanjšati oziroma zaustaviti naraščanje števila primerov kožnega raka v Sloveniji. V šolskem letu 2020/21 smo (po enoletnem premoru zaradi pandemije koronavirusa in posledičnega zaprtja šol ter vrtcev v spomladanskem času 2019/20) program *Varno s soncem* ponovno uspešno izpeljali. Prijavljene šole in vrtci so program z otroki v utečenih okvirih izvedli v spomladanskem

obdobju 2021. Naše sodelovanje s šolami in vrtci je bilo nekoliko drugačno kot prejšnja leta. Tako gradiva kot izobraževanja za strokovne delavce vrtcev in šol smo pripravili v e-obliki. V sodelovanju s strokovnjaki z različnih področij je bila problematika UV sevanja celostno predstavljena. Z udeležbo v programu smo zelo zadovoljni. Sodelovalo je 42.081 predšolskih otrok in 22.235 osnovnošolcev, skupaj torej malo manj kot 65.000 otrok. Tako veliko število vključenih glede na zaprtje šol tudi v zgodnjem pomladanskem času 2021 štejem za velik uspeh.

Več o letošnji izvedbi programa *Varno s soncem* je predstavljeno na spletu: <https://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>.

Trinajsto leto zapored smo izvedli program **Rak dojke – problem sodobnega življenja**, ki ga že vrsto let podpira Mestna občina Celje. S predavateljico Olgo Nezman, višjo medicinsko sestro, smo v mesecu juniju, septembru in oktobru 2021 izvedli štiri štiriurna predavanja z delavnico. Dva dogodka smo izvedli za člane Medobčinskega društva delovnih invalidov Celje in dva dogodka za udeležence splošne javnosti, ki so se zbrali v JZ Socio, Večgeneracijskem centru v Celju. Na učnem modelu smo prisotne učili samopregledovanja dojk in predstavili preventivni presejalni program Dora. Na vseh izobraževanjih smo na kratko povzeli tudi vseh 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku. Izobraževanj se je udeležilo 36 udeleženk in 1 udeleženec. Odzivi udeleženk vseh starosti so bili zelo pozitivni.

Z društvom smo se ponovno pridružili akciji **Otroci za varnost v prometu**. Na celjskem je v letošnji akciji sodelovalo 11 OŠ in vrtcev, 20 mentorjev in 317 otrok. Otroci, stari od šest do deset let, so v oktobru sodelovali pri ustvarjanju likovnih izdelkov na temo alkohola in prometne varnosti. Tako so v času martinovega tudi letos pripravili sporočila, s katerimi odrasle vabijo k prevzemanju odgovornosti, da ne sedejo za volan, če so pred tem pili alkohol ali užili kakšne druge psihoaktivne snovi. Preventivna akcija *Otroci za varnost v prometu* spodbuja priložnosti za pogovor, preverjanje lastnih navad in stališč o alkoholu ter razmislek o odnosu do alkohola. Sporočila, s katerimi otroci nagovarjajo odrasle, pa so jasna – alkohol in promet nista združljiva.



Opravljenе aktivnosti umeščamo tudi v okvir projekta Evropski kodeks: **Od mladih nog do zlatih let.**

Na slavnostni seji Zveze slovenskih društev za boj proti raku in regijskih društev za boj proti raku, ki je bila v tem letu preko video konference v začetku marca 2021, so bila podoljena priznanja in plakete zaslužnim posameznikom za delo na področju preprečevanja in zmanjševanja raka. Nagrajenka iz celjske regije je bila **Lucija Beškovnik**, ki je prejela bronasto priznanje. Lucija Beškovnik je zdravnica, specialistka javnega zdravja, zaposlena na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje in članica Društva za boj proti raku regije Celje, ki že vrsto let aktivno prispeva k izvajanju promocijskih aktivnosti Društva. Kot zdravstvena strokovnjakinja na področju javnega zdravja in preventive povezuje svoja področja dela in učinkovito deluje pri informiranju o zdravju na preventivnih dogodkih na celjskem. V letu 2019 je bila vključena tudi v izvajanje projekta Evropski kodeks proti raku, s katerim smo z 12 priporočili proti raku osveščali zaposlene v številnih podjetjih na celjskem. Informacije o preprečevanju raka uspešno povezuje z informacijami o zdravem življenjskem slogu.

**V Društvu za boj proti raku regije Celje se zahvaljujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki so nam s svojim sodelovanjem omogočili, da smo v minulem letu dosegli zastavljene cilje.**

Poročilo pripravili:

prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.,  
*predsednik*  
Tatjana Škornik Tovornik,  
*koordinatorka projektov*

# OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Leto 2021 se je nadaljevalo v znamenju pojava novega seva koronavirusa – covid-19. Temeljno delovanje našega Društva je bilo tako onemogočeno, saj smo se vedno zavzemali za projekte, katerih bistvo je bilo neposreden stik z udeleženci. Naš dolgoletni projekt *Djaka djaku, v boju proti raku* v letu 2021 je bil izveden samo na določenih obalnih srednjih šolah.

Razmeram smo se delno prilagodili, tako da smo del aktivnosti prestavili na svetovni splet. Izobraževalne vsebine smo delili na spletnih straneh in na družbenih omrežjih.

Zelo dobro smo sodelovali tudi z mediji v obalni regiji – predvsem s *Primorskimi novicami*, ki nam pomagajo širiti znanje o rakavih boleznih med ljudmi.

Ker je vse težje pridobiti sredstva za delovanje društev, smo posebno pozornost namenili kandidiranju na različne razpise. Sredstev je žal iz leta v leto manj.

Tomaž Jakomin, dr. med.,  
*predsednik* Obalnega društva za boj proti raku



# GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Gorenjsko društvo za boj proti raku je pomemben člen multidisciplinarnega povezovanja različnih deležnikov delovanja v preventivi na Gorenjskem. Društvo ima sedež v Zdravstvenem domu na Jesenicah. V okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja občine Jesenice, Žirovnica in Kranjska Gora (tudi širše na Gorenjskem) ima Gorenjsko društvo za boj proti raku skupaj z ZVC Jesenice pomembno vlogo ozaveščanja proti raku, informiranja, izobraževanja ter povezovanja ključnih deležnikov medsektorskega in medsebojnega sodelovanja za zmanjševanje raka na lokalnem nivoju.

Preventivno delovanje je tudi v letu 2021 močno okrnila epidemija covid-19. Kljub epidemiji smo se trudili promovirati in vzpodbujati k ohranitvi zdravega življenjskega sloga ter k preprečevanju rakastih obolenj. Socialna omrežja (predvsem Facebook – FB) in kanali medsebojnega sodelovanja ZVC Jesenice, Zveze društev za boj proti raku, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in drugi so postali vir strokovnih, pomembnih in vzpodbudnih informacij. Preko družabnega omrežja FB so bile ustvarjene številne objave, povezane s preventivo za preprečevanja raka in krepitev zdravega življenjskega sloga z možnostjo anonimnega zastavljanja vprašanj preko zasebnih sporočil. Skupaj z ZVC Jesenice, ki je naš ključni sodelavec, smo dneve in tedne, namenjene preventivi raka, posvetili ciljanim informacijam:

- januar – evropski teden boja proti raku materničnega vratu;
- februar – mednarodni dan boja proti otroškim rakom;
- marec – Slovenski teden boja proti raku (predstavitev aplikacije wasaby, spletne klepetalnice);
- april – teden zdravja (Zdravstveni dom Jesenice, ZVC in sodelavci);
- maj – svetovni dan gibanja in svetovni dan brez tobaka;
- september – cepljenje proti HPV (promocija, delavnice za starše, spletne klepetalnice);
- oktober – mesec boja proti raku dojke (spletne klepetalnice, objave);
- november – mesec boja proti moškim rakom.

Preko aplikacije Zoom je Gorenjsko društvo za boj proti raku v sodelovanju z ZVC Jesenice pripravilo *Rožnato delavnico* – preventiva



SLIKA 1: STOJNICA SEPTEMBRA 2021, TEDEEN ŠPORTA V OBČINI JESENICE

proti raku na dojkah. Žal je dogodke na prostem skoraj v celoti zamenjal svetovni splet. Kljub temu nam je s preventivnimi programi v septembru uspelo sodelovati na tednu športa občine Jesenice. Prav tako smo v mesecu oktobru postavili stojnice z namenom ozaveščanja in preprečevanja raka na dojki z učenjem samopregledovanja in promocijskim gradivom v občinah Jesenice, Žirovnica in Kranjska Gora.

V sodelovanju s tiskanimi mediji smo v letošnjem letu objavili dva članka, in sicer:

- oktober 2021: članek v Žirovniških novicah: Dedni raki
- oktober 2021: članek v Jeseniških novicah: Rožnatemu oktobru naproti – dedni raki

Poročilo pripravila:

Ksenija Noč, mag. zdr. nege



SLIKA 2: STOJNICA ROŽNATI OKTOBER 2021, ZDRAVSTVENA POSTAJA ŽIROVNICA

# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MARIBOR

Društvo za boj proti raku Štajerske (Maribor) (Društvo) je že več desetletij zavezano preventivi na področju raka. V letu 2021 smo, kot mnoga leta poprej, uspešno kandidirali na javnem razpisu za sofinanciranje neprofitnih programov za krepitev zdravja prebivalstva na območju Mestne občine Maribor, ki spodbujajo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja celotne populacije in niso financirani kot redna dejavnost javnih služb na področju zdravstva v naši občini. Izvedba odobrenih projektov v letu 2020 je bila zaradi ukrepov za zajezitev epidemije covid-19 prestavljena v prvo polovico leta 2021.

*Tako smo projekt »Umetniško-terapevtske delavnice izdelave emajliranega nakita 2020« izvedli v marcu 2021. Projekt, ki spada v kategorijo socialnih inovacij, izvajamo že osmo leto. V okviru vsakoletnega natečaja Štajerske gospodarske zbornice (ŠGZ) za najboljše inovacije podravske regije so tvorca projekta leta 2017 prejeli bronasta priznanja za prispevek na področju inovativnosti. Na pobudo podpredsednika Društva Boruta Ambrožiča je skupina inovatorjev razvila nov, inovativen koncept terapevtskih delavnic, ki jih izvajamo vsako leto pod vodstvom Nataše Grandovec. Mariborčanka je uspešno zaključila študij dizajna in tehnik izdelovanja nakita na univerzi Guildhall v Londonu (danes Metropolitan University), naziv Bachelor of Fine Arts pa si je pridobila na Nova Scotia College of Art and Design v Halifaxu na Novi Škotski v Kanadi. Požrtvovalna mentorica delavnic je prejemnica srebrnega priznanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku in zmagovalka oblikovalskega natečaja »Ustvarjaj za življenje«, ki je leta 2008 potekal v organizaciji Europa Donna, revije Ona in farmacevtska družbe Roche za prenovno stavbo C Onkološkega inštituta v Ljubljani. Izhodišče natečaja je bila rožnata pentlja, zaščitni simbol rožnatega oktobra. Med več*

kot 500 izdelki iz nagradnega natečaja je prvo mesto usvojilo delo igla *Ptič*. Pomoč z umetnostjo je namenjena posameznikom z najrazličnejšimi težavami. Cilj delavnic ni profesionalni umetniški izdelek, pač pa je v ospredju proces, ki je usmerjen k prepoznavanju in izražanju čustev, boljši samopodobi, komunikaciji, vedenju in počutju. V širšem smislu z delavnicami spodbujamo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja posameznika, v ožjem smislu pa omogočamo udeleženkam delavnic, ženskam, ki so doživele diagnozo rak, možnost, da v okviru umetniško-terapevtskih delavnic, skozi človeški stik, izmenjajo svoje izkušnje, informacije o nastanku rakave bolezni in rešujejo težave s pomočjo ustvarjanja. Med izvajanjem delavnic je vedno prisotna tudi strokovnjakinja s področja onkologije ali



