

GEA Pula, Klub žena liječenih od karcinoma dojke



PROGRAM RADA ZA 2019. GODINU

Pula, prosinac 2018. godine

Sadržaj

1. O Udruzi	3
2. Tijela Udruge	4
3. Članovi udruge i volonteri	5
4. Programi i aktivnosti Udruge u 2019. godini	5
4.1. Preventivni programi i akcije	5
4.1.1. Humanitarna akcija Dan narcisa	6
4.1.3. Dan ružičaste vrpce	7
4.1.4. Edukativna predavanja o ranom otkrivanju raka dojke	7
4.1.5. Tiskanje edukativnih i promotivnih materijala	7
4.2. Postoperativna rehabilitacija žena operiranih i liječenih od raka dojke	
4.2.1. Savjetovalište	8
4.2.2. Limfna drenaža	8
4.2.3. Ciljane medicinske vježbe	9
4.2.4. Joga.....	9
4.2.5. Edukacijsko-terapijski programi	9
4.3. Sastanci i druženja	10
4.4. Ostale aktivnosti	10
5. Informiranje javnosti	10
6. Financije	10
Završne napomene	12

1. O Udruzi

Klub žena liječenih od karcinoma dojke GEA – Pula osnovan je na inicijativu Lige protiv raka Pula 1997. godine. Od lipnja 2001. godine djeluje kao samostalna udruga s vlastitim tijelima upravljanja.

Misija Kluba:

- pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelima i operiranim od raka dojke i članovima njihovih obitelji, podizanje svijesti stanovništva o važnosti prevencije i ranom otkrivanju raka dojke, poticanje žena na samopregled i sistematske preglede s ciljem ranog otkrivanja bolesti, pružanje kvalitetne postoperativne rehabilitacije oboljelima i liječenima od karcinoma dojke;
- suradnja i udruživanje sa sličnim udrugama i organizacijama te zdravstvenim, socijalnim i drugim ustanovama koje djeluju na područjima prevencije i psihosocijalne skrbi o oboljelima od karcinoma dojke s ciljem poboljšavanja uvjeta liječenja, povećanja prava i poboljšanje razine psihosocijalne skrbi oboljelih i liječenih od raka dojke.

Vizija Kluba:

- udruga je tijekom više od dva desetljeća svog djelovanja prepoznata kao organizacija civilnog društva koja svojim radom uvelike doprinosi podizanju svijesti o javnozdravstvenom problemu raka dojke te poboljšanju kvalitete života oboljelih žena;
- aktivnostima udruge društvo (državni sektor, lokalna uprava i samouprava te javni i privatni sektor) pokazuju svoju odgovornost i brigu za žene oboljele od raka dojke i njihove obitelji;
- Klub žena je mjesto u kojem žene oboljele i liječene od karcinoma dojke i njihove obitelji dobivaju potrebnu psihosocijalnu, informacijsku, logističku, edukacijsku, savjetodavnu, kvalitetnu postoperativnu rehabilitaciju.

Osnovni ciljevi i djelatnosti Kluba utvrđene Statutom su:

- interesno organiziranje žena oboljelih i liječenih od karcinoma dojke radi pružanja psiho-socijalne podrške oboljelima radi lakšeg savladavanja problema izazvanih bolešću i liječenjem te ponovnog uključivanja u svakodnevni život;
- senzibiliziranje javnosti na javnozdravstveni problem karcinoma dojke i podizanje svijesti stanovništva o važnosti prevencije i ranom otkrivanju raka dojke u fazi kada je bolest izlječiva s ciljem smanjenja visoke smrtnosti od ove maligne bolesti;
- organizacija susreta i druženja oboljelih i liječenih žena s ciljem podrške i prenošenja iskustava;
- pružanje usluge limfne drenaže i ciljanih medicinskih vježbi koje su neophodne u postoperativnoj rehabilitaciji operiranih i liječenih žena, poradi prevencije i otklanjanja limfedema koji se kao posljedica operacije može javiti neposredno nakon operativnog zahvata kao i s odmakom od više godina;

- podržavanje svih inicijativa korisnih za liječenje i rehabilitaciju oboljelih žena;
- osposobljavanje dobro rehabilitiranih žena za rad s novooboljelima poradi podrške;
- savjetovanje oboljelih i članova njihovih obitelji koje pružaju liječnici i članice koje su preboljele bolest;
- s ciljem stjecanja dodatnih prihoda za rad Gea Pula na sjednici Skupštine 19. prosinca usvojeno je proširenje članka 7. Statuta kojim se utvrđuju poslovi i djelatnosti kluba: „obavljanje gospodarske djelatnosti u naravi pružanje usluga limfne drenaže, manualne masaže i izvođenja korektivnih vježbi s ciljem samofinanciranja i stjecanja dodatnih prihoda”; članak 25. dopunjuje se stavkom 3. koji glasi: „ako u obavljanju djelatnosti Klub ostvari dobit, ona će se koristiti isključivo za obavljanje i unapređenja djelatnosti kluba”.

