

GEA Pula, Klub žena liječenih od karcinoma dojke



# STRATEŠKI PLAN ZA RAZDOBLJE OD 2022.- 2026. GODINE

*Pula, prosinac 2021. godine*

## Sadržaj

1. UVOD.....	3
2. POLAZIŠNI DOKUMENTI ZA IZRADU STRATEŠKOG PLANA.....	3
3. O UDRUZI.....	3
4. ANALIZA STANJA.....	7
5. SWOT ANALIZA.....	10
6. RAZRADA STRATEŠKIH PODRUČJA DJELOVANJA 2018-2021 .....	11
7. FINACIJE.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. MONITORING I EVALUACIJA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## 1. UVOD

Klub žena liječenih od karcinoma dojke GEA – Pula izradio je ovaj strateški plan razvoja za razdoblje od četiri godine s ciljem određivanja jasnih smjernica razvoja Kluba u skladu sa strateškim prioritetima koji su određeni sukladno potrebama ciljane skupine korisnika koja obuhvaća sadašnje ali i buduće članice Kluba, kao i široku javnost na lokalnoj razini s ciljem pružanjem usluga i unapređenja slike zdravlja na našem području. Strateški plan odnosi se na razdoblje od 2022. do 2026. godine te se poklapa s mandatom novoizabranih tijela Kluba, čiji će članovi neposredno sudjelovati u provedbi planiranih ciljeva i aktivnosti koji su osim pružanja usluga krajnjim korisnicima usmjereni i ka održivosti udruge.

Prvotno je provedena detaljna analiza stanja, interna i eksterna na temelju koje je izrađena SWOT matrica. Korištene su tehnike intervjua pri istraživanju stavova ključnih dionika.

Kao dodatak Strateškom planu, izradit će se godišnji operativni planovi koji će uključivati konkretne aktivnosti, izvršitelje, rokove i termine provedbe. Strateški plan razvoja i djelovanja Kluba usvojen je na sjednici Skupštine Kluba 29. prosinca 2021. godine.

## 2. POLAZIŠNI DOKUMENTI ZA IZRADU STRATEŠKOG PLANA

Kao polazišni dokumenti za izradu ovog strateškog plana korišteni su lokalni, županijski i nacionalni dokumenti:

- Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke;
- Plan za zdravlje i socijalno blagostanje Istarske županije od 2021. do 2024. godine;
- Zakon o pravima pacijenata.

## 3. 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.

### 3.1. Misija i vizija

Misija Kluba:

- pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelim 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 oboljelim i liječenim od karcinoma dojke.
- suradnja i udruživanje sa sličnim udrugama i organizacijama te zdravstvenim, socijalnim i drugim ustanovama koji djeluju na područjima prevencije i psihosocijane

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:

- 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.

Načela Kluba:

- Transparentnost
- Djelovanje za opće dobro
- Etičnost
- Humanost
- Neovisnost
- Odgovornost
- Demokratski način odlučivanja

### **3.2. Osnovni ciljevi i djelatnosti Kluba**

Osnovni cilj Kluba žena Gea – Pula je doprinijeti očuvanju i promicanju zdravlja žena u Istarskoj županiji, dok su u specifični ciljevi:

- pružiti podršku ženama oboljelim i liječenim od karcinoma dojke i drugih malignih bolesti informiranjem, edukacijama i savjetovanjem;
- pružiti pomoć u rehabilitaciji žena liječenih od karcinoma dojke i drugih malignih bolesti pružanjem potpuno terapijskih usluga;
  - unaprijediti kvalitetu života oboljelih i liječenih žena i njihovih obitelji pružanjem psihosocijalne pomoći
  - doprinijeti smanjenju smrtnosti od raka dojke promocijom preventivnih pregleda i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda.

Svrha Kluba žena Gea – Pula je:

- Pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelim i operiranim od raka dojke i članovima njihovih obitelji
- Podizanje svijesti društvene zajednice o potrebi prevencije za rano otkrivanje raka dojke
- Poticanje žena na samo-pregled dojki i sistematske preglede s ciljem ranog otkrivanja bolesti

- Pružanje usluga postoperativne rehabilitacije ženama i njihovim obiteljima

Područje djelovanja Kluba žena Gea – Pula jesu socijalne djelatnosti, humanitarna pomoć, zaštita zdravlja, preventivno djelovanje, unapređenje i zaštite zdravlja osoba oboljelih od raka dojke i drugih malignih bolesti.