SLIKA 1: ZVEZDANA MAVRIČ VRAČIČ IN NATASA GRANDOVEC

zdravstvene nege. Prve delavnice je Društvo izvedlo že leta 2013 v sodelovanju s časnikom Večer in prilogo Bonbon ter z Muzejem narodne osvoboditve Maribor. Do danes so bile delavnice medijsko predstavljene na različnih kanalih, kot so na primer Večer, Bonbon, Radio1, Radio Maribor, Radio Brezje, Maribor24, Seniorji.info, spletna stran Zveze *Slovenska unija pacientov*, novičnik Alma Mater Erupaea-ECM, Academia, glasilo Štajerske gospodarske zbornice, portal Mestne občine Maribor, portal občine Hoče Slivnica, portal občine Lovrenc na Pohorju itd. Zaradi ukrepov za zajezitev epidemije covid-19 so bile delavnice iz leta 2020 predstavljene v prvo polovico leta 2021 in so bile časovno umeščene v Evropski teden raka, ki je potekal od torka, 25. maja 2021 do ponedeljka, 31. maja 2021. Izvedene so bile v eni od predavalnic Alma Mater Europaea – ECM. Gre za samostojno visokošolsko izobraževalno ustanovo, akreditirano po predpisih in merilih institucij Republike Slovenije, ki je specializirana s ponudbo karierno orientiranega izobraževanja v deficitarnih poklicih. Pod pokroviteljstvom Evropske akademije znanosti in umetnosti so osredotočeni na izobraževanje kadra na področjih izobraževanja, kulture, ekonomije, prava, okolja, prehrane in zdravstva.

V letu 2021 smo nadaljevali s **projektom e-PISARNA: svetovalnica/klepetalnica**.

Projekt e-PISARNA: svetovalnica/klepetalnica 2021 na digitalni ravni nadomešča svetovanje v društvenih prostorih na Partizanski cesti 12 v Mariboru. e-PISARNA: svetovalnica/klepetalnica je virtualna in je dostopna vsem. Omogoča sodelovanje posameznikom od kjer koli se nahajajo in te možnosti sicer ne bi imeli. Društvo je pridobilo informacijsko platformo za vodenje postopkov ter svetovanja in stike z usposobljenim strokovnjakom na daljavo (po telefonu, e-pošti ali konferenčni zvezi). Pri vzpostavitvi projekta smo se opirali na pomemben strateški dokument, »Strategijo DIGITALNA SLOVENIJA 2020«, ki predstavlja zavezo za hitrejši razvoj digitalne družbe in izrabo priložnosti, ki jih omogočajo informacijsko-komunikacijske tehnologije ter internet za splošne gospodarske in družbene koristi. Internet postaja učinkovito enovito okolje, ki ponuja izjemne razvojne možnosti in obsežen nabor storitev, ki so uporabne, funkcionalne, zanesljive, prilagodljive in varne. Slednje se je izkazalo neprecenljive vrednosti tudi v primeru ohranjanja komunikacije na daljavo ob nastopu epidemije covid-19. Razvoj je v sodobni digitalni družbi tesno povezan z razvojem in uporabo interneta ter digitalno pismenostjo.

**Kako deluje e-PISARNA: svetovalnica/klepetalnica?**

Prejeto e-vprašanje se posreduje naprej identificiranemu strokovnjaku, ki v najkrajšem možnem času zagotovi ustrezen odgovor. Le-ta je ob upoštevanju načela zagotavljanja varstva zasebnosti in zagotavljanja zaupanja, viden vsem, ki digitalno vstopajo na našo informacijsko platformo. Projekt se je v lanskem letu izkazal še dodatno koristen za nudenje potrebnih informacij, povezanih z ukrepi za zajezitev epidemije covid-19.

Na podelitvi priznanj za najboljše inovacije podravske regije 2020 je Društvo prejelo »Priznanje za prizadevanja na področju inovativnosti«, in sicer za prijavljeno socialno-tehnično inovacijo »e-PISARNA: svetovalnica/klepetalnica«. O nagrajeni socialno-tehnični inovaciji so poročali časnik Večer, revija Štajerc, BK TV in Štajerska gospodarska zbornica (ŠGZ).



SLIKA 2: UDELEŽENKE UMETNIŠKO TERAPEVTSKIH DELAVNIC IZDELOVANJA EMAJLIRANEGA NAKITA

**Projekt ZLATA MAŠNA predstavlja nov element družbeno odgovorne angažiranosti članic in članov Društva za boj proti raku Štajerske (Maribor)**

Projekt ZLATA MAŠNA je rezultat sodelovanja Društva, Zveze Slovenska unija pacientov in oblikovalke Tine Krajnc. Nastal je na pobudo Boruta Ambrožiča, podpredsednika Društva, ki je hkrati tudi predsednik Zveze Slovenska unija pacientov. Sodelujoči želimo s tem družbeno odgovornim projektom osveščati javnost o rakavih obolenjih pri mladoletnikih, hkrati pa zagotoviti sredstva za projekte, ki zasledujejo ta cilj. Za razliko od raka pri odraslih velika večina rakov pri otrocih nima znanega vzroka. Raka pri otrocih povzročajo dejavniki okolja ali življenjskega sloga le v majhnem odstotku. Prizadevanja za preprečevanje raka pri otrocih bi se zato morala osredotočiti na vedenja, ki bodo preprečila, da bi otrok kot odrasla oseba razvil raka, ki ga je mogoče preprečiti. Pionirsko delo na finančni, socialni in psihološki pomoči otrokom in njihovim družinam med in po zdravljenju te zahrbtno bolezni izvaja Društvo Junaki 3. nadstropja, ki je društvo staršev otrok, obolelih za rakom. V Sloveniji letno zbolijo za rakom okoli 14.000 ljudi, med njimi od 70 do 80 otrok oziroma mladoletnikov. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) na globalni ravni zbolijo za rakom okoli 400.000 otrok in mladostnikov, starih od 0 do 19 let. Rakavim obolenjem otrok oziroma mladoletnih oseb je posvečen 15. februar, katerega simbolna barva je zlata. Projekt ZLATA MAŠNA je štajerska različica zlate pentlje. Z nakupom ZLATE MAŠNE, ki je avtorsko delo oblikovalke Tine Krajnc, kupci/sodelujoči prispevajo celotno kupnino za plemenit namen. Projekt traja od Tedna boja proti raku 2021, ki je letos potekal med 1. in 7. marcem 2021, do 31. decembra 2021. Letošnji izbor najboljših inovacij v Podravju je septembra 2021 potekal s sloganom »Nove inovacije, nova realnost«. Med prejemniki priznanj za najboljše inovacije Podravske regije 2021 je bila tudi socialna inovacija ZLATA MAŠNA. Zaradi plemenitega cilja, ki ga projekt zasleduje, se naše sodelovanje nadaljuje tudi v letu 2022. V nadaljevanju je povezava do ZLATE MAŠNE, kjer lahko zainteresirani naročijo/kupijo izdelek in na ta način pomagajo pri osveščanju javnosti o rakavih obolenjih pri mladoletnikih. <https://moi-style.com/shop/kids/otroski-lesen-metuljcek-zlata-masna>

**V letu 2021 smo k projektu Alergijski kažipot uspešno pritegnili občino Lovrenc na Pohorju.**

Projekt Alergijski kažipot Lovrenc na Pohorju je nastal na pobudo Boruta Ambrožiča. Gre za sinergijsko sodelovanje, povezovanje Društva, Hortikulturnega društva Maribor, Zveze Slovenska unija pacientov in občine Lovrenc na Pohorju. Projekt je bil koordiniran s strani vodje Laboratorija družbene odgovornosti, Boruta Ambrožiča. V mobilni projektni pisarni Laboratorij družbene odgovornosti se združujejo strokovnjaki, ki pod vodstvom projektne strokovnjaka izvajajo projektne zadolžitve. Laboratorij družbene odgovornosti deluje kot neodvisni, gostujoči center projektne odličnosti, ki skrbi za razvoj in uveljavljanje projektne pristopa, tudi na področju razvoja inovacij. V sestavi inovacijske skupine so Borut Ambrožič, Marko Rakovnik, Zvezdana Mavrič Vražič, Mateja Krajc, prof. ddr. Matjaž Mulej. V projektu je nastala info grafika, v kateri so predstavljeni alergeni, simptomi alergij, priporočila in načini zdravljenja alergij na cvetni prah ter t. i. navzkrižne alergije. Izpostavljene so možne navzkrižne povezave in reakcije alergičnih oseb na molekularne sorodnosti v alergeni hrane. Najpogostejše so navzkrižne alergije pri bolnikih s senenim nahodom, ki so alergični na pelod breze.



SLIKA 3: SKUPNO PRIZNANJE ZA PROJEKT ZLATA MAŠNA

Pojav alergij je lahko tudi prvi znak drugih bolezni, kot so krvne bolezni, rak oziroma avtoimunske bolezni. Zato je (pre)poznavanje simptomov in zdravljenje še toliko bolj pomembno. Tudi ta projekt je našel svoje mesto v okviru raznih objav. V nadaljevanju je povezava do kataloga prejemnikov priznanj. [https://www.si21.com/f/docs/Gospodarstvo/SGZ\\_inovacije\\_2021\\_katalog\\_prejemnikov.pdf](https://www.si21.com/f/docs/Gospodarstvo/SGZ_inovacije_2021_katalog_prejemnikov.pdf)

#### **Aktivnosti Društva ob prvi obletnici lansiranja globalne strategije Svetovne zdravstvene organizacije za eliminacijo raka materničnega vratu, 17. 11. 2021**

Društvo se je s sodelujočimi deležniki (Zveza Slovenska unija pacientov in Društvo za promocijo pacientovih pravic in dolžnosti Maribor) aktivno vključilo v obeležitev prve obletnice lansiranja globalne strategije Svetovne zdravstvene organizacije za eliminacijo raka materničnega vratu, ki je potekala 17. 11. 2021. Zavezo Slovenije k eliminaciji na simbolni ravni, z osvetlitvijo slovenskih znamenitosti v turkizni barvi, ki je simbolična barva raka materničnega vratu, smo sprejeli tudi na Štajerskem. Na pobudo predsednice Društva, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in predsednika Zveze Slovenska unija pacientov, Boruta Ambrožiča, člana

Sveta za javno zdravje in okolje pri MO Maribor, so se letošnjim aktivnostim pridružile naslednje občine: Mestna občina Maribor, občina Selnica ob Dravi, občina Hoče Slivnica in občina Lovrenc na Pohorju. Mestna občina Maribor se je v sodelovanju z Narodnim domom Maribor – Vetrinjski dvor z osvetlitvijo notranjega dela tega večnamenskega prireditvenega, razstavnega in produkcijskega prostora s turkizno barvo že drugič pridružila tej akciji. Akciji so se z osvetlitvijo Hrama kulture Arnolda Tovornika že drugič pridružili tudi v občini Selnica ob Dravi. Nekatere druge občine so se akciji pridružile z objavo sporočila za javnost na njihovih spletnih portalih. Tokratno akcijo so zabeležili številni lokalni in regionalni mediji.

