

Posavsko in obsoteljsko društvo za boj proti raku je eno redkih društev na našem območju, ki pripravlja delavnice in predavanja na temo dejavnikov tveganja in zgodnjega odkrivanja raka ter nasploh vedenja o raku. Cilj njihovih aktivnosti je, da bi prebivalstvo bilo dovolj osveščeno, da bi zaznalo zgodnejše spremembe, ki omogočajo boljše in uspešnejše zdravljenje te težke in dostikrat usodne bolezni.

To lahko dosežemo le z učinkovito primarno ter sekundarno preventivo, ki je trenutno ponujena v obliki raznih programov osveščanja, državnih programov Zora, Dora in Svit, ter dobro diagnostiko in multidisciplinarnim zdravljenjem. Nekaj k temu pripomore Posavsko in obsoteljsko društvo za boj proti raku, ki se letos podaja v 16. sezono delovanja.

Rak je bolezen sodobnega časa in zahteva primerne odzive

V Društvu so radi spominjajo svojih začetkov iz leta 1998. Tedaj je bilo Posavje zadnja lisa na zemljevidu Slovenije, ki ni imelo mamografa in ambulanate za bolezni doj. Na pobudo Rotary kluba Čatež in direktorja brežiške bolnice Toneta Zorka ter ob podpori ostalih odgovornih je tedaj stekla široka humanitarna akcija, kupljen je bil mamograf in z delom je pričela ambulanta za bolezni doj.

Oktobra 1998 je bilo društvo tudi formalizirano. Društvo za boj proti raku Posavja in Obsotelja zdaj deluje v okviru Zveze slovenskih društev za boj proti raku in sodeluje s še 10 regijskimi društvi v državi. Sedež društva je v prostorih Splošne bolnišnice Brežice.

Zveza DBPR in regijska društva so edina združenja, ki delujejo na področju primarne preventive raka, sedaj že v okviru tretjega 10-letnega programa dela za obdobje 2010–2019. Zveza je polnopravna članica svetovne (UICC) in evropske (ECL) lige proti raku. Temeljna naloga teh organizacij je zdravstvena vzgoja in ozaveščanje prebivalstva in strokovne javnosti o raku. »Z znanjem o rakavih boleznih, z zdravim načinom življenja se lahko izognemo škodljivih vplivov okolja, razvad in navad. Ko zaznamo kar najzgodnejše spremembe v našem telesu in jih, ker imamo znanje, tudi pravilno prepoznamo, dobimo enkratno priložnost, da se odločno podamo na čimprejšnjo diagnostiko in zdravljenje začetnih predrakavih in rakavih sprememb.« so prepričani v društvu.

Kako se spopasti z boleznijo?

Ko kdo zboli, si mnogokrat rečemo, pa saj je bil čisto zdrav. Res je, znotraj prelepega jabolka je lahko črv. Kdo bi vedel, kako in zakaj je prišel vanj in kako hitro ga bo pojedel ... Rak ne nastane čez noč, kdo bo zbolel in za katerim rakom, določajo dejavniki iz okolja in način življenja (škodljive razvade),



Predsednica Posavskega in obsoteljskega društva za boj proti raku Alenka Krenčič - Zagode izpostavlja, da so lahko posledice raka mnogo milejše, če ga pravočasno odkrijemo. V ta namen v Posavju potekajo številni preventivni programi.

dedna nagnjenost in naključje. Od začetnih sprememb v celicah do bolezni lahko mine več let, tudi 10 do 15.

Še vedno umre polovica zbolelih, to so predvsem tisti, pri katerih je bil pozno odkrit.

Odgovornost za to nosimo delno pacienti, delno pa država z vsemi akterji zdravstvene politike, ki so dolžni vzpostaviti strategijo obvladovanja raka v Sloveniji. Breme raka je velik finančni problem za vse razvite države sveta. Naložba v zgodnje odkrivanje pa je kapital v rokah posameznika in države. Vsi vemo, da so prvi znaki lahko neznačilni, pojavijo se lahko tudi pri drugih boleznih in za večino se ne skriva rak ... Brez oklevanj je potrebno nadzirati in spremljati

spremembe v telesu.