- promovirati širenje i razmjenu činjenica i najnovijih informacija o raku dojke,
- edukativno i propagandno djelovati u borbi protiv raka dojke,
- promovirati važnost brige o zdravlju dojki, isticati potrebu za redovnim preventivnim pregledima i ranom otkrivanju raka dojke,
- promovirati i isticati važnost zdravih životnih navika,
- u suradnji s drugim tijelima i ustanovama djelovati na ranom otkrivanju raka dojke,
- isticati potrebu osiguranja kvalitetne skrbi tijekom i nakon liječenja,
- organizirati edukacije, konferencije, okrugle stolove kako bi se okupili svi relevantni subjekti, stručnjaci i ustanove koje su povezane s pružanjem zdravstvenih i drugih usluga oboljelima s ciljem poticanja bolje skrbi o oboljelima i pružanje kvalitetnijih usluga te lakšeg ostvarivanja prava iz zdravstvenog osiguranja,
- isticati potrebu da liječene žene u potpunosti razumiju sve predložene mogućnosti liječenja i tretmana te da im se omogući pravo na drugo mišljenje i liječenje u specijaliziranim kliničko-bolničkim centrima i klinikama prema njihovom odabiru,
- pružati psihološku i socijalnu zaštitu te rehabilitaciju osobama koje su oboljele od raka dojke te članovima njihovih obitelji,
- pružati usluge ciljanih medicinskih vježbi i limfne drenaže za članice Kluba žena Gea – Pula pod nadzorom medicinskog osoblja,
- pružati usluge savjetovanja onkologa i po potrebi drugih liječnika specijalista,
- pružati usluge savjetovanja psihoterapeuta (radionice i individualni psihoterapeutske tretmani), farmaceuta, fitoterapeuta te po potrebi drugih stručnjaka vezano za liječenje i ostvarivanje prava oboljelih, liječenih članova udruge i članova njihovih obitelji,
- pružati pomoć u kupnji homeopatskih i drugih dodataka prehrani,
- razvijati i poticati volonterstvo radi ostvarivanja ciljeva Udruge,
- osposobljavati dobro rehabilitirane žene za volonterski rad s bolesnicima,
- osigurati po potrebi besplatnu pravnu pomoć vezano za informiranje, potporu i zaštitu žena oboljelih od raka u području prava pacijenata i ugovornih prava iz područja zdravstvenog osiguranja,

- pružati pomoć u ostvarivanju socijalnih prava ženama oboljelim od raka i njihovim obiteljima,
- organizirati humanitarne i javnozdravstvene akcije radi podizanja svijesti javnosti o potrebi ranog otkrivanja raka dojke i prikupljanja sredstava za rad udruge kao i pružanja humanitarne pomoći te nabavu opreme za potrebe Kluba žena Gea – Pula ili medicinskih ustanova,
- organizirati prigodne manifestacije, seminare, izložbe i slično s ciljem podizanja svijesti o važnosti preventivnih pregleda i samopregleda dojki,
- zagovarati i provoditi javne kampanje s ciljem poboljšanja kvalitete liječenja i položaja bolesnika te prevencije bolesti,
- predlagati mjere i programe nadležnim tijelima s ciljem boljeg položaja osoba oboljelih i liječenih od raka dojke i drugih malignih bolesti te zaštite zdravlja i prevencije raka dojke
- organizirati predavanja, radionice i savjetovanja s ciljem informiranja žena o redovitim pregledima i samopregledima dojki, promoviranja zdravih životnih navika i općenito zdravlja žene,
- sudjelovanje u međunarodnim projektima i inicijativama koje promiču ciljeve Udruge
- organiziranje izleta za članove i volontere udruge
- suradnja s drugim istovrsnim i sličnim udrugama, stručnim društvima, zdravstvenim, socijalnim i drugim ustanovama, vladinim i nevladinim organizacijama i institucijama u zemlji i inozemstvu radi ostvarivanja ciljeva Udruge
- suradnja s Ligom protiv raka Pula i Hrvatskom forumom protiv raka Europa Donna te ostalim asocijacijama sa sličnim ili istim programom i područjem djelovanja,
- suradnja sa subjektima gospodarskog sektora radi ostvarivanja ciljeva Udruge
- tiskanje i izdavanje, letaka, brošura i drugih publikacija u tiskanom i/ili elektronskom izdanju
- snimanje i reprodukcija audio i video spotova s ciljem promicanja prevencije raka dojke.