V okviru razpisa za sofinanciranje neprofitnih programov za krepitev zdravja prebivalstva na območju Mestne občine Maribor, ki spodbujajo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja celotne populacije in niso financirani kot redna dejavnost javnih služb na področju zdravstva v naši občini za leto 2021, smo bili ponovno uspešni s projektoma »Umetniško-terapevtske delavnice izdelave emajliranega nakita 2021« in »e-PISARNA: svetovalnica/ klepetalnica 2021«. Tema dvema smo dodali še projekt, ki smo ga poimenovali »Praktične e-delavnice po zdravljenju raka dojk«.

#### **Aktivnosti Društva v mesecu »Movembru« 2021 z akcijo Z BRKI PROTI RAKU 2021**

Društvo, Zveza Slovenska unija pacientov in Društvo za promocijo pacientovih pravic in dolžnosti Maribor so se novembra tudi v letu 2021 pridružili mednarodnemu gibanju MOVEMBER. Od njegovega začetka leta 2003 se mu je pridružilo že okoli 6 milijonov sodelujočih, ki spodbujajo moške, da spregovorijo o težavah v zvezi z njihovim zdravjem. Najopaznejši način sodelovanja je ne britje brkov v mesecu novembru. Dognanja zdravstvene stroke kažejo na to, da so najpogostejši raki povezani z nezdravim življenjskim slogom, nepravilno prehrano, kajenjem, prekomernim pitjem alkoholnih pijač in čezmernim sončenjem. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije za rakom vsako leto zbolijo okoli 8.000 moških. Ogroženost z rakom se s starostjo tudi večja. Pravočasno prepoznavanje simptomov omogoča, da maligno bolezen ugotovimo v zgodnji fazi,



SLIKA 4: BORUT AMBROŽIČ V ČASU MOVEMBRA 2021 Z AKCIJO Z BRKI PROTI RAKU 2021



ko so možnosti za ozdravitev še visoke. Najpogostejši raki pri moških so rak prostate, kožni rak in rak debelega črevesa in danke. Na preprečitev lahko v veliki meri vplivamo sami s spremembo življenjskega sloga in s prepoznavanjem prvih znakov ter simptomov te bolezni. To je v izjavi za javnost poudaril nosilec projekta Borut Ambrožič. Kljub izzivom, ki jih prinaša pandemija covid-19 ne smemo pozabiti, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami in da je za obvladovanje tveganj odgovoren vsak posameznik. S tem projektom sporočamo, da je trajno sodelovanje in nenehno prizadevanje za družbo zdravja prava pot, ki jo lahko prehodimo skupaj. Pri tem nam je lahko v veliko pomoč poznavanje 12 priporočil ali nasvetov, zabeleženih v Evropskem kodeksu proti raku. Letošnji akciji na Štajerskem se je pridružil tudi SIMPLE BARBER SHOP Maribor Europark, ki po zaključeni akciji Z BRKI PROTI RAKU 2021 prvim petim sodelujočim poklanja nego brkov. Častno pokroviteljstvo nad akcijo je prevzel častni občan Mestne občine Maribor, zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej, ki se je akciji pridružil tudi z ne britjem brkov v mesecu novembru. Sodelujoči v projektu smo pozivali vse, ki so želeli izkazati podporo tej akciji, da si v mesecu novembru niso brili brkov, hkrati pa smo jih povabili k ogledu e-zgibanke Evropskega kodeksa proti raku z 12 nasveti.

#### Aktivnosti Društva v projektu »Praktične e-delavnice po zdravljenju raka dojk 2021«

Program »Praktične e-delavnice za ženske po zdravljenju raka dojk« je nastal na pobudo predsednice Društva Zvezdane Mavrič Vražič in ima naslednji pomen za MO Maribor in njene prebivalce:

- ozaveščanje o problematiki, s katero se soočajo ženske po zdravljenju raka dojk;
- predstavitev mednarodnih smernic za obravnavo po zdravljenju raka dojk;
- izboljšanje dostopa do strokovne obravnave pacientk;
- izboljšanje dostopa do javnih finančnih sredstev za obravnavo žensk po zdravljenju raka dojk v Sloveniji.

V spremenjenih razmerah omogočajo obstoječe in nove tehnologije enostavnejše,

varnejše, hitrejše in zanesljivejše pristope v dobrobit pacientov. Neposredno povezujejo stroko na eni strani in pacienta na drugi strani. Nove storitve in rešitve na vseh področjih družbe omogočajo, da lahko program uporabimo za nov način komuniciranja in izobraževanja ter tako spodbudimo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja celotne populacije v MO Maribor.

Gre za medsektorsko povezovanje v praksi z namenom uspešnejšega naslavljanja potreb prebivalstva na področju krepitev in varovanja zdravja v MO Maribor in s tem povezanimi cilji, pri čemer so združili kadre, sredstva in moči Društvo, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Zveza Slovenska unija pacientov in Alma Mater Europaea – ECM.

Program »Praktične e-delavnice za ženske po zdravljenju raka dojk« je sprva bil zamišljen kot izvedeno predavanje v veliki predavalnici ustanove Alma Mater Europaea – ECM na Slovenski ulici 17 v Mariboru. Izbrani predavatelj bi izvedli praktični prikaz vaj za študente smeri fizioterapije in socialne gerontologije. Zaradi epidemioloških razmer novembra in decembra 2021 smo vaje v dvorani posneli brez občinstva. Vaje so bile posnete s



SLIKA 5: PRIPRAVA NA SNEMANJE V PROJEKTU »PRAKTIČNE E-DELAVNICE ZA ŽENSKO PO ZDRAVLJENJU RAKA DOJK«

pomočjo avdio in video sistema posebne snemalne sobe. Po montaži bodo brezplačno na razpolago na vseh komunikacijskih kanalih sodelujočih v projektu, z možnostjo širitve na ostale zainteresirane deležnike. Javnosti bomo projekt širše predstavili v prvi polovici letošnjega leta.

### **Povezovalne aktivnosti Društva s preostalimi deležniki v letu 2021**

V letu 2021 smo nadaljevali s povezovalnimi aktivnostmi s preostalimi deležniki na področju zdravstvene preventive, boja proti raku in v širšem pomenu tudi družbene odgovornosti na lokalnem, nacionalnem in mednarodnem nivoju. Pri tem se zgleujemo po Agendi 2030 (za trajnostni razvoj do leta 2030), ki so jo sprejeli svetovni voditelji na zgodovinskem vrhu Združenih narodov leta 2015. Med 17 splošnimi in 169 konkretnimi cilji, kolikor jih ima agenda, je izpostavljen tudi pomen partnerstva za trajnostni razvoj z večstranskimi partnerstvi, ki omogočajo pridobivanje in izmenjavajo znanja, izkušenj, tehnologije in finančnih sredstev v podporo doseganju ciljev trajnostnega razvoja v vseh državah. Prav tako spodbuja učinkovita javna in javno-zasebna partnerstva ter partnerstva s civilno družbo na podlagi izkušenj in strategij za njihovo financiranje.

Zvezdana Mavrič Vražič, dipl. m. s., spec.  
klinične dietetike, *predsednica* Društva za  
boj proti raku Štajerske Maribor

# POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

V letu 2021 smo naše utečene aktivnosti prilagodili razmeram epidemije covid-19. Partnerstva s strokovnimi ustanovami, nevladnimi organizacijami, čezmejnimi partnerji ter drugimi deležniki v lokalni skupnosti, regiji in na nacionalnem nivoju smo vzdrževali in krepili prek aktivnostih s sodobnimi mediji.

## Promocija zdravega načina življenja

Največ naših aktivnosti je bilo namenjenih informiranju in ozaveščanju prebivalstva o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju rakavih bolezni ter o zdravem življenjskem slogu. Podprli smo tudi cepljene proti covidu-19.

Aktivnosti so v glavnem vključevale razdeljevanje zdravstveno-vzgojnega gradiva ter medijske aktivnosti (spletna stran, Facebook, radijske oddaje, prispevki za časopis ...). S prilogami o zdravi prehrani smo sodelovali v 11 oddajah na Murskem valu v odmevni oddaji »Zdigni pokrivač«. Radio Murski val je najbolj poslušana radijska postaja v Pomurju. Dnevno povprečno dosega do 40.000 poslušalcev, preko spleta pa ga poslušajo tudi v drugih delih Slovenije. Za romski radio (radio Romi), ki dosega več kot 10.000 poslušalcev, smo pripravili 9 izvornih oddaj o zdravem življenjskem slogu. Pripravljali smo redne mesečne prispevke za časopis, namenjen madžarski nacionalni manjšini.

Skrbimo tudi za informiranje preko spletne strani društva ter Facebooka. Spletna stran društva je zelo dobro obiskana, predvsem zaradi apliciranih priročnikov za prehrano bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, čezmerno telesno težo in debelostjo, visokim krvnim tlakom, zvišanim holesterolom in trigliceridi, v zadnjem času pa tudi zaradi treh publikacij za otroke.

V letu 2021 smo preko aktivnosti »Presenečenje« razdelili več kot 1000 zdravstveno-vzgojnih gradiv (predvsem knjižice z nasveti in s kuharskimi recepti ter »12 nasvetov proti raku«).

Razdeljevali smo jih mimoidočim na ulici, v trgovskih centrih, uslužbencem na okencih pošte, banke ...

Zdravstvenemu domu Murska Sobota smo posredovali večje število tiskanih gradiv (priročnik za prehrano pri visokem krvnem tlaku in priročnik za prehrano v nosečnosti, zloženke o zgodnjem odkrivanju in preprečevanju raka ...) za potrebe svetovanja v Centru za krepitev zdravja.

Članica Pomurskega društva za boj proti raku je stalna članica delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu v Policijski upravi Murska Sobota in v Državnem zboru. Za potrebe promocije zdravja na delu smo pripravili knjižico v elektronski obliki z nasveti in s kuharskimi recepti »Jabolko – za zdravje in kulinarične užitke«. Izbranim delovnim organizacijam v Mestni občini Murska Sobota smo posredovali več kot 200 zdravstveno-vzgojnih gradiv.

Sodelovali smo pri izvedbi zaključnega nacionalnega dogodka ob Evropskem tednu boja proti raku, ki je vključeval nagradno žrebanje ob zaključku programa »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« 2020/21. Zaradi epidemiološke situacije je prireditev bila na odprtem.

## Projekti

V letu 2021 smo izvajali projekt »Za več zdravja v času epidemije covid-19 in po njej v Mestni občini Murska Sobota« ter sodelovali pri projektih »Evropski kodeks proti raku«, »Od malih nog do zlatih let« in »Zrno napredka –

Z znanjem do učinkovitega socialnega dialoga».

V projektu »Za več zdravja v času epidemije covid-19 in po njej v Mestni občini Murska Sobota«, ki ga je financirala Mestna občina Murska Sobota, smo med drugim pripravili ter natisnili knjižico z nasveti in s kuharskimi recepti za otroke »Lahko jem – sadje v kozarcu« ter

tematski plakat. Knjižica je dostopna tudi v e-obliki na spletni strani Pomurskega društva za boj proti raku <https://rak-ms.si/>.

