



PROGRAM RADA ZA 2023. GODINU

Pula, prosinac 2022. godine

Sadržaj

1. O Udruzi	4
2. Tijela Udruge	7
3. Djelatnici.....	8
4. Članovi, volonteri i voditelji projekata.....	9
5. Program i aktivnosti Udruge u 2023. godini	9
5.1. Pružanje podrške oboljelim ženama informiranjem, edukacijama i savjetovanjem.	9
5.1.1. Savjetovalište za oboljele i liječene žene i članove njihovih obitelji.....	10
5.1.2. „Tri Z – zdrava prehrana, zdravo tijelo i zdrav um“ – edukativno-savjetodavno-terapijski program	10
5.1.3. Stvaranje mreže udruga	12
5.1.4. Gostujuća predavanja na temu zdravlja žene.....	12
5.2. Pomoć u rehabilitaciji žena liječenih od karcinoma dojke pružanjem zdravstvene i terapijske usluge.....	12
5.2.1. Limfna drenaža.....	13
5.2.2. Medicinsko-korektivne vježbe	14
5.2.3. Kreativne radionice	14
5.2.4. Joga.....	14
5.2.5. Fit Grupa (šetnje u prirodi, ciljane medicinske vježbe i vježbe disanja).....	14
5.2.6. Shiatsu tretmani.....	15
5.3. Promocija ranih preventivnih pregleda i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda	15
5.3.1. Javnozdravstvena humanitarna akcija Dan narcisa.....	15
5.3.2. Javnozdravstvena humanitarna utrka Pregledom do osmijeha; obilježavanje Dana ružičaste vrpce i Ružičastog mjeseca	16
5.3.3. Edukativna predavanja o ranom otkrivanju raka dojke	17
5.3.4. Tiskanje edukativnih i promotivnih materijala	18

5.4. Sastanci i druženja	18
6. Osiguravanje unutarnje stabilnosti, financijsku održivost i jačanje kapaciteta udruge.....	19
6.1. Vidljivost, prepoznatljivost i transparentnost djelovanja udruge.....	19
6.2. Razvoj samofinancirajućih aktivnosti	19
6.3. Uređenje Programa volonterstva u udruzi.....	19
6.4. Prijava na natječaje EU fondova, natječaje Ministarstva zdravstva, lokalne samouprave i privatnog sektora.....	20
6.5. Provedba Institucionalne potpore Grada Pule	20
6.6. Financije	20
6.7. Izvještavanje.....	20
7. Ostale aktivnosti	20
8. Završne napomene.....	21

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 cilj Kluba žena Gea – Pula je doprinijeti očuvanju i promicanju zdravlja žena u Istarskoj županiji, dok su 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 potporno 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.

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.

Djelatnosti Kluba žena Gea – Pula jesu:

- 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 — Pulaili 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.

- pružati financijsku pomoć članicama koje zbog dugotrajnog liječenja ostaju na bolovanju ili čak i bez posla, pa se nađu u teškoj financijskoj situaciji

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. 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

Tijela Kluba žena Gea – Pula jesu:

- Skupština,
- Predsjedništvo,
- Predsjednik,
- Tajnik.

Skupštinu Udruge čine njezini redovni članovi s pravom glasa.

Predsjedništvo ima pet članova: predsjednica Nataša Vitasović, tajnica Loredana Šćulac članovi predsjedništva Štefanija Prosenjak Žumbar, Adrijana Radolović Rajko i Barbara Floričić.

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

3. Djelatnici

U Klubu su tijekom 2022. godine zaposleno pet osobe na određeno vrijeme. Dvije osobe prijavljene su na puno radno vrijeme, dvije osobe na pola radnog vremena i jedna na 2 sata tjedno. Radni odnosi nastavljaju se i u 2023. godini na EU projektu koji traje godinu dana, a projekt Ministarstva zdravlja 3 godine. Osoba zaposlena na radnom mjestu administrator - tajnik zadužena je za obavljanje administrativnih poslova kao što su praćenje natječaja, pisanje i apliciranje projekata na natječaj, izvještavanje i dr. Uz navedeno pomaže u organizaciji predavanja i humanitarnih akcija, najviše u dijelu pisanja dopisa, pripreme odgovarajućih obrazaca, komunikacije s dionicima te izvještavanje o provedenim akcijama.