### **3.3. Tijela Udruge**

Skupštinu Udruge čine svi redovni članovi Kluba. Skupština Kluba:

- usvaja Statut, njegove izmjene i dopune, poslovnik i druge opće akte,
- bira i razrješava članove Predsjedništva, Predsjednika, Tajnika,
- usvaja strateški plan;
- odlučuje o promjeni ciljeva i djelatnosti, gospodarskih djelatnosti,
- usvaja program rada i financijski plan za narednu godinu i usvaja izvješće o radu i financijsko izvješće za prethodnu kalendarsku godinu, usvaja prijedlog rebalansa proračuna,

- donosi odluku o statusnim promjenama,
- odlučuje o prestanku rada Kluba žena Gea – Pula i raspodjeli preostale imovine,
- odlučuje i o drugim pitanjima značajnim za rad Kluba žena Gea – Pula utvrđenim ovim Statutom, a koja nisu stavljena u nadležnost drugih tijela.

Predsjedništvo je izvršno tijelo ima pet članova.

Na sastancima Predsjedništva i Skupštine vode se zapisnici, a rad članova svih tijela je volonterski. Tijela Udruge na razdoblje od 4 godine bit će izabran na Izornoj skupštini 22. veljače 2022. godine.

Više informacija o Udruzi slijedi u dijelu Interna analiza.

## 4. ANALIZA STANJA

### 4.1. Interna analiza

Klub žena Gea Pula djeluje u prostoru veličine 75 m<sup>2</sup> u ulici P. Nobile 1 u Puli, koji prostor je u vlasništvu Grada Pule. Prostor se plaća 1 kn mjesečno po kvadratu a svakih četiri godine obnavlja se ugovor o korištenju. U klubu nema zaposlenih osoba. Ukupan rad vezan za organizaciju posla, osmišljavanje programa, planiranje aktivnosti, pisanje projekata i pronalaženje sredstava za financiranje aktivnosti, organizaciju humanitarnih akcija, kreiranje vizualnog identiteta, izdavanje edukativno-promotivnog materijala, uređivanje web stranica, praćenje provedbe planiranih aktivnosti, primanje novih članica i rad s njima, kontakt s vanjskim subjektima i partnerima, medijima i razni drugi administrativno tehnički poslovi, obavljaju se na volonterskoj osnovi.

U udruzi je na puno radno vrijeme zaposlen koordinator projekata i aktivnosti, administrator na pola radnog vremena i čistačica na 10 sati tjedno. Stalno u Gei volontira predsjednica i članice udruge koje sudjeluju u organizaciji i provedbi aktivnosti i u izradi rukotvorina kojima se razvija model samofinanciranja udruge.

Za vrijeme organizacije i odvijanja humanitarnih akcija volontira 40-tak članica. U provođenju humanitarnih akcija u rad se uključuju se vanjski suradnici, djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, Opće bolnice Pula, Istarskih domova zdravlja, članovi Lige protiv raka, članovi Atletskog saveza Istre, predstavnici lokalne i regionalne uprave i sampouprave.

Tehnički kapaciteti kojima Klub raspolaže su: 1 stolno računalo, 2. prijenosna računala, 1 multifunkcionalni uređaj koji služi kao printer/fax/skener, projektor, 1 aparat za limfnu drenažu ruku, 1 aparat za limfnu drenažu nogu, stol za masažu, uredski namještaj, hladnjak.

Trenutni korisnici aktivnosti Kluba žena Gea: 236 članica i članovi njihovih obitelji te zainteresirana javnost koja koristi usluge tijekom edukativnih predavanja i radionica. Vrata savjetovaništva otvorena su i za osobe koje nisu članovi udruge a kojima je potreban savjet vezano za liječenje i prevenciju karcinoma dojke.

Sredstva udruge nisu dostatna za pokrivanje svih potreba. Glavni izvor prihoda su sredstva koja dodjeljuje Istarska županija, a najveći trošak predstavlja pružanje usluga limfne drenaže. Kroz projekte, apliciranje na natječaje Grada Pule, turističke zajednice i privatnog sektora te organizacijom humanitarnih akcija i eventa izradom rukotvorina, Udruga prihoduje ostatak.