Avtorji publikacije so strokovnjaki s področja zdravja, prehrane in vzgoje. Otroci iz devet držav so izbrali najljubše jedi iz knjižice, zato smo vsakemu receptu dodali ime otroka, ki jo je izbral.

Pilotno smo testirali pristop k spodbujanju zdrave prehrane otrok in njihovih družin, ki je vključevalo aktivnosti v šoli, edukativno gradivo za otroke (knjižica »Lahko jem – sadje v kozarcu«), pripravo izbranih jedi doma skupaj s starši in zaključno aktivnost v šoli (razredu).

V okviru kampanje po e-pošti smo posredovali informacije in motivirali ljudi k udeležbi virtualnih delavnic in drugim aktivnostim v programu OMRA ter k drugim programom, ki so bili na voljo brezplačno.

V projektu »Evropski kodeks proti raku« »Od malih nog do zlatih let« smo izvedli več regijskih aktivnosti. Med njimi tudi premiero gledališke igre »Na čirabarki« (promocija zdravega načina življenja in prehrane), ki pa je bila zaradi epidemioloških razmer izvedena v manjši skupini, kot smo načrtovali. Gledališka igra je na repertoarju otroškega gledališča KU KUC in bo v prihodnje dostopna po vsej Sloveniji.

Pripravili smo tudi krajši video o gledališki igri, ki je dostopen na spletni strani društva.

V okviru izvedbe usposabljanja v projektu »Zrno napredka – z znanjem do učinkovitega socialnega dialoga« smo izvedli celodnevno spletno delavnico ter pripravili tematsko spletno učilnico.

Bili smo soorganizator lokalnega tekmovanja v pripravi zdravih jedi. Tokrat so tekmovalci pripravljali zdrave solate v kozarcu, ki jih lahko vzamemo na delo, izlet in podobno.

### Druge aktivnosti

Za objavo smo pripravili e-publikacijo »Tvegana vedenja, povezana z zdravjem, in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih romske skupnosti v Pomurju« (v slovenščini in angleščini), ki je lahko osnova



SLIKA 1: ZAKLJUČNA PRIREDITEV Z NAGRADNIM ŽREBANJEM



SLIKA 2: KNJIŽICA »LAHKO JEM – SADJE V KOZARCU«

za pripravo programov in aktivnosti za izboljšanje zdravja Romov.

Izvedli smo raziskavo o prehranskih navadah v času epidemije v Mestni občini Murska Sobota. Članek z rezultati raziskave je bil posredovan in sprejet na Mednarodnem kongresu nutricionistov, ki bo v letu 2022.

Člani društva smo se udeležili izobraževanj preko spleta (v Sloveniji in tujini).

### Mednarodno sodelovanje

Z nasveti in priporočili o zdravi prehrani smo vsak drugi teden prisotni na SBS Radio Avstralija. Ti so namenjeni našim izseljencem. S prilogami smo sodelovali s hrvaškim časopisom *Slobodna Dalmacija* ter s časopisom *Međimurske novine*.

Z našim dolgoletnim čezmejnem partnerjem Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije smo sodelovali pri predstavitvi dveh naših publikacij (»Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2« in »Lahko jem zdrave prigrizke«), ki sta bili prevedeni v hrvaščino.

Prejemnica priznanja Zveze slovenskih društev za boj proti raku je tokrat bila zdravnica in direktorica Zdravstvenega doma Murska Sobota Edith Žizek Sapač, dr. med.

### Pridobivanje finančnih sredstev

Finančna sredstva smo v letu 2021 pridobivali s prostovoljnimi prispevki, z izvedbami delavnic, donacij in projektov.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.,  
predsednica društva



SLIKA 3: UTRINEK S PREMIERE EDUKATIVNE GLEDALIŠKE IGRE



SLIKA 4: PREDSTAVITEV PREVEDENIH PUBLIKACIJ V ČAKOVCU

# DRUŠTVO KO-RAK.si

**P**redsednik Društva:  
pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.

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

**Število članov Društva:**  
157 (december 2021)

## Izvedene aktivnosti v letu 2021

### 1. Sporočilo za medije ob Evropskem tednu preprečevanja RMV, Rožna Dolina, 23. 1. 2021

V zadnji polovici januarja obeležujemo evropski teden boja proti raku materničnega vratu. Razveseljiva novica je, da je število žensk, ki zbolijo za tem rakom, v Goriški regiji med najnižjimi v Sloveniji, kljub temu pa je želja in cilj vseh, da ta delež še zmanjšamo. V Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti zapisali sporočilo za medije.

### 2. Strokovno srečanje »Kampanja cepljenja in ozaveščanja proti HPV na Goriškem«, Nova Gorica, 29. 1. 2021

Organizirali smo simpozij za strokovno javnost kot nadaljevanje ozaveščevalne kampanje. Na simpoziju so slovenski strokovnjaki povedali, kaj privede do razvoja raka materničnega vratu, poučili so nas o HPV (humani papiloma virus), ki je glavni povzročitelj tega raka (in nekaterih drugih), ter kako se lahko pred tem rakom zaščitimo.

Udeležba: približno 110 poslušalcev

### 3. Sporočilo za medije ob Svetovnem dnevu raka, Rožna Dolina, 4. 2. 2021

Februarja obeležujemo Svetovni dan boja proti raku. Rak je kronična bolezen, ki v Sloveniji in v svetu postaja vedno večji javnozdravstveni problem. Njegova pojavnost narašča. Tako v Sloveniji vsako leto na novo zbolijo več kot 14.000 ljudi, približno polovica od teh jih umre. V Društvu ko-RAK.si smo ob tej priložnosti zapisali sporočilo medijem.

### 4. Predaja donacije Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca, Nova Gorica, 4. 2. 2021

Društvo je s pomočjo donatorja kupilo prenosni računalnik in ga doniralo Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca Nova Gorica za potrebe personalizirane obravnave onkoloških pacientov.

### 5. Strokovno srečanje »Rak in covid-19, podpora onkološkim bolnikom«, Rožna Dolina, 18. 2. 2021

V mesecu, v katerem obeležujemo svetovni dan raka, smo nadaljevali kampanjo ozaveščanja strokovne javnosti o raku in ob tej priložnosti organizirali strokovno srečanje prek videokonference.

Udeležba: približno 80 poslušalcev

### 6. Izjava za Radio Robin, Nova Gorica, 17. 3. 2021

Predstavniki Društva je ob obeležju mednarodnega meseca boja proti raku debelega črevesa in danke za lokalni Radio Robin podal izjavo in nekaj statističnih podatkov o tej vrsti raka.

**7. Sporočilo za medije,**

Nova Gorica, 17. 3. 2021

Ob mednarodnem mesecu boja proti raku debelega črevesa in danke smo medijem posredovali obvestilo za objavo prek njihovih komunikacijskih kanalov.

**8. Strokovno srečanje »Rak debelega črevesa in danke«,**

Rožna Dolina, 16. 4. 2021

Mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, ki ga vsako leto obeležujemo v marcu, izpostavlja pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja te bolezni. Temu obeležju smo posvetili strokovno srečanje.

Udeležba: približno 50 poslušalcev.

**9. Sporočilo za medije,**

Nova Gorica, 26. 4. 2021

Ob svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu smo v Društvu pripravili obvestilo za medije. Na ta dan želimo usmeriti pozornost javnosti na vprašanja varnosti in zdravja pri delu ter spodbuditi ustvarjanje varnostne in zdravstvene kulture, ki bo zmanjševala število z delom povezanih bolezni in nezgod.

**10. Izjava za medije,** Nova Gorica, 28. 4. 2021

Ob svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu smo podali izjavo za Radio Koper.

**11. Izjava za medije,** Nova Gorica, 29. 4. 2021

Ob svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu smo podali izjavo za Radio Robin.

**12. Snemanje videa,** Nova Gorica, 10. 5. 2021

Predstavniki Društva se je udeležil snemanja skupnega videa Dosežki NVO na Goriškem, v katerem smo predstavili delovanje društva.

**13. Strokovno srečanje »Melanom«,**

Nova Gorica, 26. 5. 2021

Ob svetovnem dnevu sonca in melanoma smo organizirali strokovno srečanje.

Udeležba: 63 poslušalcev

**14. Sporočilo za medije,**

Nova Gorica, 25. 5. 2021

Ob svetovnem dnevu sonca in melanoma smo v Društvu pripravili obvestilo za medije s pomembnejšimi podatki o varnem sončenju in nevarnostih, ki jih to lahko prinese.

**15. Sporočilo za medije,**

Nova Gorica, 28. 5. 2021

Ob svetovnem dnevu brez tobaka je Društvo pripravilo obvestilo za medije na to temo.

**16. Melanoma day ambulanta,**

Nova Gorica, 29. 5. 2021

Tudi letos smo ob svetovnem dnevu sonca in melanoma organizirali brezplačno ambulanto za preglede kožnih znamenj, v kateri je specialistka dermatologije pregledala 38 predhodno prijavljenih. Na ta način pomembno sodelujemo pri ozaveščanju populacije o pomenu rednega pregledovanja kožnih znamenj.

**17. Udeležba na pohodu,**

Šempeter pri Gorici, 6. 6. 2021

Partnerju Društvu diabetikov Nova Gorica smo pomagali pri organizaciji in izvedbi 32. pohoda Šempeter 2021.

**18. Izjava za medije,** Nova Gorica, 18. 6. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo Varno pred soncem.

**19. Izjava za medije,** Nova Gorica, 9. 7. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo *Ionizirajoče sevanje in tveganje za raka.*

**20. Izjava za medije,** Nova Gorica, 24. 8. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo uravnotežene prehrane, telesne aktivnosti in preprečevanja kostno-mišičnih bolezni.

**21. Strokovno srečanje »Briški izzivi«,**  
Vipolže, 15. 9. 2021

Ob svetovnem dnevu limfoma je Društvo ko-RAK.si v sodelovanju z Občino Brda izvedlo tradicionalni simpozij o krvnih rakih, ki je bil namenjen strokovni javnosti. Na tokratnem simpoziju smo spregovorili tudi o cepljenju proti covidu-19 pri bolnikih s krvnimi boleznimi.

Udeležba: 99 poslušalcev

**22. Izjava za medije,** Nova Gorica, 28. 9. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo *Tobak*.

**23. Sporočilo za medije,**  
Nova Gorica, 7. 10. 2021

Ob vstopu v Rožnati oktober, mesec boja proti raku dojk, smo v Društvu pripravili obvestilo za medije na to temo.

**24. Izjava za medije,**  
Nova Gorica, 18. 10. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo *Rožnati oktober, mesec ženskih rakov*.

**25. Promocija Društva in delavnica samopregledovanja dojk,**  
Nova Gorica, 19. in 20. 10. 2021

Na festivalu *Skupaj za duševno zdravje* so predstavniki Društva sodelovali s stojnico, delili promocijska gradiva ter pripravili delavnico samopregledovanja dojk.

**26 Izjava za medije,** Nova Gorica, 3. 11. 2021

Za Radio Robin smo pripravili podatke in podali izjavo na temo *Movember, mesec moških rakov* s poudarkom na raku prostate.

**27. Sporočilo za medije,**  
Nova Gorica, 17. 11. 2021

Ob svetovnem dnevu raka trebušne slinavke smo za lokalne medije pripravili obvestilo na to temo.

