



OPERATIVNI PLAN RADA ZA 2023. g.

1. PODRUČJA RADA I CILJEVI - PROGRAM «NADOM DO ZDRAVLJA»

Slijedi kratak opis programskih projekata koje Udruga Nada - Rijeka trenutno provodi, projekata u pripremi i planova za 2023. godinu.

Udruga Nada u svojoj redovitoj djelatnosti provodi projekte: Ruke Nade, Vježbam s Nadom, Psihosocijalna pomoć i podrška ženama oboljelim od raka dojke i njihovim obiteljima I Prevencija i rano otkrivanja raka dojke.

Tijekom 2022. godine Udruga je uspješno provela 9 radionica/predavanja u sklopu projekta prevencije i ostvarila suradnju sa doktoricama, specijalistama javnog zdravstva iz Zavoda za javno zdravstvo PGŽ, te 6 radionica/predavanja psihološke podrške u Primorsko-goranskoj županiji uz svakodnevno otvoreno psihološko savjetovanje dostupno članicama i njihovim obiteljima. U 2023. godini namjerava provoditi iste i slične projekte po lokalnim zajednicama sukladno dinamici natječaja koji se budu raspisivali na lokanoj, regionalnoj i nacionalnoj razini.

PROJEKTI SU STRUKTURIRANI NA SLJEDEĆI NAČIN:

1.1. PROJEKT «PSIHOSOCIJALNA POMOĆ I PODRŠKA ŽENAMA OBOLJELIM OD RAKA DOJKE I NJIHOVIM OBITELJIMA »

Glavni cilj projekata jest pružiti ženama i njihovim obiteljima oboljelima od maligne bolesti važnu emocionalnu, praktičnu i psihološku podršku prije i nakon operacije raka dojke.

Specifični ciljevi projekta:

- 1.1.1.** Kroz svakodnevno otvoreno savjetovanje, educirati oboljele i njihove članove obitelji o raku dojke, tijeku liječenja, prognozama, te informacijama o ostvarivanju socijalnih i zdravstvenih prava, kao i važnosti psihološke podrške za sve osobe u sistemu;
- 1.1.2.** Pružiti psihološku pomoć ženama oboljelim od raka dojke u zajednicama s manje mogućnosti;
- 1.1.3.** Na grupama podrške razmijeniti iskustva s naglaskom na emocije koje je nova situacija proizvela kod oboljelih i kod njihovih članova obitelji, savladati osnovne tehnike nošenja sa stresom, tehnike relaksacije i kontrole impulsa;
- 1.1.4.** Pružiti individualnu psihološku pomoć ženama oboljelim od raka dojke, njihovim partnerima i djeci;
- 1.1.5.** Informiranje, senzibiliziranje i edukacija javnosti o problemu raka dojke.



UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI NADA-RIJEKA

51000 RIJEKA, MILANA SMOKVINE TVRDOG 5/1

Telefon/fax: 051/ 371-062, 371-049, web: www.klub-nada-rijeka.hr

e-mail: info@klub-nada-rijeka.hr

OIB 48646835982, IBAN HR5124020061100125580

Očekivani rezultati:

- Održano 150 sati individualnog savjetovanja s oboljelim ženama, 100 sati obiteljskog savjetovanja, 50 sati partnerskog savjetovanja;
- Održano 50 sati savjetovanja s oboljelim ženama i zainteresiranim članovima njihovih obitelji u zajednicama s manje mogućnosti;
- Održano 88 školskih sati grupa podrške;
- Održano 300 sati telefonskih konzultacija;
- Održano 10 predavanja o prevenciji raka dojke te važnosti samopregleda dojke te važnosti ranog otkrivanja raka dojke;
- Distribuirano 3000 edukativno-informativnih letaka/brošura.

Aktivnosti:

- Distribucija informativnog materijala;
- Otvoreno savjetovalište, individualni rad, grupe podrške, rad sa oboljelima (obiteljima, partnerima, djecom), tjedna dežurstva psihologa u zajednicama s manje mogućnosti;
- Informiranje i senzibiliziranje javnosti;

1.2. PROJEKT «PREVENCIJA I RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE» - educiranje populacije o važnosti prevencije

Glavni cilj projekta je organizirano, kontinuirano, i što masovnije educirati žensku populaciju za samopregled dojki radi prevencije tj. proširiti preventivno djelovanje i utjecati na rano otkrivanje raka dojki.