Velika incidencija raka dojke u Hrvatskoj kao i u Istri te prevelika smrtnost žena od ove bolesti, potvrđuju da je rak dojke ozbiljan javnozdravstveni problem koji iziskuje poseban angažman na prevenciji i ranom otkrivanju bolesti. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Registra za rak, rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena i na njega otpada 26% svih tumora. U 2015. godini u Hrvatskoj je registrirano 2.748 novooboljelih, a umrlo je 1.038 žena ili 47,7% žena. Prema istom izvoru u Istri su 2015. godini registrirane 142 novooboljele osobe, čime se već šestu godinu zaredom nastavlja trend porasta broja novooboljelih. Godišnje od raka dojke u Istri umre oko 50 žena. Bolest u čitavom svijetu pogađa jednu od 11 žena, a u Istarskoj županiji svaka 9. žena oboljet će od raka dojke.

Nastanak bolesti nije moguće spriječiti, ali je moguće bolest otkriti na vrijeme, u njezinoj najranijoj fazi kada je velika vjerojatnost izlječenja. Upravo je jedan od primarnih ciljeva naše udruge potaknuti žene na redovite odlaske na preventivne preglede te naučiti žene tehnici samopregleda. Jedini je to način na koji možemo smanjiti preveliku smrtnost od raka dojke.

Djelovanjem Kluba žena Gea kroz kvalitetne programe koje stalno usavršavamo i modificiramo, velikom broju žena liječenih i operiranih od raka dojke s područja Istre i Pule, koje su se suočile s ovom opakom bolesti te prošle teško iskustvo operacije i dugotrajnog liječenja, pomažemo u bržoj postoperativnoj rehabilitaciji te pružamo prijeko potrebnu i psihosocijalnu pomoć i podršku kako bi prevladale tjelesne ali i emotivne teškoće, s kojima se nakon liječenja karcinoma neminovno susreću.

Klub Gea je neprofitna organizacija a programi i aktivnosti financiraju se donacijama koje se prikupe organizacijom humanitarnih akcija te sredstvima koja nam se dodjeljuju putem raspisanih natječaja jedinica lokalne uprave i samouprave, zaklada i tvrtki.

Zahvaljujući aktivnostima i brojnom članstvu Klub žena GEA postala je prepoznatljiva udruga kako na lokalnoj, tako i na nacionalnoj razini u okviru Europskog foruma protiv raka dojke Europa Donna Zagreb, čija je članica od 1998. godine.

2. Tijela Udruge

Skupštinu Udruge čine njezini redovni članovi s pravom glasa.

Predsjedništvo ima pet članova: predsjednica Nataša Vitasović, dopredsjednica Liljana Vojnić, tajnica Matea Štimac te članovi predsjedništva: Gordana Peruško i dr. Mario Božac.

Članovi Nadzornog odbora su: Hilda Buždon, Milena Jovanović i Nevenka Rudan.

Na sastancima Skupštine, Nadzornog odbora i Predsjedništva vode se zapisnici, a rad članova svih tijela je volonterski.

3. Članovi Udruge i volonteri

U klubu će biti zaposlena jedna osoba na pola radnog vremena. Novozaposlena osoba obavljat će tekuće administrativne poslove, voditi evidenciju aktivnosti i utrošenih sredstava po projektima, pratiti ostvarene rezultate, pratiti otvorene natječaje te uz podršku voditelja projekata, aplicirati programe na natječaje, voditi evidenciju volonterskog rada. Po odobravanju financijske potpore putem natječaja, vodit će administraciju projekata, čime bi se izbjegao dodatan trošak za plaćanje vanjskih suradnika. Zapošljavanjem jedne osobe osigurat će se svakodnevno radno vrijeme Udruge, što će doprinijeti većoj dostupnosti usluga koje Udruga pruža. Veliku će to važnost imati, kako za postojeće članice tako i za novooboljele članice koje će, kada se jednom odluče potražiti pomoć u Udruzi, moći odmah dobiti informaciju i zakazati termin za uslugu koja im je potrebna.