**28. Strokovno srečanje »Trebušna slinavka in kronične bolezni (rak in diabetes)«,**  
Nova Gorica, 18. 11. 2021

Ob svetovnem dnevu raka trebušne slinavke smo organizirali strokovno izobraževanje na temo trebušne slinavke in diabetesa. Na srečanju je pet slovenskih strokovnjakov udeležencem prikazalo njihov pogled na ti dve temi.

**29. Predaja donacije Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca,**  
Šempeter pri Gorici, 27. 12. 2021

Vodstvo društva je predstavnikom Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca v uporabo predalo stacionarni računalnik s pripadajočo opremo. Računalnik je bil nabavljen iz prejetih sredstev (startnine, prostovoljni prispevki) na 6. in 7. goriškem teku in hoji za upanje.

**30. Promocija cepljenja proti covidu-19,**  
Nova Gorica, tekem leta 2021

Društvo je celo leto sodelovalo pri promociji cepljenja proti covidu-19, še posebej aktivni smo bili proti koncu leta v kampanji z Ministrstvom za zdravje.

**31. Osveževanje profila z novicami na družbenem omrežju,**  
Nova Gorica, tekem leta 2021

Sprotno osveževanje profila na družbenem omrežju Facebook s krajšimi objavami novic in nasvetov.

**32. Organizacija in izvedba Občnega zbora, sestankov Izvršnega odbora (IO) in drugih pomembnih srečanj,**  
Nova Gorica, tekem leta 2021

Člani Izvršnega odbora (IO) Društva se redno sestajajo na operativnih sestankih. Na IO člani pregledajo izvedene aktivnosti in naredijo načrt novih v naslednjem kratkoročnem obdobju.

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



# KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Tudi leto 2021 je bilo leto, ki je od nas terjalo prilagoditve naše delovanje. Virus je krojil in še kroji naš vsakdan. Vsi akterji našega društva so tako ali drugače sodelovali v boju proti covidu-19.

**Koroško društvo za boj proti raku** je prostovoljno združenje Korošcev, ki od leta 1996 delujejo za potrebe ljudi naše regije. Društvo je del Zveze slovenskih društev za boj proti raku.

Naš osnovni namen je **izobraževanje** ljudi o pomenu preventive, ki je ključna, da ne zbolimo. Velik pomen dajemo **samoopazovanju in hitremu reagiranju** ob pojavu prvih znakov bolezni. Pomembna je promocija **preventivnih presejalnih programov** in zgodnjega odkrivanja bolezni. Izobražujemo tudi o pomenu cepljenja proti HPV in hepatitisu B. Aktivno nadalje sodelujemo tudi pri **psihološki pomoči** za tiste, ki so že zboleli.

Kljub omejitvam smo se trudili biti prisotni bližje ljudem. Dela na terenu je sicer zaradi epidemioloških razmer manj, je pa pristnejši.

V marcu (4. 3.) smo imeli ob tednu boja proti raku predavanje v večgeneracijskem centru Andeški hram z naslovom *Skrb za zdrave dojke*.

## KROG ŽIVLJENJA NA RAVNAH – 3. 9. 2021

Krog življenja je športno-humanitarni projekt društva OnkoMan, s katerim želijo opozoriti na zaskrbljujoče statistične podatke, ki Koroško po obolevnosti za rakom uvrščajo na sam vrh. Izpostavljajo pomanjkanje zdravnikov in problematiko slabih cestnih povezav z Ljubljano in Mariborom, kamor bolniki hodijo na preglede in terapije. Zdravnica Ivica Podrzavnik, članica Koroškega društva za boj proti raku, je 3. septembra na novinarski konferenci na občini Ravne na Koroškem

povedala, da so najpogostejši raki pri nas (kože, prostate, debelega črevesa in danke, pljuč, pa tudi dojke) povezani z nezdravim življenjskim slogom, čezmernim sončenjem, nepravilno prehrano, kajenjem in čezmernim pitjem alkoholnih pijač. Ogroženost je treba zmanjšati z ukrepi primarne preventive (izogibanjem prej naštetemu), med drugim tudi z odzivnostjo v preventivne programe. Na tem področju Koroška pozitivno izstopa, saj je bila odzivnost na vabila Programa Svit v letu 2020 v celotni Sloveniji 64,37 %, na Koroškem 65,30 %. Zaradi raka sapnika, sapnic in pljuč so v letu 2018 v Sloveniji umrle 1204 osebe, na Koroškem 46 oseb. Starostno standardizirana stopnja umrljivosti (na 100.000 prebivalcev) je bila v Sloveniji 43,7, na Koroškem 45, kar je zaskrbljujoč podatek. Članice in člani Koroškega društva za boj proti raku smo se skupaj z ekipo NIJZ OE Ravne 3. in 4. septembra pridružili 24 urni hoji v Grajskem parku na Ravnah in skupaj prispevali 363 krogov.

Pridružili smo se **Koroški v gibanju** (23. 9. 2021), ki jo NIJZ OE Ravne in občina Ravne izvajata v okviru Evropskega tedna mobilnosti. Tako je naša »ribica« (gibalna postaja) ponovno našla svoje mesto v Grajski gibalnici v parku na Ravnah. Več informacij in foto utrinkov je objavljenih na <https://www.nijz.si/sl/krog-zivljenja-na-ravnah-s-24-urno-hojo-prispevali-k-ozavescanju-o-zdravem-nacinu-zivljenja>.

## ROŽNATI OKTOBER

Ob finančni podpori občin smo se aktivnostim NIJZ OE Ravne, zdravstvenim domovom in medgeneracijskim centrom pridružili tudi člani Koroškega društva za boj proti raku. Okrasili smo drevesa v različnih lokalnih skupnostih. Drevesa smo opremili tudi z informativnimi žepki z zdravstveno-vzgojnim gradivi in rožnatimi pentljami, ki so bili na voljo mimoidočim.



Organizirali smo pohod za dojenje in zdrave dojke v Slovenj Gradcu, v Mislinji (4. in 5. 10.).

V okviru rožnatega oktobra smo organizirali nordijsko hojo po vseh občinah zdravstvenega doma Radlje in pohod na Župank z rožnatimi baloni, s člani koronarnega kluba. Izvedena sta bila dva rožnata šest minutna testa hoje.



Imeli smo aktivnosti v okviru posvetovalnice za dojenje v Slovenj Gradcu in Mislinji.

Postavljene so bile tudi stojnice v zdravstvenih domovih in delovnih organizacijah, kjer smo razdeljevali pentlje, zloženko in ozaveščali ljudi o pomenu preventive.

Ob tednu dojenja in rožnatem oktobru smo sodelovali na Koroškem radiu v oddaji *Sredina sredica*.

Ob rožnatem oktobru smo pripravili poročilo za revijo Viharnik.

#### SVIT

Udeležili smo se SVITovega dne. Strokovno javnost smo obveščali o odzivnosti na vabila Programa Svit v preteklem letu (v februarju 2021).

V petih lokalnih glasilih smo objavili promocijski članek za Program Svit (Naša občina – Mislinja: 24. 2. 2021; Črjanske kajtnge: 25. 3. 2021; Vuzeniški odsevi: 25. 3. 2021; Prevaljske novice: 16. 4. 2021; Ravenski razgledi: 4. 5. 2021). Sodelovali smo z radijskimi postajami.

Glede na epidemiološke razmere smo prilagodili pristope in pripravili kar nekaj objav na naših spletnih straneh.

Aktivno smo sodelovali v spletnem seminarju za starše, učitelje in strokovne sodelavce osnovnih šol *ABC o HPV*, ki je nastal v sodelovanju s strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana, NIJZ in Ginekološke klinike UKC Ljubljana v okviru Evropskega tedna boja proti raku (25.–31. maj 2021). Program *ABC o HPV* Zveze slovenskih društev za boj proti raku je sofinanciralo ministrstvo za zdravje. <https://www.protiraku.si/Publikacije/Cepljenje-proti-HPV>

- 22. 1. 2021: Spoznajmo program Zora

<https://www.youtube.com/watch?v=kS0m7RzBZY0>

- 15. Evropski teden preprečevanja raka materničnega vratu:

<https://krepimozdravje.si/si/main/news/aktualno/599>



- Letno poročilo o delovanju Programa Svit za leto 2020:

<https://krepimozdravje.si/si/main/news/aktualno/604>

- 38. Slovenski teden boja proti raku:

<https://krepimozdravje.si/si/main/news/aktualno/609>

Ker je pri pomoči in spodbujanju samopregledovanja dojk potreben osebni stik, smo nadaljevali z našim primerom dobre prakse na prilagojen način. Primer dobre prakse je druženje žensk v Libeličah, kjer se že številna leta s poudarkom na učenju samopregledovanja dojk uči in družijo veliko žensk iz bližnje in daljne okolice.

Čeprav drugače, skupaj zmoremo!

Lahko nam pišete na [kdb.ravne@hotmail.com](mailto:kdb.ravne@hotmail.com) ali obiščete našo spletno stran [www.koroskaprotiraku.si](http://www.koroskaprotiraku.si).

Za Koroško društvo za boj proti raku:

Nada Manojlovič dipl. med. sestra in  
Neda Hudopisk, dr. med.



# DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

## **E**vropski kodeks proti raku – osnovno vodilo našega delovanja

V Evropi in drugod po svetu so rakave bolezni iz leta v leto vse večji javnozdravstveni problem. V Sloveniji po ocenah v zadnjih letih za rakom letno zbolijo več kot 15.000 Slovencev, umre pa jih več kot 6000. Med Slovenci trenutno živi že več kot 100.000 ljudi, ki so imeli kdaj koli postavljeno diagnozo katere od rakavih bolezni. Ker je rak pogostejši med starejšimi je pričakovati, da bo breme te bolezni pri nas še naprej naraščalo, četudi ostane raven nevarnostnih dejavnikov enaka, kot je danes. Osnova boja proti raku je preventiva in Zveza slovenskih društev za boj proti raku ter posamezna Društva za boj proti raku so najstarejša društva v Sloveniji na področju preventive. Mednarodna agencija

za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjuje, da lahko z upoštevanjem 12 enostavnih priporočil Evropskega kodeksa proti raku preprečimo okrog 40 % vseh smrti zaradi raka. Skoraj polovico vseh rakavih bolezni pa bi bilo mogoče preprečiti z zdravim življenjskim slogom, redno udeležbo v presejalnih programih, pa tudi z življenjem v čim manj onesnaženem bivalnem in delovnem okolju. Evropski kodeks je tako naše vodilo, s pomočjo katerega oblikujemo aktivnosti, s katerimi skozi vse leto naše občane opozarjamo na vedno večje breme raka, predvsem pa jih vzpodbujamo k zdravemu načinu življenja kot vodilu v boju proti raku. Ta bolezen namreč ne izbira in ne bo izginila. Pandemija covid-19 je prinesla številne izzive, s katerimi se soočajo tako posamezniki kot evropski zdravstveni sistemi. Močno je zarezala tudi v naše delovanje, prilagoditi smo morali številne aktivnosti. Zaskrbljujoče je dejstvo, da je bilo v Evropi kar milijon manj odkritih rakov in opravljenih za 100 milijonov manj pregledov v presejalnih programih za raka, kar lahko pomeni zamik pri odkrivanju raka in višje stadije ob diagnozi ter slabše preživetje. Po podatkih Registra raka RS so številke zaskrbljujoče tudi v Sloveniji, kjer odkrivamo 10 % manj novih rakov kot v obdobju pred epidemijo. Zadovoljni pa smo lahko, da onkološka zdravstvena dejavnost ves čas pandemije poteka neprekinjeno, prav tako je v primerjavi z Evropo v Sloveniji situacija na področju zgodnjega odkrivanja raka v presejalnih programih bistveno boljša. Še vedno je izrednega pomena opozarjanje na to bolezen in predvsem vzpodbujanje ljudi, da skrbijo za svoje zdravje. Skrb za zdravje ljudi nas je gnala, da smo iskali nove poti, s katerimi smo svoje sporočilo prenesli kar najširši množici. Seveda se zavedamo, da moramo pričeti pri mladih, zato smo se v letu 2021 posvetili predvsem njim. Letos poteka 32. leto našega delovanja. To je obletnica, na katero smo izredno ponosni in nam daje



zagon, da bomo program z veseljem pripravljali še naprej. Imamo cilj, da v naši MOV ne bo nihče zbolel ali umrl zaradi nevednosti ali slabega poznavanja bolezni.