Za dvije osobe zaposlene na 8 sati dnevno i jedne osobe na pola radnog vremena plaća je osigurana iz Institucionalne podrške Grada Pule, EU projekta i Ministarstva zdravstva. Tajnica zaposlena na pola radnog vremena je preuzela aktivnosti u vezi s vođenjem financijskog poslovanja udruge, plaćanja, narudžbi, obračuna naknada te primanje novih članica i rad s njima. Obavljanjem administrativnih poslova udruge, evidentiranja članarina i upisa novih članova, informiranja članova o aktivnostima udruge te o drugim važnim informacijama, novozaposlena osoba je članovima na raspolaganju u prostorijama udruge čime se radno vrijeme udruge povećalo za 4 sata dnevno, a u to vrijeme svi članovi, kao i oni koji to tek postaju mogu doći po informacije o aktivnostima i učlanjenju u udругu. Planira se prijava na isti natječaj kako bi se nastavilo financiranje ovog radnog mjesta.

Četvrta i peta zaposlena osoba čiji se radni odnosi nastavljaju i u 2023. godini su tajnica udruge i čistačica. Plaće se osiguravaju iz vlastitih sredstava udruge.

4. Članovi, volonteri i voditelji projekata

Predsjedništvo donosi odluku o visini godišnje i mjesečne članarine za redovite odnosno povremene članove. Tajnica vodi evidenciju o upisu novih članova, plaćanju i produljenju članstva te o isteku članstva i ispisu članova.

Administratorica i tajnica uređuju sustav volontiranja te vode evidenciju o volonterima i ostvarenim satima volontiranja.

U skladu s operativnim planom raspoređuju se voditelji projekata koji su zaduženi za izvedbu aktivnosti i evidenciju provedbe o kojoj obavještavaju administratora koji prati provedbu pojedinog projekta, organizaciju aktivnosti i izvještavanje.

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

5. Program i aktivnosti Udruge u 2023. godini

Aktivnosti Kluba usmjerene su na tri područja:

- pružanje podrške oboljelim ženama informiranjem, edukacijama i savjetovanjem;
- pružanje pomoći u rehabilitaciji žena liječenih od karcinoma dojke pružanjem zdravstvene i terapijske usluge;
- doprinošenje smanjenju smrtnosti od raka dojke promocijom ranih preventivnih pregleda i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda.

5.1. Pružanje podrške oboljelim ženama informiranjem, edukacijama i savjetovanjem

Program pružanja podrške oboljelim ženama informiranjem, edukacijama i savjetovanjem žena operiranih i liječenih od raka dojke provodi se od samog osnutka kluba te planira se nastaviti i u 2023. godini. Program se kontinuirano nadograđuje sukladno potrebama i zahtjevima liječenih i operiranih žena. Glavni je cilj programa pomoć oboljelim i operiranim ženama u postoperativnoj rehabilitaciji te poboljšanje psihofizičkog zdravlja i fizičke kondicije operiranih žena.

Provodit će se sljedeće aktivnosti:

5.1.1. Savjetovalište onkologa za oboljele i liječene žene i članove njihovih obitelji

Kroz savjetovalište se pruža podrška liječnika onkologa ženama oboljelima od karcinoma dojke te članovima njihovih obitelji, kao i osobama oboljelima od drugih malignih bolesti u prevladavanju problema i komplikacija bolesti. Osobe mogu dobiti 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 jednom tjedno — srijedom od 17 do 19 sati ili u drugo radno vrijeme u dogovoru sa onkologom. Članice svoj dolazak trebaju najaviti na mobitel Udruge Gea 097 629 8221. Očekuje se da će u savjetovalištu tijekom godine pomoć potražiti stotinjak žena. U 2023. godini kao savjetodavci raditi će onkolozi dr. Anuška Budisavljević i dr. Ingrid Belac Lovasić. Uz liječnika savjetodavca, bit će angažirana jedna članica kluba koja svoja iskustva o liječenju i suočavanju s bolešću može prenijeti osobama koje zatraže savjet.

5.1.2. „Tri Z – zdrava prehrana, zdravo tijelo i zdrav um“ – edukativno-savjetodavno-terapijski program

Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula pokrenuo je u 2019. edukacijsko-savjetodavno-terapijski program „Tri Z — zdrava prehrana, zdravo tijelo i zdrav um“. Program se sastoji od predavanja i radionica na kojima žene mogu dobiti konkretne informacije od priznatih stručnjaka s područja nutricionizma, fitoterapije, farmacije i psihologije. Pomoć se pruža i putem individualnih savjetovanja i pomoći u nabavci i kupnji preparata koji ženama pomažu u oporavku.