Tim koji će sačinjavati predsjednica, tajnica i članice/volonterke udruge koje će biti voditeljice pojedinih programa i projekata te novozaposlena osoba bit će zadužen za pisanje projekata i pronalaženje sredstava za financiranje aktivnosti, osigurat će kontinuitet prijave projektnih aktivnosti i povlačenje sredstava iz EU fondova, organizaciju javnozdravstvenih humanitarnih akcija i prikupljanje donacija od fizičkih i pravnih osoba, prijavu programa i projekata na natječaje lokalne uprave i samouprave i natječaje pravnih subjekata; kreiranje vizualnog identiteta i izdavanje edukativno-promotivnog materijala, uređivanje *web*-stranica i objavu financijskog plana i programa rada, praćenje provedbe planiranih aktivnosti, ustrojavanje sustava volontiranja, primanje novih članica i rad s njima, kontakt s vanjskim subjektima i partnerima.

Predsjednica će biti zadužena za medijsku promidžbu i kontakte s medijima.

Svaki projekt imat će svog voditelja koji će organizirati aktivnosti i pratiti njihovu provedbu kao i učinke projekta.

U radu savjetovališta uz liječnike onkologe i liječnicu obiteljske medicine povremeno volontira još petnaest žena, članica. Za vrijeme organizacije i odvijanja humanitarnih akcija volontira 40-ak članica. U provođenju humanitarnih akcija u rad se uključuju i učenici Srednje medicinske škole Pula i Srednje ekonomske škole Pula.

4. Program i aktivnosti Udruge u 2019. godini

Aktivnosti Kluba usmjerene su na dva osnovna područja:

- podizanje svijesti stanovništva o važnosti prevencije i ranom otkrivanju raka dojke u fazi kada je bolest izlječiva s ciljem smanjenja visoke smrtnosti od ove maligne bolesti;
- pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelima i operiranim od raka dojke te kvalitetne postoperativne rehabilitacije liječenih žena.

4.1. Preventivni programi i akcije

Podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ukazuju na porast broja oboljelih od karcinoma dojke s porastom broja umrlih, što je u velikom broju slučajeva posljedica otkrivanja bolesti u uznapredovanom stadiju. Stoga je cilj Udruge podizati svijest žena o potrebi preventivnih pregleda i samopregleda, kako bi se bolest otkrila u ranom stadiju što je izuzetno važan čimbenik za daljnje liječenje i prognozu bolesti.

Glavni cilj je smanjenje smrtnosti od raka dojke na području Istarske županije i grada Pule, podizanje razine svijesti žena o važnosti prevencije i poticanje na samopregled i preventivne preglede te osposobljavanje žena za samostalno obavljanje pregleda dojki.

U suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo Istarske županije nastoji se potaknuti žene na odlaske na mamografske preglede, odnosno na odazivanje na pozive koje Zavod šalje u sklopu Nacionalnog programa za rano otkrivanje raka dojke. Postotak odaziva na pozive za mamografiju u Istarskoj županiji u 2017. godini iznosio je 64%, što je iznad hrvatskog prosjeka a cilj je postići odaziv veći od 75%.

Preventivno-edukacijski program ranog otkrivanja raka dojke u 2019. godini odvijat će se kroz četiri projekta:

- organizacija javnozdravstvenih humanitarnih akcija Dan narcisa i Dan ružičaste vrpce
- tiskanje preventivno-edukativnog materijala
- edukativna predavanja o ranom otkrivanju raka dojke i radionice o samopregledu dojke
- medijska kampanja

4.1.1. Javnozdravstvene humanitarne akcije Dan narcisa i Dan ružičaste vrpce

S ciljem senzibiliziranja javnosti na problem raka dojke te važnost otkrivanja bolesti u što ranijoj fazi, kada je izlječiva, Klub žena Gea organizirat će humanitarnu akciju Dan narcisa koja se tradicionalno održava treću subotu u ožujku na prostoru pulske gradske tržnice.

Glavni organizator akcije na razini Hrvatske je Hrvatski forum protiv raka dojke Europa Donna Zagreb, koji svim klubovima, kao što je naš, daje podršku u obliku određivanja dana održavanja akcije i njezinog cilja, izrade zajedničkog plakata kojim se akcija najavljuje, promoviranje akcije putem medija na nacionalnoj razini.