## PREDAVANJA in DELAVNICE

S predavanji, ki jih pripravljamo sami ali pa k sodelovanju povabimo različne strokovnjake, predstavimo različne strokovne teme ter znanje na razumljiv in zanimiv način delimo s poslušalci. Letos smo se osredotočili na mlajšo populacijo, saj menimo, da moramo za boljšo prihodnost o zdravju in ozaveščanju o bolezni rak pričeti ravno pri mladih. Tako smo jim predstavili bolezen rak z aplikacijo WASABY, ki je za mlade zanimivejša od navadnega predavanja. Prav tako poudarjamo predvsem pomen preventive proti raku in ostalim kronično nenalezljivim boleznim. Dotaknili smo se tudi duševnega zdravja, depresije, ki je velikokrat spregledana bolezen tudi pri rakavih bolnikih.

Z delavnicami na praktični način ljudem približamo različna načela Evropskega kodeksa. V manjših skupinah učimo praktičnih veščin, ki pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj, kot je samopregledovanje dojk, mod in kože.

- spletno predavanje: *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu:
- predavanja in delavnice za dijake ŠCV Elektro in računalniške šole (11. 1. 2021, 18. 1. 2021 in 25. 1. 2021),
- predavanja in delavnice za osnovnošolce CVIU (1. 2. 2021, 2. 2. 2021 in 3. 2. 2021);
- spletno predavanje: *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*:
- predavanja in delavnice za dijake ŠCV Elektro in računalniške šole, Gimnazija (1. 3. 2021, 3. 3. 2021, 9. 3. 2021, 11. 3. 2021, 16. 3. 2021, 18. 3. 2021, 23. 3. 2021);
- predavanje: *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*:

- predavanja in delavnice za dijake ŠCV (7. 4. 2021, 8. 4. 2021, 13. 4. 2021, in 15. 4. 2021);
- predavanje: *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*:
- predavanja in delavnice za učence OŠ MPT (4. 5. 2021, 6. 5. 2021);
- predavanje in učna ura *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*; uporaba zvočnega telpota:
- za dijake ŠCV Gimnazija, Storitvena dejavnost in Elektro šola (13. 9. 2021, 14. 9. 2021, 20. 9. 2021 in 22. 9. 2021);
- roditeljski sestanek prek spletne aplikacije ŠCV Elektro programa s starši in dijaki: *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*; uporaba zvočnega telpota; cepljenje proti HPV, predstavitev letaka za cepljenje dečkov (22. 9. 2021);



- predavanje in učna ura *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*; uporaba zvočnega telpota, cepljenje proti HPV, kaj je HPV, predstavitev letaka za cepljenje dečkov:
  - za učence KDK Šoštanj (9. 9. 2021, 16. 9. 2021, 29. 9. 2021, 30. 9. 2021);
- predavanje *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*; uporaba zvočnega telpota:
  - za učence ŠCV Šola za storitvene dejavnosti (01. 10. 2021, 04. 10. 2021, 06. 10. 2021, 18. 10. 2021);
- predavanje *HPV in cepljenje proti HPV* v šolskem letu 2021/22, predstavitev letaka za cepljenje dečkov proti HPV, uporaba zvočnega telpota, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY:
  - za učence v OŠ Šmartno ob Paki (11. 10. 2021, 13. 10. 2021);
- predavanje *Najpogostejši raki pri moških in ženskah* in demonstracija na modelu

ter *Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY*; uporaba zvočnega telpota:

- za dijake ŠCV Elektro šole (08. 11. 2021, 15. 11. 2021, 22. 11. 2021, 25. 11. 2021);
- predavanje *HPV in cepljenje proti HPV* v šolskem letu 2021/22, predstavitev letaka za cepljenje dečkov proti HPV, uporaba zvočnega telpota, predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY:
  - za dijake ŠCV Elektro šole (03. 11. 2021, 4. 11. 2021);
- vsako prvo sredo v mesecu delavnica o samopregledovanju dojk in mod v prostorih našega društva;
- v času odrejene epidemije in prepovedi druženja smo ljudi s slikovnimi prikazi poučevali samopregledovanje prek družabnega omrežja Facebook.

#### TELOVADBE

Načeli za zdrav življenjski slog sta vzdrževanje telesne teže in redna telesna dejavnost, o katerih ne smemo samo govoriti, ampak ju moramo tudi redno izvajati. Za naše člane organiziramo različne telesne aktivnosti, s katerimi posameznikom omogočamo krepiti telesno in duševno zdravje.

Od januarja do junija ter od septembra do decembra (v kolikor nam je to dopuščala epidemija) smo organizirali:

- razgibavanje – telovadba v telovadnici OŠ Šalek Velenje (novembra in decembra ob ponedeljkih);
- vaje za dobro in zdravo počutje (maja in junija na prostem ob velenjskem jezeru ob torkih dopoldan; oktobra, novembra in decembra v telovadnici OŠ Gorica ob sredah).

#### ŠOLE ZDRAVJA, STROKOVNI IZLETI IN REDNA SREČANJA

Rakavo obolenje vedno globoko poseže v posameznika, prebudi strah in kljub vse uspešnejšemu zdravljenju še vedno okrepi zavedanje minljivosti. Močno se vpne tudi v



socialno življenje posameznika. V boju proti bolezni ljudje velikokrat nehote opustijo socialne stike, obenem pa je zagotovo prizadeto tudi njihovo duševno zdravje. Leto 2021 je bilo še posebej pomembno za druženje, saj v času epidemije številni čutijo stisko, saj so osamljeni. Z namenom zmanjševanja socialne izključenosti imamo v društvu aktivnosti v obliki kratkih srečanj (filmski abonma, strokovni klepeti članov ter druga srečanja) in v obliki celodnevni družben (izleti in šole zdravja). Vse aktivnosti smo poskušali organizirati čim večkrat, ko je bilo v letu epidemije mogoče. Zavedamo se, da je zdravje naših članov na prvem mestu, zato pri vseh aktivnostih upoštevamo priporočila NIJZ.

- **Strokovni klepet članov** – od februarja do oktobra ter novembra in decembra (ob ponedeljkih v prostorih društva).
- **Delavnica ročnih spretnosti** – oktobra, novembra in decembra (ob torkih v prostorih društva).
- **Vaje za urjenje spomina** – od februarja do oktobra ter novembra in decembra (ob četrkih v prostorih društva).
- **Preprečevanje demence** – tečaj angleškega in nemškega jezika (ob sredah v prostorih društva, v času epidemije tudi preko spletne aplikacije ZOOM-).
- **Filmski abonma** – srečanje članov dvakrat mesečno (oktobra, novembra in decembra).
- 11. 4.–18. 04. 2020: **Šola zdravja Dolenjske toplice**
- 11. 9.–16. 9. 2020: **Šola zdravja Strunjan**
- 26. 5. 2021: **Strokovno športno srečanje članov** (na velenjski plaži)

#### OSTALE AKTIVNOSTI

S svojimi dejavnostmi je Društvo s sodelovanjem z drugimi društvi in mediji vpeto tudi v dogajanje v širši okolici Šaleške doline. Sodelujemo v državnih presejalnih programih in širimo njihovo pomembnost med našimi člani ter drugimi posamezniki na našem področju. Za člane in ostale posameznike smo dosegljivi preko različnih medijev.

- 18. 1. 2021 – Članek *Januar, mesec osveščanja o RMV* na: [https://www.zd-velenje.si/obvestila/januar\\_mesec\\_osvesc\\_anja\\_rmv/](https://www.zd-velenje.si/obvestila/januar_mesec_osvesc_anja_rmv/) (Zdravstveni dom Velenje – spletna objava)
- 25. 1. 2021 – Objava na Facebooku – Rak materničnega vratu/cepljenje
- 28. 1. 2021 – Članek za lokalni časopis *Naš Čas*
- 25. 2. 2021 – Članek za lokalni časopis *Naš Čas* – Cepljenje rešuje življenje tudi na področju raka
- Članek na spletni strani ZD Velenje – Predstavitev spletne izobraževalne aplikacije WASABY
- Intervju Radio Velenje – 38. TEDEN BOJA PROTI RAKU: obvladovanje raka s cepljenjem, Evropski kodeks proti raku, predstavitev aktivnosti in nagradencev
- Uporaba zvočnega telopa na Radiu Velenje (en teden)
- Posredovanje informacij o pomembnosti cepljenja proti okužbam s HBV, HPV in



covidom-19 – spletni mediji v aprilu, juniju juliju in avgustu

- Razpisi in poročila
- Cepljenje proti HPV bo omogočilo eliminirati prvega raka v svetu – rak materničnega vratu.
- Cepljenje proti HPV v šolskem letu 2021/22 – obvestilo na oglasni deski ZD Velenje
- (<https://www.zd-velenje.si/obvestila/hpv2021/>)
- Članek za lokalni časopis *Nas Čas* – HPV 9. 9. 2021
- Rožnati oktober MESEC BOJA PROTI ŽENSKIM RAKOM:
  - dan odprtih vrat društva 20. 10. 2021
  - priprava in oddaja članka za lokalni časopis *Nas Čas*
  - predstavitev društva na lokalni televiziji VTV v oddaji *Dobro jutro* 15. 09. 2021

• MOVEMBER – MESEC OSVEŠČANJA O RAKU MOD IN PROSTATE

- obveščanje – ozaveščanje ljudi o moških rakah in preventivnem pregledu preko družabnih spletnih omrežij
- Informacije o pomembnosti cepljenja proti okužbam s HBV, HPV ter covidom-19 (december):
  - Cepljenje proti HPV bo omogočilo eliminirati prvega raka v svetu – rak materničnega vratu.
  - Skupaj z Zvezo društev za boj proti raku in NIJZ smo spodbujali k cepljenju proti covidu-19.
  - Informacije preko spletnih medijev.

Skozi vse leto imamo odprto telefonsko linijo od 9. do 13. ure za člane in članice društva, ki so visoko rizična skupina in jih je izolacija zelo prizadela. Je ogromno socialnih, duševnih stisk in osamljenosti. Stiske so velike, iskren pogovor, poslušanje, občasna pomoč pri vsakodnevnih opravkih veliko pomaga pri premagovanju občutka osamljenosti in nemoči.

Čez dan smo dosegljivi na telefonu za tiste, ki se znajdejo v stiski in se želijo s kom pogovoriti, pridobiti informacije ali poiskati kontakt za sorodne težave.

Na spletni strani [www.bojprotiraku.si](http://www.bojprotiraku.si) obveščamo o naših aktivnostih, novicah, projektih in objavljamo povzetke z galerijo fotografij.