Udruga će u 2023. godini nastaviti s predavanjima i radionicama o zdravoj prehrani, učincima lijekova tijekom i nakon liječenja te dodacima prehrani, programima čišćenja organizma od posljedica kemoterapija i zračenja te prirodnim sredstvima za jačanje imuniteta i o psihičkom zdravlju koje je znatno narušeno od trenutka saznanja dijagnoze, održavanju tjelesne težine (koji je jedan od rizičnih faktora za recidiv bolesti), korištenju kozmetičkih proizvoda bez štetnih sastojaka. Predavanja će se, po iskazanom interesu članica, organizirati i iz drugih područja.

Također, članicama Gea i članovima njihovih obitelji besplatno su na raspolaganju savjetovališta psihoterapeuta, magistra farmacije, fitoterapeuta i u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Istarske županije, nutricionista. Osim toga jednom mjesečno organizirat će se radionica psihoterapeuta koja će obrađivati razne teme. Posebne predavanja i radionice bit će organizirane za nove članice koje tek kreću u liječenje od maligne bolesti.

Aktivnosti (predavanja, radionice i savjetovanja) u sklopu EU projekta i Ministarstva zdravstva provode:

- farmaceutkinja Ana Grbac koja članicama pruža informacije o terapiji koju uzimaju, mogućim nuspojavama, mogućem uzimanju dodatka prehrani, prilagođenim dozama i vremenu korištenja, bine se za redovito uzimanje terapije i adherentnost, prati pojavu nuspojava kako bi se pravovremeno reagiralo;
- fitoterapeutkinja Vesna Thiele koja proizvodi 100 % prirodne proizvode za jačanje imuniteta i detoksikaciju organizma što je članicama koje su u fazi liječenja izuzetno potrebno pomaže u uspostavljanju balansa i jačanju imuniteta nakon kemoterapije i zračenja, korištenju kozmetike i sredstava za čišćenje bez štetnih sastojaka, a sve kao prevencija održavanju zdravlja;
- socijalna pedagoginja i realitetna psihoterapeutkinja Štefanija Prosenjak Žumber koja članicama kroz individualna i grupna savjetovanja pomaže kako prevladati nelagodu, strah, kontrolirati emocije, izabrati kako će bolest utjecati na naš život, kako se izraziti, biti asertivan, kako brinući o drugima ne povrijediti sebe.
- Nutricionisti i liječnici iz Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije članicama pruža informacije o zdravoj i uravnoteženoj prehrani koja je neophodna kako bi se organizam oporavio nakon bolesti, ali i kako bi se održalo zdravlje;

Zahvaljujući donacijama koje se skupljaju provođenjem humanitarnih akcija Klub Gea će i u 2023. godini potrebitim članicama koje su u fazi liječenja i rehabilitacije osigurati sredstva za kupnju betaglucana i alfabiotika te drugih dodatka prehrani koji podižu imunitet, kao i antiparazitnih programa, detox čajeva i tinktura za čišćenje organizma nakon kemoterapije, savjetovalište o pravilnom uzimanju lijekova i dodatka prehrani te savjetovalište fitoterapeuta o adekvatnim programima detoksikacije organizma nakon kemoterapije i zračenja za period od godine dana. Svi navedeni proizvodi i usluge neophodni su ženama koje su u akutnoj fazi liječenja od raka dojke ili su tek završile kemoterapiju i zračenja. Betaglukan i alfabiotik namijenjeni su ženama koje su fazi primanja kemoterapije i zračenja. Neophodan je kako bi se podizao imunitet da se tijelo može nositi s agresivnim liječenjem jer kemoterapija i zračenje osim što uništavaju tumorske kancerogene stanice, oslabljuju organizam te uništavaju i zdrave stanice. Stoga je neophodno podizati krvnu sliku i imunitet bolesnika kako bi se postigli zadovoljavajući učinci liječenja, uništile zloćudne stanice, i omogućio oporavak zdravih stanica. Nakon liječenja kemoterapijom i zračenjem tijelo je puno slobodnih radikala i pacijenti imaju jako puno nuspojava koje utječu na zdravlje i kvalitetu života. Neophodno je i očistiti

organizam uz stručno savjetovanje i adekvatne dodatke prehrani. Preparatima za čišćenje organizma, za jačanje imuniteta, dodacima prehrani te psihoterapijama, savjetovanjima o pravilnom uzimanju lijekova i dodataka prehrani te o adekvatnim programima detoksikacije organizma nakon kemoterapije i zračenja pomaže se ženama koje su u fazi liječenja od raka dojke ili su tek završile kemoterapiju i zračenja da uspostave ravnotežu u organizmu i pomognu tijelu u oporavku.