Ovogodišnja akcija Dan narcisa 2019. započet će posjetom onkološkoj ambulanti u OB Pula i onkološkom odjelu gdje će se oboljelim ženama donijeti narcise kako bi na neki način akciju „doveli“ onima zbog kojih se i obilježava.

Slijedi obilježavanje na pulskoj tržnici, gdje će tradicionalno uz članice kluba sudjelovati i dati podršku brojne osobe iz javnog i društvenog života Grada Pule i Istarske županije kao i predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije koji će zajedno prodavati cvijeće koje su građani darivali Klubu i dijeliti edukativni materijal. Akciji prethodi prikupljanje cvijeća od građana i njegovo slaganje u bukete. Sama akcija najavljuje se organizacijom konferencije za medije, kao i gostovanjima na radijskim i televizijskim postajama. Po završetku akcije objavit će se članak i fotografije na web-stranici Gea Pula, a sama najava kao i fotografije s akcije redovito će se objavljivati na Facebook profilu Gea.

4.1.3. Javnozdravstvena humanitarna akcija Dan ružičaste vrpce

Gea Pula Dan ružičaste vrpce i Ružičasti mjesec – listopad koji je u cijelom svijetu posvećen borbi protiv raka dojke, obilježiti će organizacijom Humanitarne utrke „Pregledom do osmijeha“. Kako bismo promovirali zdrave navike i tjelesnu aktivnost, koja je uz zdravu prehranu neophodna za očuvanje zdravlja, organizirat ćemo upravo utrku, s obzirom na to da je trčanje vrlo popularno među širom populacijom građana svih dobnih skupine, a i sve se više žena rekreativno bavi trčanjem.

Utrka pod geslom „Pregledom do osmijeha“ održat će se na sam Dan ružičaste vrpce, 5. listopada, s ciljem i startom na Portarati, a trčat će se pulskim ulicama, u četiri koncentrična kruga penjući se na jedan od pulskih brežuljaka Kaštel. Sama trasa utrke simbolizira dojku ali i teški put koje žene liječene od karcinoma dojke moraju proći kako bi pobijedile ovu opaku bolest. Za sve one koji ne trče, a htjeli bi sudjelovati, bit će organizirana rekreativna šetnja. Manifestaciji će svoj doprinos dati istarski glazbenici.

U suradnji s TZ-om Grada Pule dogovorit će se da pulski „divovi“ taj dan svijetle u ružičastoj boji, dok će pulski obrtnici biti pozvani da svoje izloge uredi u ružičastu boju ili s motivom ružičaste vrpce kako bi dali podršku našoj poruci.

Članice Kluba s osobama iz javnog i društvenog života Grada i Županije građane će podsjećati na važnost prevencije i redovitih pregleda dijeljenjem ružičastih vrpca.

4.1.4. Edukativna predavanja o ranom otkrivanju raka dojke

S ciljem edukacije i podizanja svijesti žena o dojci kontinuirano će se održavati predavanja o bolestima dojke, ranoj dijagnostici i liječenju s radionicama o samopregledu. Predavanja će se održavati po gradovima, općinama, mjesnim odborima, školama i tvrtkama na području Istarske županije. Ona su stručno koncipirana, prate nova saznanja i postignuća na znanstvenoj i stručnoj razini. Predavanja drže onkolog dr. Mario Božac i kirurg dr. Renato Vidos. Uz predavanje obavezno se održi i radionica o samopregledu dojki koju vodi posebno educirana viša medicinska sestra Ivanka Vareško. Iz godine u godinu raste interes za ovim tipom predavanja i radionica koji se organiziraju za razne ciljane skupine građana (učenike, studente, zaposlenike i ostale građane) te se na predavanja odaziva sve veći broj žena. Tijekom 2019. godine planira se organizirati najmanje 6 predavanja.

Osim toga planiraju se kratka 15-minutna predavanja koja bi se izvodila u teretanama u kojima vježba veliki broj žena i na drugim javnim mjestima. Tom prilikom bi volonterka-članica kluba dale kratke informacije o prevenciji raka dojke, a medicinska sestra izvela bi 10-minutnu radionicu samopregleda na silikonskoj dojci. Ženama bi bile podijeljene tuš kartice s uputama za samopregled i uporabni predmeti s porukom (plastične boce za vodu, elastične trake za vježbanje i sl.).

4.1.5. Tiskanje edukativnih i promotivnih materijala

Kao sredstvo stalne prisutnosti poruka KŽ Gea da je rak izlječiv ako se otkrije u ranoj fazi, tiskaju se preventivno-edukativni materijal, brošure, tuš kartice o samopregledu dojke i ostali promotivni materijali.