Djelovanjem Klub žena Gea kroz kvalitetne programe koji se stalno usavršavaju i modificiraju, 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, pomaže 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 od donacija koje se prikupe organizacijom humanitarnih akcija te sredstvima koje 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.

#### **4.2. Analiza okruženja**

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 1038 žena ili 47,7% žena. Prema istom izvoru u Istri je 2018. godini registrirano 128 novooboljelih, a umrle su 44 žene. 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. Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad 50. godine života, no sve češće i žene mlađe dobi. Zemlje koje su rano počele s organiziranim programima ranog otkrivanja (palpacija, ultrazvuk i mamografija) već imaju prisutan pad smrtnosti.

Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke kojeg je donijela Vlada Republike Hrvatske, obuhvaćene su sve žene u RH u dobi od 50 do 69 godina. U okviru programa žene mogu obaviti mamografski pregled dojki svake dvije godine. Žene na kućnu adresu dobiju poziv za besplatni mamografski pregled. Cilj ovog organiziranog probira je smanjiti smrtnost od raka dojke za 25% do 30%, otkriti rak u početnom stadiju u većem postotku nego danas te poboljšati kvalitetu života bolesnica s rakom dojke.

Od raka dojke mogu oboljeti i muškarci, ali je rak dojke stotinu puta češći kod žena, nego u muškaraca. Rak dojke u početnom stadiju razvoja nema simptoma i obično se otkrije slučajno, pri rutinskom pregledu. Otkrivanjem tumora u najranijem stadiju postotak izlječivosti kreće se do 95%, stoga su od izuzetne važnosti programi ranog otkrivanja raka koji



upozoravaju na važnost samopregleda, te redovitih kliničkih i mamografskih pregleda. Iako od raka dojke najčešće obolijevaju žene starije od 50 godina, sve češće obolijevaju i žene mlađe od 40, pa i 30 godina. U mlađoj životnoj dobi bolest napreduje brže nego u starijoj, pa je tim važnije rano ili pravodobno postavljanje dijagnoze kod mlađih žena. Upravo je jedan od primarnih ciljeva naše udruge, potaknuti žene na redovite odlaske na preventivne preglede te naučiti žene tehnici samopregleda jer je jedini način na koji možemo smanjiti preveliku smrtnost od raka dojke.

U nastavku slijedi kratka PESTLE analiza.

Političke prilike su relativno stabilne, no gospodarstvo Hrvatske stoji na krhkim nogama, pa tako je u Istri aktualno spašavanje brodogradnje. Demografska slika u Hrvatskoj nije povoljna te država provodi pronatalitetno-redistributivnu politiku. Stanje je nešto bolje u Istri po pitanju ekonomskih migracija, no natalitet je u padu, što u kombinaciji s dužim vijekom života vodi do starenja stanovništva. Krah mirovinskog sustava je izgledan, a u zdravstvu već sada nedostaje radne snage (pa tako i na onkologiji OB Pule), a taj trend se samo pogoršava. U sklopu pulskog Sveučilišta J. Dobrile, planira se uvesti studij medicine, što bi bolnici dalo status klinike. Izgradnjom nove bolnice, nabavom uređaja za mamografiju s tomosintezom u tehnološkom smislu i dijagnostički postupci su poboljšani, no zbog pandemije Covida – 19, liste čekanja odgađaju preglede što će u konačnosti imati za posljedicu porast broja oboljelih od karcinoma.

Društvena osviještenost o potrebi za zdravim životnim navikama je u porastu, što olakšava djelovanje, a nezagađen okoliš svako je prednost Istre.

Pravni okvir djelovanja Udruge je modificiran, što je uvelo reda u način vođenja raznih djelatnosti komercijalne prirode i dr.

### 4.3. Ključni dionici

	DIONICI	ULOGA
Privatni sektor	Gospodarstvo	Osiguravaju okosnicu prosperiteta društva te moguće donacije
	Ustanove u zdravstvu	Nadopunjuju i usmjeravaju razvojne aktivnosti sektora npr. Medikol, Croatia osiguranje
Javni sektor	Državna uprava	Oblikuju smjer i održivost društva putem politika, planova i financijskih potpora
	Lokalna i područna samouprava	Zaduženi za planove niže razine, utječu na razvoj kroz ulaganja u infrastrukturu te podržavaju lokalni gospodarski razvoj
	Ustanove u zdravstvu prvenstveno te ostale ustanove	Bolnice, klinike, primarna zaštita, zavodi itd. primarno orijentirane na dijagnostiku i liječenje.
Civilno društvo	Nevladine organizacije	Posebice one srodne, utječu na očuvanje zdravlja i liječenje, olakšavaju suradnju više dionika
	Stručno osposobljavanje	Pomažu pri jačanju kompetencija i postizanju edukativnih ciljeva