5.1.3. Stvaranje mreže udruga

Svjesni velikog zdravstvenog problema na istarskom području zbog kojeg mnoge žene gube bitku s ovom opakom bolesti i koja ostavlja za sobom brojne posljedice kako na fizičko i psihičko zdravstveno stanje žene, tako i na njezinu obitelj, ali i na materijalno stanje te s druge strane svjesni nedovoljne podrške okoline u ostalim dijelovima županije, plan Kluba Gea je nastavak povezivanja s udrugama koje djeluju na području Istarske županije a koje okupljaju žene liječene i operirane od raka dojke s ciljem pružanja potpore u provođenju edukativnih predavanja, međusobne pomoći i podrške te jačanja izvaninstitucionalne skrbi o ženama liječenima i operiranima od malignih bolesti.

Cilj stvaranja mreže je međusobna podrška i pomoć u organiziranju što bolje skrbi o ženama koje su u fazi liječenja ili rehabilitacije.

S obzirom da smo ostvarili potporu putem programa EU projekta „Promocija zdravlja i prevencija bolesti“ povezali smo se s udrugama na području Općine Murter u vidu pružanja potpore u provođenju edukativnih predavanja i senzibilizacije javnosti na javnozdravstveni problem raka dojke ali i drugih malignih oboljenja u žena i nastavljamo i u 2023.godini.

5.1.4. Gostujuća predavanja na temu zdravlja žene

S ciljem pružanja kvalitetnih informacija i promoviranja zdravlja Klub žena Gea i u 2023. godini organizirat će gostujuća predavanja renomiranih stručnjaka s područja psihičkog i fizičkog zdravlja . Predavanja će biti otvorena za javnost.

5.2. Pomoć u rehabilitaciji žena liječenih od karcinoma dojke pružanjem zdravstvene i terapijske usluge

Karcinom dojke kao maligna bolest visoke smrtnosti, potpuno ili djelomično odstranjenje dojke te dugotrajno invazivno liječenje kemoterapijom i zračenjem ostavljaju fizičke i psihičke posljedice na žene. Klub žena Gea provodi programe koji liječenim ženama pružaju besplatne i lako dostupne usluge rehabilitacije koje im u zdravstvenom sustavu nisu dostupne. Cilj programa postoperativne rehabilitacije žena koji se sastoji od limfne drenaže, ciljanih medicinskih vježbi, kreativnih radionica kao vid radne terapije, Fit grupe (šetnje, ciljane medicinske vježbe i tehnike disanja),

terapeutske joge, shiatsu tretmana je otklanjanje posljedica operacije kako bi što prije vratile fizičku kondiciju i mogle samostalno obavljati uobičajene poslove. S vježbama, čiji je cilj razgibavanje i jačanje operacijom oštećenih dijelova tijela te povratak svih funkcija, započinje se u bolnicama, a u sklopu ovog programa organiziraju se ciljane medicinske vježbe dva puta tjedno. Žene vježbaju pod nadzorom stručnog fizioterapeuta uz primjenu odgovarajućih pomagala. Ženama se prilikom operacije dojke uklanjaju iz pazuha limfni čvorovi s malignim stanicama pri čemu obično nastaje otekлина limfedem. Može se pojaviti već tjedan dana nakon operacije, ali i godinama nakon liječenja. U sklopu ovog programa limfnom drenažom koju provode posebno educirane fizioterapeutkinje nastoji se aktivirati druge puteve za otjecanje zaostale limfne tekućine. Članice koje redovito dolaze na ciljane medicinske vježbe i pridržavaju se dobivenih uputa, značajno su poboljšale svojepsihofizičko zdravlje i kondiciju. Kako bi se spriječilo veće oticanje ruke i pojava infekcija, žene s većim limfedemom dolaze na tretmane limfne drenaže i medicinske vježbe. Broj korisnica stalno raste. Zbog učinkovitosti programa žene koriste više puta godišnje 10- dnevne tretmane limfne drenaže i redovito dolaze na medicinske vježbe.

5.2.1. Limfna drenaža

Limfna drenaža jedna je od najvažnijih aktivnosti Kluba, koristi je najveći broj članica, a istodobno zahtijeva 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 limfne drenaže u Klubu (više puta tijekom tekuće godine). Cilj je u konačnici 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 provodi educirana fizioterapeutkinja Gracijela Benčić.