U suradnji s informatičkom tvrtkom osmislić će se aplikacija za mobitel koja bi žene poticala na redovni jednomjesečni samopregled dojke, uz upute o samopregledu i jednogodišnji UZV ili mamografski pregled.

4.1.6. Medijska kampanja

Medijska kampanja provodit će se kontinuirano tijekom cijele godine u opsegu u kojem budu dozvoljavala financijska sredstva. Napravit će se komunikacijski plan za čije potrebe će se napraviti ispitivanje vidljivosti Udruge GEA u medijima i prisutnost na društvenim mrežama i hodogramima aktivnosti u skladu s planom rada Udruge. Kontinuirano će se pratiti objave i praćenje aktivnosti udruge u medijima (*press clipping*).

Istovremeno će se voditi društvene mreže te ažurno objavljivati informacije o aktivnostima udruge Gea na internetskim stranicama.

Za potrebe medijske vidljivosti izradit će se po 3 video i audio spota s porukama o važnosti prevencije raka dojke i samopregledu te dogovorit će se objave promotivnih članaka u tiskanim medijima i na portalima. Izradit će se i 1 promotivni film o godišnjim aktivnostima udruge Gea koji će se distribuirati korisnicima na USB-ovima. Film i spotovi bit će dostupni i na internetskoj stranici udruge. Na internetskoj stranici bit će dostupni i informativni letci u digitalnom obliku. Organizirat će se 4 konferencije za medije putem kojih će se javnost informirati o aktivnostima Udruge te najaviti edukacije i javnozdravstvene akcije.

4.2. Postoperativna rehabilitacija žena operiranih i liječenih od raka dojke

Program postoperativna rehabilitacija žena operiranih i liječenih od raka dojke provodi se od samog osnutka kluba te planira se nastaviti i u 2019. godini. Program se kontinuirano nadograđuje sukladno potrebama i zahtjevima liječenih i operiranih žena. Glavni je cilj programa pomoć oboljelima i operiranim ženama u postoperativnoj rehabilitaciji te poboljšanje psihofizičkog zdravlja i fizičke kondicije operiranih žena.

Provodit će se kroz četiri projekta:

4.2.1. Savjetovalište

4.2.1.1. Liječničko savjetovalište

Kroz savjetovalište se pruža psihosocijalna podrška ženama oboljelima od karcinoma dojke te članovima njihovih obitelji, kao i osobama oboljelima od drugih malignih bolesti u prevladavanju problema i komplikacija bolesti. Pored toga zainteresirane osobe mogu dobiti druge važne informacije vezane za tijek i mogućnosti liječenja, rekonstrukciju dojke, prevladavanje negativnih posljedica liječenja, rehabilitaciju, upute o važnosti i načinu uvođenja zdravih životnih navika (fizička aktivnost, zdrava prehrana i pozitivan stav prema bolesti i životu), prava na ortopedsku pomagala i drugo. Savjetovalište se planira provoditi, tijekom cijele godine (osim u srpnju i kolovozu) jednom tjedno – srijedom od 17 do 19 sati. U savjetovalištu će tijekom godine pomoć potražiti 100-tinjak žena. I u 2019. godini kao savjetodavci radit će liječnici onkolozi dr. Mario Božac i dr. Liliana Božac Radolović, liječnica specijalista obiteljske medicine dr. Branka Mandelović – Rajko, a po potrebi i drugi specijalisti. Uz liječnika savjetodavca bit će angažirana i jedna članica kluba – volonterka koja svoja iskustva o liječenju i suočavanju s bolešću može prenijeti osobama koje zatraže savjet.

4.2.1.2. Savjetovalište zdrave prehrane i dodataka prehrani

U okviru savjetovališta koje se planira provoditi jednom mjesečno a koje će voditi voditeljica Odjela za promociju zdravlja i rano otkrivanje bolesti Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije Olga Dabović Rac, dr. med., članice će moći dobiti sve informacije vezano za zdravu i uravnoteženu prehranu koja je neophodna kako bi se organizam oporavio nakon bolesti, ali i kako bi se održalo zdravlje.

U savjetovalištu se jednom mjesečno planira i angažman Ana Grbac magistre farmacije koja će članice savjetovati o terapiji koju uzimaju, mogućim nuspojavama, mogućem uzimanju dodataka prehrani, prilagođenim dozama i vremenu korištenja ovisno o potrebi, praćenju pacijentica s naglaskom na redovito uzimanje terapije i adherentnost, praćenju pojave nuspojava i pravovremenom reagiranju.