Na socialnem omrežju Facebook se družimo s tistimi, ki jim je stran všeč in tako želimo izobraževati tudi mlade ter jim svetovati, da je v mladosti potrebno misliti na starost.

#### PRIZNANJA

- Zveza slovenskih društev za boj proti raku je ob *Tednu boja proti raku* na Ministrstvu za zdravje podelila priznanja našim članom, ki so v preteklem letu veliko časa posvetili delu v društvu. Priznanje sta prejeli dipl. fizioterapevtka Svjetlana Paukovič in Sabina Grm, mag. far., direktorica Lekarne Velenje.





Kljub težkim časom smo na svojo izvedbo programa ponosi, saj smo bili aktivni ves čas, ko so nam to dopuščale epidemiološke razmere v državi. Z zgoraj naštetimi aktivnostmi smo uspeli izpeljati načrtovani program in ga znova tudi preseči. Ponosni smo, da s svojim delovanjem spreminjamo vsakdan prebivalcev širše Šaleške doline in pripomoremo h gradnji bolj osveščene in zdrave družbe.

Hkrati vidimo nasmejane obraze, ko odhajajo iz naših aktivnosti domov, kar je veliko priznanje.

Urška Kladnik, Branka Drk, Maja Delopst  
Košmrj



# PROGRAM DELA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU V LETU 2022

doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.

V letu 2022 bomo nadaljevali vse redne programe in projekte Zveze slovenskih društev za boj proti raku (Zveza), ki jih bomo nadgrajevali in sprti prilagajali epidemiološki situaciji. Dodatno bomo, podobno kot v letu 2021, izvajali aktivnosti za čim prejšnjo zavezitev pandemije covid-19.

## PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN ZDRAVIH IZBIR MED OTROKI IN MLADOSTNIKI

### Spodbujanje zdravega življenjskega sloga predšolskih otrok in njihovih staršev

Nov program je namenjen predšolskim in šolskim otrokom nižjih razredov ter njihovim staršem. Program vsebuje interaktivno izobraževalno **gledališko igro** za spodbujanje zdravega življenjskega sloga s spremljajočimi aktivnostmi. Razvili smo jo v sodelovanju s strokovnjaki Pomurskega društva za boj proti raku in izbranega otroškega gledališča. Program bomo ob umiritvi epidemiološke situacije začeli izvajati v vrtcih različnih regij, po zaključku projekta pa bo postal last gledališča in ga bodo umestili v svoj redni program predstav.

### Program ŽIVLJENJE JE LEPO – skrbim za svoje zdravje

Program je namenjen učencem višjih razredov osnovne šole; pripravljamo in izvajamo ga skupaj z Zavodom RS za šolstvo. V letu 2022 ga bomo izvajali že 29. leto zapored. Namen programa je spodbujanje zdravega življenjskega sloga učencev in zmanjšati razširjenost kajenja med najstniki, to je v obdobju, ko začne kaditi največ kadilcev. V program povabimo vse osnovne šole v Sloveniji. Učitelje opolnomočimo za izvedbo

**učne ure**, med katero se v mesecu novembru z učenci pogovorijo o zdravem življenjskem slogu s poudarkom na ne kajenju. Učenci podpišejo **slovesno obljubo**, da v tem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete. Obenem prejmejo **zgibanko** *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, kateri je dodana **anketa**. Med izpolnjenimi anketami v začetku marca v tednu boja proti raku na posebni prireditvi v eni od osnovnih šol izžrebamo za dva velika avtobusa nagrajencev, ki maja prejmejo **posebno nagrado**.

### Nadgradnja programa ABC o HPV

Program je namenjen učenkam in učencem 6. razreda osnovne šole, njihovim staršem in tudi učiteljem. V letu 2022 ga bomo izvajali že 10. leto zapored. Aktivnosti potekajo skozi vse leto, najbolj intenzivno pa v začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje deklic in dečkov proti okužbam s HPV po nacionalnem programu cepljenja. Namen programa je ozaveščanje učenk in učencev o zdravi in varni spolnosti ter povečanje precepljenosti proti HPV. Šolam dostavimo **plakate** in **zgibanke** *ABC o HPV – za moje zdravje gre. Starši, dovolite, da se cepim!* ter *Zakaj se je modro cepiti proti HPV. Za vaše zdravje gre. Cepite se.*, ki so namenjene učencem in staršem. Sodelavci Zveze in regijskih društev v dogovoru s šolo izvedejo **predavanje za učitelje** in **predavanje za starše**, ki običajno poteka na prvem roditeljskem sestanku. Starše opolnomočimo za informirano odločitev za cepljenje proti HPV, učitelje pa za pogovor z učenci na temo zdrave in varne spolnosti, okužb s HPV in pomena cepljenja proti HPV za preprečevanja raka materničnega vratu in drugih s HPV povezanih rakov.

V letu 2022 in naslednjih letih je predvidena **intenzivna nadaljnja nadgradnja programa** v

sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OIL), Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ), Zavodom za šolstvo RS in drugimi deležniki v lokalnih skupnostih. S tem želimo zmanjšati oklevanje pri cepljenju in spodbuditi informirano odločitev za cepljenje proti HPV, s sporočili in gradivi pa prodreti do staršev neposredno s pomočjo šol. Povečali bomo prisotnost strokovnjakov na šolah v času izvajanja nacionalnega programa cepljenja proti HPV, za kar nameravamo mobilizirati in opolnomočiti sodelavce regijskih društev in lokalnih skupnosti, vključno s strokovnjaki. Z medijskimi kampanjami in predavanji bomo na državni in regijski ravni ter v lokalnih skupnostih povečali osveščenost in informiranost prebivalcev. Ob začetku šolskega leta bomo organizirali novinarsko konferenco ABC o HPV, na katero bomo povabili ključne deležnike za povečevanje precepljenosti proti HPV v Sloveniji. Nadgradnjo bomo deloma financirali iz sredstev Ministrstva za zdravje in FIHO, namenjenih projektu *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let*, delno pa iz sredstev donatorjev. Cepljenje proti HPV je tudi ena od osrednjih tem mobilne aplikacije za mlade WASABY.

### Spodbujanje zdravega življenjskega sloga dijakov in študentov – Mladi ambasadorji Evropskega kodeksa proti raku

Program je namenjen dijakom in študentom. Izvajajo ga učitelji mentorji sodelujočih srednjih šol v okviru rednih učnih ur ali dodatnih aktivnosti in mladi ambasadorji kodeksa s sovrstniškim učenjem. Namen programa je mladim približati 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku in jih spodbujati k odločitvam za zdrav življenjski slog in zdrave izbire. V tem obdobju odraščanja se izoblikuje veliko zdravih in nezdravih navad ter razvad, ki jih mladi nato prenesejo v odraslo življenje in svoje mlade družine. Od leta 2021 dalje poleg tiskanih gradiv in gradiv na spletni strani <https://priporocila.si/> uporabljamo tudi slovensko različico aplikacije WASABY, ki so jo zasnovali Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri SZO (IARC-SZO) in Evropska zveza proti raku (ECL), pri razvoju je sodelovala tudi Zveza. V letu 2022 bomo ob virtualnem dnevu odratih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana ob 39. tednu boja proti raku z namenom izboljševanja zdravstvene pismenosti na področju preventive raka

srednješolcem in študentom spregovorili tako o tem, zakaj je pomembno upoštevati 12 priporočil proti raku že v mladosti, kot o vzrokih za to, da za rakom lahko zbolijo tudi mladostniki.

### IZOBRAŽEVANJE PREBIVALSTVA O PREPREČEVANJU IN ZGODNJEM ODKRIVANJU RAKA – EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Namen programa *Evropski kodeks proti raku* je osveščanje odraslih prebivalcev o **12. enostavnih priporočilih Evropskega kodeksa proti raku**, z upoštevanjem katerih lahko zmanjšamo število novih primerov raka do 40 % in število vseh smrti zaradi raka do 50 %. Priporočila spodbujajo zdrav življenjski slog, vključno s cepljenjem proti HPV in HBV ter redno udeležbo v organiziranih populacijskih presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT. Zveza je sodelovala pri izdelavi Evropskega kodeksa proti raku na mednarodni ravni in je skrbnica kodeksa v Sloveniji. Skrbimo, da je kodeks v slovenskem jeziku dostopen v tiskani in elektronski obliki čim širšemu krogu uporabnikov.

### Program Slovenija na poti k eliminaciji raka materničnega vratu

Aktivnosti na področju spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu v Sloveniji bodo potekale skozi vse leto, najbolj skoncentrirano tretji teden v januarju, ko že tradicionalno poteka Evropski teden preprečevanja raka materničnega vratu; jeseni ob začetku šolskega leta, ko poteka cepljenje proti HPV po nacionalnem programu cepljenja in 17. novembra 2022, ko se bomo z osvetlitvijo številnih lokalnih znamenitosti po Sloveniji pridružili obeleženju druge obletnice mednarodnega gibanja za eliminacijo raka materničnega vratu. Osnovne aktivnosti so mobilizacija ključnih deležnikov za eliminacijo raka materničnega vratu v Sloveniji, izjava za javnost z novinarskimi konferencami v več slovenskih regijah, izvedba predavanj za laično in strokovno javnost na temo naravnega poteka okužb s HPV in nastanka raka materničnega vratu ter možnosti za preprečevanje tega raka z doseganjem ciljev SZO: vsaj 90 % precepljenosti po nacionalnem programu proti HPV;



vsaj 70 % udeležba žensk v presejalnem programu ZORA in vsaj 90 % zdravljenje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb materničnega vratu. Pri izvajanju programa se bo Zveza še naprej povezovala z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Državnim programom ZORA, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvom za zdravje in Državnim programom obvladovanja raka. Program spodbujanja eliminacije raka materničnega vratu se tesno povezuje s programom Zveze *ABC o HPV* za učence osnovnih šol, njihove starše in učitelje.

### 39. teden boja proti raku – Obvladovanje raka s povečevanjem zdravstvene pismenosti prebivalstva

Prvi teden marca 2022 bomo organizirali tradicionalni, letos že 39. teden boja proti raku. Osredotočili se bomo na obvladovanje raka s povečevanjem zdravstvene pismenosti z geslom *Ne čakajte na konec pandemije, proti raku ukrepajte takoj*. V začetku tedna bomo skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana organizirali odmevno **novinarsko konferenco in virtualni dan odprtih vrat Onkološkega inštituta Ljubljana**. Na slavnostni seji Zveze bomo podelili **posebna virtualna priznanja** zaslužnim sodelavcem in podpornikom regijskih društev in Zveze. **Donacijo sredstev**, ki smo jih zbrali s tradicionalno novoletno akcijo, bomo v letu 2022 podelili **Splošni bolnišnici Slovenj Gradec** za nakup nujno potrebnega kolposkopa za zgodnje odkrivanje (pred)rakavih sprememb materničnega vratu in s tem doprinesli k eliminaciji raka materničnega vratu v Sloveniji. Potekale bodo tudi aktivnosti regijskih društev **v lokalnih skupnostih**. Srednje šole in fakultete bomo povabili k izvedbi učne ure za dijake in študente v obliki 2. spletnega seminarja **Kako nastane rak in kako ga lahko preprečimo**. Na seminarju bomo mladim udeležencem predstavili 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku s poudarkom na mobilni aplikaciji WASABY. Predstavili bomo tudi izsledke mednarodne raziskave med mladimi, zbolelimi z rakom, ki je proučevala, kako mladi razumejo vzroke za njihovo bolezen, nato pa bomo še predstavili najpogostejše vzroke za nastanek raka pri mladih. Teden bomo kot že tradicionalno zaključili z **nagradnim žrebanjem učencev in učenk** v okviru šolske akcije *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje*, ki bo letos potekalo

v mariborski regiji, na osnovni šoli Lovrenc na Pohorju.