Korisnicama 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 tijekom cijele godine (manje u srpnju i kolovozu). Planira se da će u 2023. godini uslugu limfne drenaže koristiti 60-ak žena koje prolaze 10-dnevni i tretman u trajanju 1 — 2 sata.

Ujedno se po potrebi i iskazanom interesu 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 pratitelje (članove obitelji) osposobilo bi se za bandažu ruke.

5.2.2. Ciljane medicinske vježbe

Kako su u rehabilitaciji žena operiranih na dojci za oporavak i prevenciju limfedema izuzetno važne ciljane medicinske vježbe, u Klubu se održavaju dva puta tjedno pod vodstvom fizioterapeutkinje Gracije Benčić. Vježbe se sastoje od vježbi disanja, istezanja te razgibavanja cijelog tijela, u različitim položajima tijela te koriste se razna pomagala za vježbanje. Težina i intenzitet vježbi prilagođen je potrebama i mogućnostima korisnica. Planira se da će medicinske vježbe pohađati deset žena po pojedinom terminu održavanja. **Vježbe će se s obzirom na veći broj korisnica u grupi u 2023. godini održavati samo u slučaju poboljšanja epidemiološke situacije.**

5.2.3. Kreativne radionice

Psihofizička rehabilitacija žena provodi se i organizacijom kreativnih radionica. Radionice služe kao oblik radne terapije, korištenjem različitih tehnika potiče se jednako korištenja obje ruke što doprinosi prevenciji i smanjenju edema ruke, te djeluje na psihičko stanje oboljelih i liječenih žena, smanjujući stres i proizvodeći pozitivne emocije. Kroz rad u grupi i druženje u opuštenoj atmosferi djeluje se na poboljšanje psihičkog stanja žena i povećanje njihova samopouzdanja i stavljanja pod kontrolu negativnih emocija i strahova koje se javljaju zbog neizvjesnosti od ishoda liječenja ali i prevladavanja posljedica liječenja. Radionice crtanja i slikanja, modeliranja, decoupage tehnike, služe kao oblik radne terapije. Vodi ih odgajateljica Adrijana Radolović Rajko.

Povremeno se pozivaju vanjski stručnjaci za pojedinu tehniku izrade ukrasnih predmeta. Predmeti izrađeni na kreativnim radionicama doprinose samofinanciranju udruge. Naime tijekom provođenja humanitarnih akcija za rukotvorine se prikupljaju donacije. Radionice se održavaju jednom tjedno.

5.2.4. 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 se u Klubu žena Gea održava 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 10 žena po pojedinom terminu održavanja.

5.2.5. Fit Grupa (šetnje u prirodi, ciljane medicinske vježbe i vježbe disanja)

U sklopu rehabilitacijskog programa djeluje FIT grupa čiji je cilj unaprijediti psihofizičko zdravlje žena oboljelih i liječenih od raka, potaknuti ih da budu fizički aktivne što uvelike doprinosi rehabilitaciji nakon bolesti i zahtjevnog liječenja. Grupa je nastala iz potreba liječenih žena za fizičkom aktivnošću, druženjem i boravkom u prirodi kao i

savladavanjem jednostavnih tehnika disanja koje doprinose redukciji stresa i dovođenju organizma u balans. Grupa se sastaje svaki utorak, kada to vremenske prilike dozvole, pod vodstvom više medicinske sestre Suzane Forlani. Aktivnost započinje šetnjom u prirodi, nakon čega slijede ciljane medicinske vježbe te vježbe disanja. Najčešće lokacije sastanka su šetnica uz more a u toplija razdoblja šumske staze na području Grada Pule i okolnih mjesta. Na jesen, ukoliko to budu dozvoljavale epidemiološke prilike, aktivnosti će se provoditi i u zatvorenom prostoru.

5.2.6. Shiatsu tretmani

Shiatsu je specifičan oblik rada na tijelu utemeljen na tradicionalnoj kineskoj medicini i filozofiji. Unaprijeđen je zapadnim saznanjima moderne anatomije, fiziologije i psihologije, a zbog svoje efikasnosti postao je cijenjena komplementarna metoda. Poboljšano spavanje, veća energija i cjelokupni osjećaj dobrobiti nekoliko su načina na koje shiatsu pomaže kod nuspojava nakon liječenja raka, posebno kemoterapije. Nježan i dubok shiatsu dodir može smanjiti razinu stresa i boli. Tretmane radi Andrea Cetina, magistra psihologije i certificirana shiatsu praktičarka. Na tretmane dolazi oko 15 žena a uvedeni su u srpnju 2021. godine.