4.2.1.3. Savjetovalište fitoterapeuta

Jednom mjesečno, a po potrebi i više puta planira se provoditi savjetovalište koje će voditi licencirana fitoterapeutica Vesna Thiele koja bi članice savjetovala o održavanju zdravlja na prirodan način: uspostavljanje balansa i jačanje imuniteta nakon kemoterapije i zračenja, korištenje kozmetike i sredstava za čišćenje bez štetnih sastojaka, a sve kao prevencija održavanju zdravlja.

4.2.1.4. Psihoterapeutsko savjetovalište

Jednom mjesečno, planira se psihoterapeutsko savjetovalište realitetnog terapeuta. Cilj je povećanje osobnih emocionalnih kapaciteta osobe u suočavanju s bolešću i njenim posljedicama, razvijanje pozitivnih očekivanja, uvjerenja i ponašanja potrebnih za stvaranje novih obrazaca oporavka uma i tijela, prevladavanje zabrinutosti i stresa te usvajanje vještina uspostavljanja kvalitetne komunikacije u obiteljskom i širem socijalnom okruženju.

4.2.2. Limfna drenaža

Limfna drenaža jedna je od najvažnijih aktivnosti Kluba, koristi je najveći broj članica, a istodobno zahtjeva najveći financijski izdatak za Klub. Pacijentice kroz projekt imaju mogućnost nakon ciklusa limfne drenaže koju ostvaruju unutar zdravstvenog sustava, a koja je nedostatna da bi došlo do potpunog oporavka i uklanjanja nastalih posljedica, uslugu dobiti kroz dvotjedni program drenaže u Klubu (više puta tijekom tekuće godine). Posljedica toga u konačnici je oporavak pacijentica, poboljšanje stanja i simptoma te sprečavanje neželjenih posljedica i komplikacija. Sve to uvelike utječe i na radnu sposobnost žena s obzirom na to da je dio korisnica zaposlen. Klub žena Gea provođenjem programa limfne drenaže nastoji spriječiti pojave težih oblika limfedema i izliječiti one blaže. Limfnu drenažu u Klubu Gea provodit će posebno educirane fizioterapeutkinje, njih četiri, čije je osposobljavanje po metodi dr. Voderra, dijelom financirao Klub Gea. Korisnicima limfne drenaže na raspolaganju su dva aparata za drenažu koja su nabavljena sredstvima koje je Klub prikupio putem donacija te dva stola za limfnu drenažu. Limfna drenaža se provodi svakodnevno, tijekom cijele godine (osim u srpnju i kolovozu), a dnevno se tretira prosječno 4 žene. Planira se da će u 2019. godini uslugu limfne drenaže koristiti 60-ak žena koje prolaze 10-dnevni i tretman u trajanju 1 – 2 sata.

Ujedno se planiraju i radionice koje bi provodili posebno educirani fizioterapeuti u trajanju od sat vremena, s ciljem edukacije žena na koji način spriječiti pojavu i pogoršanje blažih oblika limfedema. Na radionici demonstrirale bi se odgovarajuće vježbe, načini korištenja rukava za kompresiju ruke te žene i njihove pratiteljke (članove obitelji) osposobilo bi se za bandažu ruke. Izvoditelji: fizioterapeuti educirani po metodi dr. Voderra: Matea Štimac, Marica Matošević, Vanja Zuban, Ilenia Lazzaro, Milena Jovanović – prema Ugovoru o djelu. Izvodila bi se 5 dana u tjednu po dva sata. Sat vremena po korisniku.

4.2.3. Ciljane medicinske vježbe

Kako su u rehabilitaciji žena operiranih na dojci za oporavak i prevenciju limfedema izuzetno važne ciljane medicinske vježbe, bit će organizirane u Klubu dva puta tjedno pod vodstvom fizioterapeutkinje Milene Jovanović. Planira se da će medicinske vježbe pohađati deset žena po pojedinom terminu održavanja.

4.2.4. Joga

Joga kao duhovna tehnika koja se sastoji od meditacija, kontrole disanja i drugih tehnika za pomoć u izgrađivanju samoostvarenja, olakšavanja bilo kakve patnje i omogućavanju postizanja ravnoteže u tijelu, idealna je tehnika samopomoći u rehabilitaciji žena oboljelih od karcinoma dojke.