Građani i korisnici	Lokalno stanovništvo	Šira javnost (koju je cilj senzibilizirati i dodatno uključiti) te zaposlenici u zdravstvu, obitelji oboljelih i sami bolesnici.
	Volonteri	Članovi obitelji oboljelih, medicinski djelatnici
	Korisnici	Ciljno tržište koje beneficira od aktivnosti Kluba.

## 5. SWOT ANALIZA

<b>SNAGE</b>	<b>SLABOSTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tradicija i višegodišnje iskustvo</li> <li>- Konkretni razvojni potencijal i usmjerenost na ciljeve i djelatnosti definirane Statutom</li> <li>- zaposlenost koordinatora projekta i aktivnosti na puno radno vrijeme i administratora na pola radnog vremena</li> <li>- Kvalitetni i stručni vanjski suradnici (liječnici i fizioterapeuti)</li> <li>- Suradnja s drugim institucijama (zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Opća bolnica Pula, Istarski domovi zdravlja, Zaklada za razvoj civilnog društva istarske županije, Volonterski centar)</li> <li>- Materijalni resursi i infrastruktura (adekvatan prostor, oprema za limfnu drenažu)</li> <li>- Prepoznatljivost na lokalnoj razini</li> <li>- Umreženost sa srodnim organizacijama</li> <li>- Kontinuirani broj volontera u programima</li> <li>- Kvalitetan rad s korisnicima (članstvo i drugi korisnici)</li> <li>- Entuzijazam volontera</li> <li>- Uredno financijsko poslovanje</li> <li>- Motiviranost za kontinuirano educiranje za provođenje programa i pružanje usluga krajnjim korisnicima</li> <li>- Edukacija članova Udruge za provođenje programa</li> <li>- Privlačenje novih članova kroz programe usmjerene zdravom načinu života</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- U klubu treba zaposliti administratora na puno radno vrijeme</li> <li>- Nužnost zapošljavanj psihoterapeuta na pola radnog vremena</li> <li>- Sadašnji prostor ko je u najmu nedostatne veličine za provođenje svih aktivnosti</li> <li>- Premala dvorana za izvođenje vježbi</li> <li>- Nedostatna financijska sredstva za financiranje programa i projekata koji imaju za posljedicu manji broj aktivnosti</li> <li>-Nedovoljno povlačenje sredstava iz EU fondova</li> <li>-Nedostatak iskustva u projektom managementu</li> <li>- Ne postoji dugoročno financiranje</li> <li>- Velik dio članica kluba nisu dovoljno aktivne i uključene u rad udruge, planiranje, provođenje i organizaciju aktivnosti</li> </ul>
<b>PRILIKE</b>	<b>PRIJETNJE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobra suradnja s lokalnom samoupravom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smanjenje financijske stabilnosti</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Financijska sredstva koja se mogu povući iz EU fondova i drugih natječajâ</li> <li>-Razvijanje suradnje s visokoškolskom ustanovom/medicinskim fakultetom koji se u skoro vrijeme otvara u Puli</li> <li>- Razmjena iskustava sa srodnim udrugama</li> <li>-Mogućnosti za širenje programa za samofinanciranje udruge</li> <li>- Osigurana vidljivost u javnim izvorima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tromost institucija</li> <li>- Sporo osvještavanje društva</li> <li>-Nedovoljno razvijena svijest o društvenog odgovornosti i filantropiji</li> <li>- Nesigurno financiranje</li> <li>- Gospodarska kriza u Hrvatskoj</li> <li>- Trend smanjenja financijske potpore jedinica lokalne uprave i samouprave</li> <li>- Nedovoljna osjetljivost i uključenost poslovnog sektora u doniranje sredstava i participiranje u razvoju socijalnih i zdravstvenih usluga</li> </ul>
---	--

## 6. RAZRADA STRATEŠKIH PODRUČJA DJELOVANJA 2022.-2026.

### 1. Cilj: Pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelim i operiranim od raka dojke, te kvalitetne postoperativne rehabilitacije liječenih žena s ciljem poboljšanja psihofizičkog zdravlja i prevencije sekundarnog karcinoma

*1.1 Mjera: Kroz rad Savjetovalište pružati stručnu psihosocijalnu podrška ženama oboljelim od karcinoma dojke te članovima njihovih obitelji, kao i osobama oboljelim od drugih malignih bolesti u prevladavanju problema i komplikacija bolesti*

1.1.1. Aktivnost: Izrada rasporeda rada volontera i vanjskih suradnika (liječnika) za pružanje psihosocijalne pomoći bolesnicama na mjesečnoj razini, odnosno 4-5 volontera te 3 liječnika mjesečno.