5.3. Promocija ranih preventivnih pregleda i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda

5.3.1. Javnozdravstvena humanitarna akcija Dan narcisa

S ciljem senzibiliziranja javnosti na problem raka dojke te važnost otkrivanja bolesti u što ranijoj fazi, kada je izlječiva, Klub žena Gea organizira humanitarnu akciju Dan narcisa prvu subotu proljeća na pulskoj gradskoj tržnici.

Aktivnosti započinju ishodomvanjem rješenja Ureda državne uprave za organizaciju humanitarne akcije, odobrenja Grada Pule za korištenje javne površine bez naknade, slanjem zamolbe pulskoj tržnici za ustupanje stolova za izlaganje cvijeća bez naknade te pozivanjem poslovnih subjekata i građana na potpomaganje rada udruge donacijama u cvijeću i novcu te kupnjom cvijeća. Naime, donirano i kupljeno cvijeće, koje su prethodno u tjednu uoči Dana narcisa članice složile u bukete, poklanja se građanima na pulskoj tržnici u zamjenu za simboličan novčani prilog koji se prikuplja za financiranje aktivnosti Kluba. U zamjenu za donacije dijele se i rukotvorine nastale na kreativnim radionicama koje su same članice izradile.

Uoči manifestacije organizirat će se konferencija za medije na kojoj će se najaviti program manifestacije te još jednom istaknuti poražavajuće statističke podatke koji upućuju na to koliko je rak dojke velik javnozdravstveni problem. Pozvat će se građane, poglavito žene na redovite preglede i samopreglede, mamografiju i ultrazvuk. Bit će to prilika i da se građane pozove da se pridruže članicama Kluba Gea na pulskoj tržnici u subotu. Po

završetku konferencije za medije šalje se priopćenje medijima.

Slijedi obilježavanje Dana narcisa 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.

Po završetku akcije piše se objava za medije te uz fotografije šalje medijima na objavu. Izveštaj se objavljuje i na internetskoj stranici Kluba Gea te na društvenoj mreži Facebook. Kontinuirano uoči Dana narcisa predsjednica i članice Kluba Gea gostuju u raznim medijima.

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 te promoviranja akcije putem medija na nacionalnoj razini.

U slučaju da epidemiološka situacija ne bude dozvoljavala provedbu ove aktivnosti humanitarna akcija provesti će se na društvenoj mreži Facebook pod nazivom „Umjesto dana narcisa“ na način da će se dijeliti poruke o važnosti preventivnih pregleda te provesti humanitarna aukcija radova nastalih na kreativnim radionicama i doniranih predmeta i usluga.

5.3.2. Javnozdravstvena humanitarna utrka Pregledom do osmijeha; obilježavanje Dana ružičaste vrpce i Ružičastog mjeseca

Listopad, poznat i kao ružičasti mjesec, u cijelom svijetu posvećen je borbi protiv raka dojke, a Klub Gea obilježava ga tradicionalno organizacijom humanitarne utrke „Pregledom do osmijeha“ s ciljem promoviranja zdravih navika i tjelesne aktivnosti, koja je uz zdravu prehranu neophodna za očuvanje zdravlja. Utrka pod geslom „Pregledom do osmijeha“ održat će se prvu ili drugu nedjelju u listopadu u sklopu Dana ružičaste vrpce. Start i cilj utrke ove su godine bili na Valkanama. 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“ i veliki rotor u Šijani na taj dan svijetle u ružičastoj boji, dok će pulski obrtnici i poduzetnici 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 vrpce i prodajom startnih paketa trkačima i rekreativcima koji će uključivati majicu sa simbolom ružičaste vrpce, bocu vode, promotivno-informativne letke i druge sportske rekvizite.

Uoči održavanja utrke od Ureda državne uprave ishodovat će se rješenje o
Program rada Kluba žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula za 2023. godinu

organiziranju humanitarne akcije, od Grada Pule ishodovat će se dozvola za korištenje javne površine za privremeno zatvaranje prometnice te od MUP-a rješenje o zatvaranju prometnice. Od Herculaneae zatražit će se da djelatnici pakupe otpad po završetku utrke. Od ZAMP-a će se zatražiti dozvola za reproduciranje glazbe bez nakade.