### Evropski teden boja proti raku

Vsako leto konec maja poteka Evropski teden boja proti raku, ki ga v širšem evropskem prostoru vodi ECL, katere članica je tudi Zveza. V letu 2022 bomo v tem tednu organizirali **strokovno usposabljanje za člane regijskih društev za boj proti raku** na temo cepljenja proti HPV in uporabe aplikacije WASABY pri rednih aktivnostih društev. V sodelovanju z regijskimi društvi in Mladimi ambasadorji evropskega kodeksa proti raku bodo potekale tudi **lokalne aktivnosti** na temo ozaveščanja o 12 priporočilih proti raku.

### Zbirka strokovnih gradiv za osveščanje splošne javnosti o preventivi in zgodnjemu odkrivanju raka

Tudi v letu 2022 bomo zagotavljali brezplačna gradiva Zveze vsem, ki jih potrebujejo pri svojih aktivnostih za ozaveščanje prebivalcev o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju raka. Gradiva bomo po potrebi posodabljali in tiskali, še naprej pa bodo brezplačno dosegljiva na sedežih Zveze in regijskih društev ter na spletnih straneh Zveze. Na voljo bodo naslednje zgibanke in knjižice:

- 12 nasvetov Evropskega kodeksa proti raku (poleg knjižice je na voljo tudi plakat);
- Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje;
- ABC o HPV – Starši, dovolite, da se cepim! (poleg knjižice je na voljo tudi plakat);
- Zakaj se je modro cepiti proti HPV;
- Pregledujte si moda;
- Za zdrave dojke;
- Najpogostejši raki pri moških;
- Najpogostejši raki pri ženskah.

Gradiva bomo dopolnili z novimi info grafikami ter video vsebinami, ki bodo dostopne na spletni strani Zveze in na socialnih omrežjih. Delno jih bomo financirali iz sredstev

Ministrstva za zdravje v okviru projekta *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let* in namenskih sredstev FIHO, delno pa s sredstvi donatorjev.

### Interaktivne delavnice za odrasle – Evropski kodeks proti raku

V letu 2022 bomo s pomočjo sodelavcev regijskih društev še naprej izvajali delavnice za promocijo zdravega življenjskega sloga in zgodnje odkrivanje raka, vključno s spodbujanjem udeležbe v presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT. Izvedbo delavnic bomo prilagajali epidemiološki situaciji. V naslednjih letih bomo v sodelovanju s strokovnjaki OIL in NIJZ posodobili vsebine delavnic, uvedli sodobne komunikacijske pripomočke ter opolnomočili večjo skupino sodelavcev regijskih društev in drugih strokovnjakov za izvajanje teh delavnic z namenom doseganja čim širšega kroga ljudi. Ciljna skupina delavnic so odrasli v delovnih organizacijah in drugod, vključno s starejšimi in upokojenci, ki jih želimo mobilizirati tako za skrb za lastno zdravje kot tudi opolnomočiti in aktivirati za promocijo zdravega življenjskega sloga ter zgodnje odkrivanje raka med družinskimi člani in v lokalnih skupnostih. Program bomo delno financirali iz sredstev Ministrstva za zdravje v okviru projekta *Evropski kodeks proti raku – od malih nog do zlatih let* in namenskih sredstev FIHO, delno pa s sredstvi donatorjev. Podjetja bodo lahko izvedbo delavnice naročila v okviru obveznega programa promocije zdravja na delovnem mestu.

### Ozaveščanje prek medijev, spletnih strani Zveze in socialnih omrežij

V letu 2022 bomo posodobili spletne strani Zveze. Še naprej bomo na spletni strani Zveze (<http://www.protiraku.si>) in na Facebooku Zveze objavljali aktualne novice in napovednike dogodkov Zveze, regijskih društev in drugih deležnikov na področju obvladovanja raka doma in v tujini. Prav tako bomo pripravljali in objavljali različna sporočila za javnost. Z njimi bomo ozaveščali prebivalstvo o nevarnih dejavnikih raka in o dokazanih ukrepih za preprečevanje in zgodnje odkrivanje te bolezni.

## IZOBRAŽEVANJE STROKOVNIH DELAVCEV IN SODELAVCEV V ZDRAVSTVU TER ŠOLSTVU O RAZNIH VIDIKIH OBVLADOVANJA RAKA

### XXX. seminar In memoriam dr. Dušana Reje

Jeseni 2022 bomo v sodelovanju z OIL izvedli že 30. letni strokovni seminar Zveze. Tokrat se bomo osredotočili na obvladovanje raka s povečevanjem **zdravstvene pismenosti**, predvsem na področju primarne in sekundarne preventive raka. Povabljeni predavatelji bodo vrhunski slovenski strokovnjaki s tega področja. Seminar bo namenjen vsem zdravstvenim, šolskim in drugim delavcem ter sodelavcem, ki jim ta znanja koristijo pri vsakodnevnem delu, ter sodelavcem regijskih društev za boj proti raku, ki bodo izvajali delavnice Evropskega kodeksa proti raku za odrasle.

### Zbirka strokovnih gradiv za strokovnjake s področja preventive in zgodnjega odkrivanja raka

V letu 2022 bomo dopolnili zbirko publikacij Zveze za strokovnjake z zbornikom preglednih prispevkov s področja **pomena zdravstvene pismenosti za preprečevanje raka**. Publikacija bo izšla v obliki zbornika ob letnem strokovnem seminarju Zveze in bo dopolnila dosedanje zbirko sorodnih publikacij (prikazujemo zadnjih deset publikacij):

- Zdrav življenjski slog in rak (2021);
- Obvladovanje raka v času covida-19 v luči preventive (2020);
- Sevanje in rak (2019);
- Alkohol in rak (2018);
- Kajenje in zdravje – nikoli dokončana zgodba (2017);
- Kemikalije v okolju in rak (2016);
- Kaj sporoča prenovljeni kodeks proti raku (2015);
- Malignomi krvotvornega in limfatičnega tkiva (2014);

- Vloga genetike pri nastanku, zdravljenju in preprečevanju raka (2013);
- Redki raki (2012).

Kot vsi zborniki doslej bo tudi zadnji dostopen na spletni strani Zveze.

### POVEZOVANJE REGIJSKIH DRUŠTEV IN SODELOVANJE S SORODNIMI ORGANIZACIJAMI DOMA IN V TUJINI

V letu 2022 bomo nadaljevali načrtano pot dela Zveze v tesnem sodelovanju z regijskimi društvi. Predvidenih aktivnosti je veliko – če jih želimo izvesti v skladu s planom, je nujno **povečanje števila sodelavcev**. Društvom bo Zveza še naprej zagotavljala **informativna gradiva**, ki jih potrebujejo za delo v svojih lokalnih skupnostih. S svojimi in zunanjimi strokovnjaki bo Zveza tudi v letu 2022 sodelovala na različnih **izobraževalnih in drugih dogodkih v lokalnih skupnostih** v organizaciji regijskih društev, Zveze ali drugih deležnikov v skupnem boju proti raku, vendar le, če bodo vsebine dogodkov in sporočila temeljila na dokazih znanosti in stroke. Med letom se bomo sodelavci Zveze in regijskih društev sestali in **načrtovali skupne aktivnosti ter prenos dobrih praks** med društvi in regijami.

Zveza se bo kot članica ECL še naprej vključevala v mednarodno dogajanje na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka ter nova znanja in izkušnje prenašala slovenskim regijskim društvom za boj proti raku ter drugim deležnikom. Sodelovali bomo pri **spodbujanju eliminacije raka materničnega vratu v Evropi**, se udeležili letnega **strokovnega kongresa ECL in skupščine** ter sodelovali v izbranih projektih ECL.

### ZBIRANJE FINANČNIH SREDSTEV ZA DELOVANJE IN AKTIVNOSTI ZVEZE TER REGIJSKIH DRUŠTEV IN DRUGE POTREBE NA PODROČJU OBVLADOVANJA RAKA

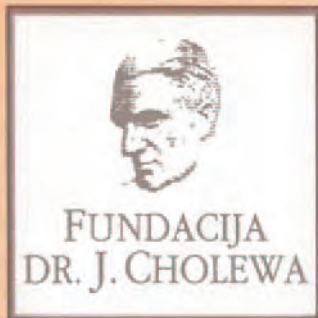
Za osnovno delovanje in aktivnosti Zveza pridobiva finančna sredstva na **javnih razpisih** (Ministrstvo za zdravje, FIHO) in od **donatorjev** ter **sponorjev**. V letu 2022 bomo dopolnili številne aktivnosti Zveze, ki jih bomo deloma financirali s sredstvi projekta **Evropski kodeks**

**proti raku – od malih nog do zlatih let**, ki ga financira **Ministrstvo za zdravje**, in delno s sredstvi donatorjev. V letu 2022 želimo povečati sredstva, ki jih dobimo z nenamenskimi donacijami – porabili jih bomo za načrtovane aktivnosti in osnovno delovanje Zveze, sponzorska sredstva pa želimo omejiti le na izbrane aktivnosti. Med programe, ki jih sofinancira **FIHO**, želimo vključiti program **Zveze ABC o HPV**.

Že od leta 1990 Zveza v **novoletni akciji** zbira finančna sredstva, ki jih podari izbranim zdravstvenim ustanovam za **nakup medicinske opreme, namenjene bolnikom z rakom**. Ker je naše delovanje usmerjeno predvsem v primarno in sekundarno preventivo raka, v zadnjih letih podpiramo presejalne programe, kar bomo nadaljevali tudi v letu 2022.

### AKTIVNOSTI ZA ZAJEZITEV PANDEMIJE COVIDA-19

V letu 2022 bomo nadaljevali z aktivnim spodbujanjem prebivalstva k cepljenju proti covidu-19 in upoštevanju epidemioloških ukrepov za zajezitev pandemije covid-19. Ključna sporočila bomo pridružili vsem svojim rednim aktivnostim, dodatno pa bomo enako kot v letu 2021 pripravili posebna sporočila in infografike za javnost, ki jih bomo delili preko socialnih omrežij in z mediji. Aktivnosti bomo prilagajali potrebam in spreminjajočim se epidemiološkim razmeram.



*Za raziskovajne rakastih bolezni  
je treba veliko naporov, sposobnosti in sredstev*



1000 Ljubljana, Stegne 21/c, p.p. 581, 1521 Ljubljana  
Tel.: 01/500 77 00, fax: 01/500 77 10, TRR: 05100-8010039395  
davčna številka: 66071364, matična številka: 1118692000  
e-mail: [info@fiho.si](mailto:info@fiho.si)

# Strokovna knjižnica za onkologijo

8 čitalniških mest

5.300 knjig

6.000 e-revij



vsak delovni dan od 8. do 15. ure  
[www.onko-i.si/strokovna\\_knjiznica](http://www.onko-i.si/strokovna_knjiznica)

“Ljudje, ki prinašajo sonce v življenje drugih ljudi, se ga tudi sami ne morejo ubraniti!”