1.1.2. Aktivnost: provedba i vođenje evidencije pružene psihosocijalne pomoći.

*1.2 Mjera: uspostave kvalitetne postoperativne rehabilitacije liječenih žena s ciljem poboljšanja psihofizičkog zdravlja i prevencije sekundarnog karcinoma*

1.2.1 Aktivnost: Povođenjem programa limfne drenaže od strane posebno educirane fizioterapeutkinje, spriječiti pojave težih oblika limfedema kod korisnica i izliječiti blaže oblike. Usluga se pruža u trajanju od 10 sati tjedno na dobit 8-10 članica ovisno o težini limfedema.

1.2.2 Aktivnost: Kontinuirano provođenje ciljanih medicinskih vježbi vođenih od strane educiranog fizioterapeuta radi poboljšanja fizičke kondicije i ukupnog psihofizičkog zdravlja žena liječenih od karcinoma dojke, odnosno dva puta tjedno u trajanju od 1 sat vremena. Broj korisnica je desetak. Kontinuirano provođenje FIT grupe- šetnja u prirodi i vježbe disanja, jednom tjedno u trajanju od dva sata. Broj korisnica 10-15.

- 1.2.3 Aktivnost: Provođenje programa joge kao duhovne tehnika koja korisnicima pomaže u izgrađivanju samoostvarenja, olakšavanja bilo kakve patnje i omogućavanju postizanja ravnoteže u tijelu, kao jedna od tehnika samopomoći u rehabilitaciji žena oboljelih od karcinoma dojke. Održava se dva puta tjedno te broji oko 10 korisnica.
- 1.2.4 Aktivnost: Shiatsu masaža kao vrijedna tehnika u rehabilitaciji oboljelih. Održava se od strane licencirane voditeljice prema prema potrebama članica.
- 1.2.5 Aktivnost: Pružati edukacije, radionice na temu psihoterapije, zdrave prehrane, nutricionizma i prirodne kozmetike kao potporu ženama u prevladavanju posljedica koje liječenje karcinoma ostavlja na psiho-emocionalno, odnosno do 6 edukacija godišnje.
- 1.2.6 Aktivnost: Kreativne radionice kao vid radne terapije pod vodstvom stručne voditeljice koja podučava korisnice raznim tehnikama (slikanje, dekupaž i dr.). Radionice se osdržavaju 1-2 puta tjedno u trajanju od 2 sata po radionici. Prisutno 10-20 žena.

2. **Cilj: Podizanje svijesti stanovništva Istarske županije o važnosti prevencije i ranom otkrivanju raka dojke u fazi kada je bolest izlječiva odnosno povećati postotak odaziva žena na pozive Nacionalnog programa za rano otkrivanje raka dojke za mamografiju u Istarskoj županiji s dosadašnjih 64%, na više od 75%**

2.1. *Mjera: Provođenje preventivnih programa i akcija s ciljem smanjenje smrtnosti od raka dojke na području Istarske županije te podizanje razine svijesti žena o važnosti prevencije i poticanje na samopregled i preventivne preglede, te osposobljavanje žena za samostalno obavljanje samopregleda dojki.*

- 2.1.1. Aktivnost: Provođenje preventivno-edukacijskih programa ranog otkrivanja raka dojke kroz organizaciju humanitarnih akcija Dan narcisa, Dan ružičaste vrpce te obilježavanja Mjeseca borbe protiv raka dojke uz organizaciju utrke/šetnje za građane s porukom usmjerenom poticanju na preventivne preglede.
- 2.1.2. Aktivnost: Organizacija i provedba stručno koncipiranih edukativnih predavanja i radionica samopregleda dojki namijenjenih široj javnosti i ciljanoj populaciji, odnosno na godišnjoj razini 4 edukacije.
- 2.1.3. Aktivnost: Kreiranje i tiskanje preventivno-edukativnog materijala - brošura o pojavnosti, čimbenicima i dijagnostici raka dojke, te tuš kartica o samopregledu dojke; te raznih uporabnih predmeta (majica, pamučnih vrećica i sl.) s jasnim porukama o potrebi odaziva žena na preglede.