Utrka će se organizirati uz tehničku podršku AK-a Medulin i Chip Timing koji će biti zadužen za mjerenje vremena te Zbora sudaca koji će biti zaduženi za suđenje.

Uoči održavanja utrke tiskat će se letci i plakati koji će se podijeliti po gradu Puli te sudionicima pulske X-ice, snimit će se najavni audio i video spot za čije će se emitiranje tražiti medijsko pokroviteljstvo istarskih medija, organizirat će se konferencija za medije na kojoj će se najaviti održavanje utrke, pozvati trkače i rekreativce na sudjelovanje te objaviti trasu utrke i ostale tehničke informacije. Nakon utrke medijima će se poslati priopćenje o održanoj utrci te objaviti izvještaj na internetskoj stranici Kluba Gea i društvenoj mreži Facebook.

U slučaju da epidemiološka situacija ne bude dozvoljavala provedbu ove aktivnosti, aktivnost će se provesti na društvenim mrežama na način da ćemo građane pozvati da se uključe u akciju tako da si donacijom osiguraju majicu s porukom a potom objavljuju fotografije u majicama na svojim Facebook i Instragram profilima ili šalju na mail udruge. Najoriginalnije fotografije nagradit će se darovima iznenađenja.

5.3.3. Edukativna predavanja o ranom otkrivanju raka dojke

Program prevencije karcinoma dojke Klub žena Gea Pula provodi putem edukativnih predavanja, radionica o samopregledu i raznim drugim aktivnostima usmjerenim na edukaciju i podizanje svijesti građana. Zbog sve lošijih statističkih podataka koji ukazuju na to da broj oboljelih i stopa smrtnostine stagnira, predavanjima o samopregledu dojke i pokaznim radionicama kako učiniti samopregled dojki koje će održavati stručna osoba — patronažna sestra Suzana Forlani i medicinska sestra Benita Šarić, želimo doprijeti do što većeg broja žena.

Vođeni tim ciljem obilazit će se sportski klubovi, fitnes dvorane, škole, fakulteti i vrtići na južnom području Istre te održavati kratko informativno predavanje o načinu samopregleda dojki i o važnosti redovitih pregleda te informirati žene o prevenciji raka dojke uz emitiranje snimljenog videa o samopregledu. Na taj način informacije će neposredno doći do žena i mladih. Predavanja i pokazne radionice održavat će se u prosjeku dva puta mjesečno, odnosno tijekom 8 mjeseci kad su i žene najaktivnije u sportskim dvoranama odnosno na radnim mjestima i lakše ih je okupiti. Korisnicima radionica dijelit će se promidžbeni i edukativni letci.

Radionica se sastoji od teoretskog i praktičnog dijela, gdje se na edukacijskoj silikonskoj dojci demonstrira tehnika samopregleda.

Ciljana skupina su mlade žene od 18 godina pa sve do starijih ali aktivnih žena u zrelijim godinama (60 godina).

Uz navedeno tijekom godine održat će se i gostujuća predavanja po gradovima, općinama, mjesnim odborima, školama i tvrtkama na području Istarske županije, stručno koncipirana, koja prate nova saznanja i postignuća na znanstvenoj i stručnoj razini. Predavanja drži onkolog dr. Mario Božac. Uz predavanje obavezno se održi i radionica osamopregledu dojki koju vodi posebno educirana patronažna sestra Suzana Forlani.

5.3.4. Tiskanje edukativnih i promotivnih materijala

Kako bi se u javnosti neprestano govorilo o ovom uzroku velike smrtnosti ne bi li se žene potaknulo na redovite preglede i samopreglede, kontinuirano, a poglavito uoči provedbe humanitarnih javnozdravstvenih akcija tiskati ćemo preventivno-edukativni materijal, brošure, tuš kartice o samopregledu dojke i ostale promotivne materijale. Tiskati će se letak o samopregledu dojke namijenjen mlađim ženama u 20-tim godinama, te plakati o raku dojke i podršci koju pruža Klub Gea Pula, a koji će se postaviti u domovima zdravlja, liječničkim i ginekološkim ordinacijama te na Odjelu onkologije i Odjelu radiologije Opće bolnice Pula.

5.4. Sastanci i druženja

Jednom godišnje početkom prosinca održava se redovita sjednica Predsjedništva i Skupštine na kojoj se članove informira o provedenim aktivnostima i financijskim rezultatima tekuće godine te predlaže operativni i financijski plan za nadolazeću godinu. Članovi Predsjedništva sastaju se kontinuirano tijekom godine po potrebi uz redovitu komunikaciju *online* putem e-pošte ili drugih komunikacijskih kanala.