V Sloveniji je preživetje bolnikov s pogostejšimi oblikami raka slabše kot v zahodni Evropi. Vzrok je v pozno odkriti bolezni in v višji starosti bolnikov, ko je tudi sistemsko zdravljenje manj učinkovito. To še posebej velja za moške, pri katerih je umrljivost nekoliko nad povprečjem Evropske zveze. Dejstvo je tudi, da se moški nekoliko kasneje odločajo za prvi pregled kot ženske.

Preventivna predavanja o zgodnjem odkrivanju raka in dejavnikov tveganja na voljo tudi v Posavju

Posavsko in Obsoteljsko društvo za boj proti raku tudi v svoji 16. sezoni delovanja pripravlja tradicionalna srečanja v Termah Čatež, kjer predavajo strokovnjaki z Onkološkega inštituta. Vsakič, ko predstavijo novo temo, odstrejo tabuje in približajo znanje svojim članom. Delček za učinkovitejše preventivne programe prispevajo tudi s svojim donatorstvom. Med drugimi so donirali modele doj in mod vsem ZVC v Zdravstvenih domovih v Brežicah, Krškem in Sevnici, prav tako Ambulanti za bolezni doj v Splošni bolnici v Brežicah. V preteklem letu so prvič izvedli projekt Dijak dijaku v Gimnaziji Brežice. Dve dijakinji sta predavali in na modelu doj sošolcem od 1. do 4. letnika predstavili pomen zgodnjega odkrivanja raka doj in kože. Številne delavnice učenja samopregledovanja doj in predavanja pripravljajo za skupine, društva, aktivne kmečkih žena, za zaposlene v zdravstvu, šolarje in dijake.

Povabilo na delavnice učenja in samopregledovanja doj

Društvo za boj proti raku Posavja in Obsotelja za svoje člane in člane drugih društev, za okolne skupnosti in za vse ostale zainteresirane pripravlja predavanja in delavnice na temo VEDENJE O RAKU, DEJAVNIKI TVEGANJA IN ZGODNJEM ODKRIVANJU RAKA. **Edukativni pregledi doj**, združeni s predavanji in treningom na modelu doj so stalnica njihovega dela. Z njimi želijo podpreti tudi program **DORA, državni program presejanja raka doj**.

Zato vabijo vse, ki se bi želeli odzvati na vabilo, da Posavsko in Obsoteljsko društvo za boj proti raku pokličejo na **07/81 61 513** - predsednica društva: **Alenka Krenčič - Zagode, dr. med.** - podpredsednica društva: **Vladimira Tomšič, dipl. med. s.** Dobili bodo vsa gradiva in po potrebi še dodatna pojasnila.

Breme raka v svetu narašča, zaradi večanja vpliva nevarnostnih dejavnikov, zgodnejšega odkrivanja in staranja prebivalstva. V Evropi vsako leto na novo zbolijo več kot 3 milijone ljudi, 1,7 milijona jih umre. V Sloveniji jih letno zbolijo že 14.000 in umre 6.000. Kateri so najpogostejši znaki rakavih obolenj?

- spremembe v ustih ali grlu in hripavost
- trdovraten kašelj, krvav izpljunek
- oteženo požiranje, bruhanje
- spremembe v iztrebljanju, kri, sluz na blatu, slabokrvnost, hujšanje
- zlatenica in bolečina v zgornjem delu trebuha
- kri v urinu
- težave pri uriniranju
- oteklina ali zatrdlina v modu
- sprememba materinega znamenja ali ranica, ki ne zaceli
- povečane bezgavke
- zatrdlina v dojki, sprememba na koži dojke, na novo uvlečena bradavica, rana, izcedek iz dojke
- krvav izcedek iz nožnice, vsako nepojasnjeno krvavitev, predvsem v pomenopavzi.