Joga će se u Klubu žena Gea održavati dvaput tjedno u svim mjesecima osim u srpnju i kolovozu, a vodit će ju licencirani trener Saša Jaklin. Planira se da će vježbe joge pohađati 7 žena po pojedinom terminu održavanja.

4.2.5. Edukacijsko-terapijski programi

U 2019. godini započet će se s provođenjem stručno koncipiranih predavanja, edukacije i radionice koje će voditi socijalni pedagog i realitetni psihoterapeut Štefanija Prosenjak Žumber. Predavanja imaju za cilj naučiti žene kako prevladati nelagodu, strah, kontrolirati emocije, izabrati kako će bolest utjecati na naš život, kako se izraziti, biti asertivan, kako brinuti o drugima ne povrijediti sebe. Ova predavanja uz savjetodavnu pomoć i po potrebi psihoterapeutske tretman bit će odlična potpora ženama kako bi prevladale emotivne teškoće s kojima se, nakon liječenog karcinoma, neminovno susreću.

Važna komponenta žena liječenih od karcinoma dojke je održavanje fizičkog zdravlja kojem uvelike doprinosi hrana koju unosimo u organizam, kao i kozmetika koju apliciramo na naš najveći organ u tijelu – kožu, kroz koju svi sastojci direktno ulaze u krv. Stoga je ženama liječenih od karcinoma dojke izuzetno važno pružiti kvalitetne informacije i educirati ih o važnosti zdrave prehrane. Detoksikacija organizma od slobodnih radikala neophodna je nakon provedene kemoterapije, a pravilna prehrana uz mikronutrijente i makronutrijente koji su neophodni za održavanje zdravlja onkoloških bolesnika, nužna. Stoga bi edukacija, kroz stručno koncipirana predavanja i radionice uvelike doprinijela kvaliteti života naših korisnica, što je neophodno za održavanje zdravlja i stavljanje bolesti pod kontrolu.

Radionice će se održavati kontinuirano tijekom cijele godine, osim u srpnju i kolovozu, 1 x tjedno, pod vodstvom vanjskih stručnjaka dr. med. Olge Dabović Rac, dr. med. Danijele Lazarić Zec, mag. farmacije Ane Grbac, fitoterapeuta Vesne Thiele, nutricionistice Elvis Berkarić i drugih.

4.3. Sastanci i druženja

Sastanci članica održavaju se kontinuirano od samog početka rada kluba. Jednomjesečna druženja posvećena su dogovorima za provođenje Dana narcisa, Dana ružičaste vrpce te ostalih aktivnosti udruge te za međusobnu razmjenu informacija. Planira se da će pojedinom mjesečnom sastanku prisustvovati 20 do 30 članica.

4.4. Ostale aktivnosti

Sudjelovanje na edukativnim seminarima i radionicama vezanima za unapređenje rada kluba te sastanci Predsjedništva Kluba GEA kao i prisustvovanje godišnjoj skupštini – HF Europa Donna, Zagreb.

5. Informiranje javnosti

S ciljem informiranja javnosti o aktivnostima udruge, udruga će: slati priopćenja medijima, gostovati u radijskim emisijama, televizijskim emisijama, ažurirati *web*-stranicu, objavljivati vijesti na FB profilu Gea. Uoči važnijih događanja organiziraju se konferencije za medije i gostuje u televizijskim i radijskim emisijama. Klub Gea svoje aktivnosti redovito promovira na svojoj *web*-stranici www.geapula.hr i Facebook profilu Gea.

Udruga će izraditi promotivne materijale, brošure, tuš kartice, informativne panoe i ostale promotivne materijale koji će se distribuirati u onkološkoj ambulanti OB Pula, prilikom održavanja edukativnih predavanja, akcija i ostalih aktivnosti.

Program i plan rada udruge te Financijsko izvješće objavljivat će se na *web*-stranici Gea Pula.

6. Financije

Financijska evaluacija provodi se polugodišnje i godišnje, a izvješća ocjenjuje voditeljica programa, odgovorna osoba i Predsjedništvo kluba. Ostvareni rezultati u odnosu na utrošena sredstva su zadovoljavajući. Ekonomičnosti programa pridonosi i znatan broj odrađenih volonterskih sati rada, kojih je tijekom godine oko tisuću.