Klub Gea 1-2 puta godišnje organizira izlet članica u obližnju destinaciju prema njihovom odabiru te druga neformalna druženja. Uoči humanitarnih akcija organiziraju se sastanci sa članicama kako bi se raspodijelili radni zadaci. Očekuje se odaziv 20 do 30 članica na svakom radnom sastanku.

Članice se kontinuirano informira mjesečnim programom rada, e-porukama, objavama na internetskoj stranici Kluba Gea i društvenoj mreži Facebook, u grupi na Viberu, pozivom ili osobno po njihovom dolasku u prostore udruge o aktivnostima Kluba.

6. Osiguravanje unutarnje stabilnosti, financijsku održivost i jačanje kapaciteta udruge

6.1. Vidljivost, prepoznatljivost i transparentnost djelovanja udruge

S ciljem informiranja javnosti o aktivnostima udruge udruge će: slati priopćenja medijima, gostovati u radijskim emisijama, televizijskim emisijama, ažurirati internetsku stranicu, objavljivati vijesti na Facebook stranici Kluba Gea i na Instagram profilu. Uoči važnijih događanja organizirat će se konferencije za medije i gostovat će se u televizijskim i radijskim emisijama.

Udruge će izraditi promotivne materijale, brošure, tuš kartice, informativne panoe i ostale promotivne materijale koji će se distribuirati prilikom održavanja edukativnih predavanja, akcija i ostalih aktivnosti.

Program i plan rada udruge te godišnja izvješća objavljivat će se na internetskoj stranici Kluba Gea.

6.2. Razvoj samofinancirajućih aktivnosti

S ciljem samofinanciranja udruge i poticanja članica na druženje i zajedničke aktivnosti organizirat će se izrada korisnih predmeta i sadnja cvijeća koje će se dijeliti u zamjenu za dobrovoljni prilog na humanitarnim akcijama. Za tu potrebu udruge će priskrbiti repromaterijal.

6.3. Prijava na natječaje EU fondova, natječaje Ministarstva zdravstva, lokalne samouprave i privatnog sektora

Kontinuirano tijekom godine Klub Gea prijavljivat će se na natječaje Ministarstva zdravstva, na Nacionalnu zakladu za razvoj civilnog društva, na natječaje Grada Pule, grada Vodnjana, Istarske županije te na ostale natječaje koji provodi privatni sektor.

6.4. Provedba Institucionalne potpore Grada Pule

Putem Institucionalne podrške Grada Pule zaposlena je tajnica na pola radnog vremena te je omogućeno duže radno vrijeme sa strankama, novim članicama, rasterećenje druge zaposlenice koja se može posvetiti prijavi, praćenju i izvještavanju ostalih projekata. Redovito se podnosi polugodišnje i godišnje izvješće te ispunjavaju ostali uvjeti natječaja. U 2023. godini planira se prijava na novi natječaj Institucionalne podrške.

6.5. Financije

Kontinuirano tijekom godine pratit će se provedba operativnog i financijskog plana, evidentirat će se uplate po odobrenim potporama, donacije, članarine i participacije. Početkom godine provest će se revizorski nadzor te izradit će se tijekom godine polugodišnje i godišnje financijsko izvješće.

Kontinuirano tijekom godine pratit će se redovita isplata plaća i honorara te plaćanje tekućih troškova i nabava materijala za rad.

6.6. Izvještavanje

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 tromjesečnim izvještajima, a zadovoljstvo korisnica putem evaluacijskih listova — upitnicima. Ocjenu učinkovitosti provodi odgovorna osoba kluba i voditeljica programa s vanjskim suradnicima.

7. Ostale aktivnosti

Predstavnice Kluba Gea će kontinuirano tijekom godine sudjelovati na edukativnim seminarima i radionicama vezanima za unapređenje rada kluba te godišnjoj skupštini – HF Europa Donna u Zagrebu.

8. 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 Kluba Gea;
- u aktivnosti Kluba žena 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 Klub žena Gea 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.

Godišnji plan rada Kluba žena Gea za 2023. godinu po potrebi će se ažurirati u skladu s ukazanim potrebama.

Pula, 1. prosinca 2022. g.

Nataša Vitasović,
predsjednica Kluba žena liječenih od karcinoma dojke Gea
Pula