Planirana količina tiskanog materijala na godišnjoj razini je 100 plakata, 700 flyera, 400 majica i 500 platnenih vrećica.

### **3. Cilj: Osigurati unutarnju stabilnost, financijsku održivost i jačanje kapaciteta udruge**

#### *3.1. Mjera: Uspostaviti održiv sustav samofinanciranja udruge*

- 3.1.1. Aktivnost: Provedba i praćenje operativnog, održivog financijskog plana Organizacije
- 3.1.2. Aktivnost: Identificiranje i razvoj samofinancirajućih aktivnosti u svrhu financijske stabilnosti, štednje i ulaganja projektnih ideja – model samofinanciranja kroz prodaju vlastitih proizvoda (tiskanih majica i platnenih vrećica, te drugih uporabnih predmeta) s preventivnom porukom.
- 3.1.3. Aktivnost: Uređenje sustava volontiranja u udruzi, kroz vođenje evidencija
- 3.1.4. Aktivnost: Edukacija i razvoj specifičnih znanja i vještina članova Kluba (edukacija za pisanje projekata, edukacija o realitetnoj terapiji, edukacija za posjet oboljelim ženama na bolničkom liječenju)

#### *3.2. Mjera: Osigurati dotok financijskih sredstava iz fondova*

- 3.2.1. Aktivnost: Osigurati kontinuitet prijave projektnih aktivnosti na natječaje EU fondova
- 3.2.2. Aktivnost: Apliciranje programa i projekata na natječaje Ministarstva zdravstva, lokalne samouprave kao i natječaje privatnog sektora
- 3.2.3. Aktivnost: Kontinuirana edukacija o metodologijama apliciranja na EU fondove te prijave na objavljene natječaje poradi povlačenja sredstava iz EU fondova

#### *3.3. Mjera: Zapošljavanje stručnih osoba za provođenje programa i koordinaciju aktivnosti*

- 3.3.1. Aktivnost: Osiguravanje institucionalne potpore putem javljanja na natječaj Zaklade za razvoj civilnog društva i Grad Pule

#### *3.4. Mjera: Osigurati vidljivost, prepoznatljivost i transparentnost djelovanja*

- 3.4.1. Aktivnost: Promocija rada udruge kroz medije korištenjem raznih komunikacijskih kanala (konferencije za medije, gostovanje u TV i radio emisijama, dostava priopćenja o aktivnostima udruge) te komunikacija s različitim dionicima u zajednici s ciljem privlačenja novih članova i širenja pružanja usluga potrebitima.
- 3.4.2. Aktivnost: Javno objavljivanje programa, planova, izvješća o radu i financijskih izvješća na web stranici Udruge

3.5. *Mjera: Razvoj vizualnog identitet Udruge i umreženosti članstva Udruge*

- 3.5.1. Aktivnost: Konstantno ažuriranje web stranice i prilagodba web stranice osobama s invaliditetom
- 3.5.2. Aktivnost: Putem stranica društvene mreže-facebook-a informirati članstvo i javnost o aktivnostima udruge

## 7. 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.

## 8. MONITORING I EVALUACIJA

Monitoring i evaluacija vršit će se se godišnjom analizom ostvarenja operativnih godišnjih planova i ostvarivanja planiranih ciljeva. Sažetak izvješća o realiziranim aktivnostima i postignutim rezultatima objavljuvat će se na mrežnoj stranici Udruge, nakon što isti bude prezentiran i usvojen od strane Skupštine Udruge.

Tijek provedbe planova pratit će izvršni tim, ali i upravljačka tijela Udruge. U završnoj evaluaciji sudjeluju članovi Skupštine.

Završni godišnje izvješće pripremit će predsjednica Udruge, a odobrit će ga Predsjedništvo i Skupština Udruge.

Pula, 29. prosinca 2021. g

PREDSJEDNICA UDRUGE

Nataša Vitasović



KLUB ŽENA LIJEČENIH  
OD KARCINOMA DOJKE  
»GEA« - PULA