Najveći problem s kojim se Klub susreće su sve manja financijska sredstva koja se dobivaju iz sredstava lokalnog i regionalnog proračuna pa je Klub već niz godina primoran nalaziti dodatne izvore financiranja kako bi se uspješno realizirati sve planirane aktivnosti. Proteklih nekoliko godina Klub ostvaruje više od 50% sredstava za financiranje aktivnosti iz tzv. vlastitih sredstava (članarine, participacije i donacije od fizičkih i pravnih osoba koje podupiru rad Kluba).

Klub planira u 2019. godini zaposliti jednu osobu na poslovima administratora na pola radnog vremena i voditelja projekata na pola radnog vremena. Za zapošljavanje jedne osobe na pola radnog vremena osigurana su sredstva putem natječaja za institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, dok se sredstva za zapošljavanje još jedne osobe na pola radnog vremena planiraju osigurati na natječaju Grada Pule za institucionalnu podršku udrugama.

Klub Gea s uslugama koje pruža predstavlja vrlo vrijedan resurs oboljelima od raka dojke i pruža usluge oboljelima koje im postojeći zdravstveni sustav ne pruža na ovaj način, time uvelike podižemo razinu skrbi o oboljelima od ove, kod žena, najzastupljenije bolesti.

Najnovija istraživanja pokazuju da karcinom postaje kronična bolest, naime napredovanjem metoda liječenja produžava se vijek oboljelima. Stoga je društvena odgovornost zajednice da izdvoji sredstva kako bi se kvaliteta života oboljelih mogla održati na zadovoljavajućoj razini. Samo tako oni će biti sposobni vlastitim radom doprinosti zajednici. Evidentno je da se dobna granica oboljelih iz godine u godinu smanjuje i da obolijeva sve više radno sposobnog stanovništva. Upravo stoga kroz rad ovakvih udruga treba omogućiti da uz primjerene zdravstveno-socijalne usluge, mogu držati svoju bolest pod kontrolom kako bi mogli raditi, doprinosti i ne biti na još većem teretu društvu.

Završne napomene

Učinci programa i aktivnosti koje provodi Klub žena Gea:

- povećava se svijest o važnosti preventivnih pregleda i sve veći broj žena redovito odlazi na preventivne preglede dojki;
- povećava se postotak žena koje se odazivaju na poziv za mamografske preglede u sklopu Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka dojke. Postotak žena u IŽ iznosi 64%, više od prosjeka na razini države, koji iznosi 50%;
- sve veći broj osoba posjećuje Savjetovalište za onkološke bolesnike koje djeluje u okviru Gee;
- u aktivnosti KŽ Gea svake se godine uključuje sve više liječenih i operiranih žena, a aktivnosti koje Gea organizira postaju prepoznatljive i uživaju veliku podršku javnosti i medija;
- psihosocijalna pomoć i podrška koju KŽ pruža svojim članicama, ali i svima zainteresiranima, s obzirom na to da članstvo u Klubu nije preduvjet za korištenje usluga savjetovališta, postala je velika potpora ženama oboljelima i operiranim od karcinoma dojke, ali i onima koje zbog različitih promjena na dojkama mogu potražiti stručni medicinski savjet, kao i savjet ostalih stručnjaka a sve s ciljem održavanja zdravlja i prevencije bolesti;
- u narednom periodu, kao utjecaj aktivnosti u sklopu programa, očekuje se povećanje postotka odaziva na mamografske preglede na 75%, što je i cilj Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka dojke;
- veći odaziv i samoinicijativni odlasci na preventivne preglede imat će u konačnici kao posljedicu otkrivanje bolesti u ranom stadiju kada je ona izlječiva, što će direktno utjecati na dugo očekivano smanjenje smrtnosti, koje na području naše županije iznosi visokih 44,8%, čak više od prosjeka na državnoj razini.

Provedbu planiranih aktivnosti mjesečno, kvartalno, polugodišnje i godišnje provodi odgovorna osoba kluba, voditeljica programa s vanjskim suradnicima. Za svaku planiranu aktivnost vodi se evidencija o trajanju i vremenu izvršenja i izvršitelju programa. Zadani ciljevi prate se mjesečnim izvještajima, a zadovoljstvo korisnika putem evaluacijskih listova – upitnicima. Ocjenu učinkovitosti provodi odgovorna osoba kluba i voditeljica programa s vanjskim suradnicima.

Godišnji plan rada Kluba žena Gea za 2019. godinu po potrebi će se ažurirati u skladu s ukazanim potrebama.

Broj:

Pula, 2. prosinca 2018. g.

PREDSJEDNICA UDRUGE

Nataša Vitasović