Specifični ciljevi projekta su:

1.2.1. Otkriti tumor što ranije (kada je manji od jednog centimetra)

1.2.2. Ukazati na potrebu brzog reagiranja u slučaju pronađenih projekta na dojci

1.2.3. Razviti naviku redovitog samopregleda dojki

1.2.4. Trajno educirati populaciju o važnosti prevencije raka dojke, zdravlju dojki i sve češćem oboljevanju od raka dojke.

1.2.5. Educirati populaciju o zdravim načinima prehrane kao obliku prevencije i terapije u tijeku oporavka.



UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI NADA-RIJEKA

51000 RIJEKA, MILANA SMOKVINE TVRDOG 5/1

Telefon/fax: 051/ 371-062, 371-049, web: www.klub-nada-rijeka.hr

e-mail: info@klub-nada-rijeka.hr

OIB 48646835982, IBAN HR5124020061100125580

Dugoročne promjene koje se očekuju provođenjem ovog projekta su:

- Smanjenje postotka smrtnosti od raka dojke na području Primorsko – goranske županije u odnosu na prethodnu godinu, koje će biti mjerljivo prema usporedbi Statističkih podataka Zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.
- Smanjenje troškova liječenja, koje će biti mjerljivo prema podacima KBC-a Rijeka.
- Povećana briga o osobnom zdravlju kao načinu prevencije – nastanka raka dojke.

Ostvarenje ciljeva biti će mjerljivo administrativnim izvještajima udruge o odazivu na radionice.

Aktivnosti:

- Uspostavljanje kontakata (mjesni odbori, općine, gradovi, srednje škole, fakulteti, udruge i srodne zainteresirane organizacije) dogovori o održavanju radionica prevencije.
- Priprema promotivnog materijala, oglašavanje u medijima, informiranje javnosti o održavanju radionica i ostalih aktivnosti.
- Održavanje radionica, edukacija sudionika o važnosti prevencije i zdravoj prehrani.
- Evaluacija.

1.3. PROJEKT «VJEŽBAM SA NADOM»

Glavni cilj projekta je pružiti ženama oboljelima od karcinoma dojke mogućnost kompletne dekongestivne fizioterapije nakon operacije u što kraćem vremenskom periodu radi preveniranja razvoja limfedema i samim time težih posljedica po operiranu ženu.

Specifični ciljevi projekta su:

1.4.1. Prevenirati nastanak limfedema nakon operacije raka dojke.

1.4.2. Kod žena kod kojih je limfedem već nastupio smanjiti njegov intenzitet kombinacijom limfne drenaže, kompresivnog bandažiranja i provođenjem vježbi za zahvaćeni dio tijela sa različitim pomagalicama.

Vježbe će se održavati tri puta tjedno, a limfna drenaža (ručna i aparaturna) i bandaža prema individualnim potrebama korisnica udruge i uz stručnu procjenu fizioterapeuta.

U vježbe će i dalje biti uključeni učenici Medicinske škole u Rijeci koji će pratiti korisnice udruge i redovito mjeriti tlak i šećer.



UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI NADA-RIJEKA

51000 RIJEKA, MILANA SMOKVINE TVRDOG 5/1

Telefon/fax: 051/ 371-062, 371-049, web: www.klub-nada-rijeka.hr

e-mail: info@klub-nada-rijeka.hr

OIB 48646835982, IBAN HR5124020061100125580

Provođenje programa Nordijskog hodanja za zainteresirane članice jednom u tjednu (petkom) u suradnji sa Ivom Sorta Bilajac Turina, dr.med.

Uz EU fondove namjeravamo pokrenuti projekt za zdravlje žena, u suradnji sa Hrvatskom udrugom fizioterapeuta, a odnosi se na program vježbi koji bi bio individualno izrađen za žene oboljele od raka, ovisno o potrebama. Žene bi vježbe provodile samostalno kod kuće uz *online* materijal i savjete fizioterapeuta.

1.4. PROJEKT «RUKE NADE» - EDUKACIJA KORISNIKA ZA IZRADU AUTOHTONIH PROIZVODA

Glavni cilj: Rješavanje pitanja socijalne integracije i neovisnosti o socijalnoj skrbi., poglavito žena koje su oboljele od raka dojke, te uslijed liječenja izgubile posao, osobe iznad 50 godina starosti koje teško pronalaze posao na tržištu rada. Ekonomski isplativa i psihofizički održiva rehabilitacija osoba koje su uslijed bolesti i liječenja od raka dojke ostale bez posla i promicanje manualnog rada budući da sve veći broj korisnika ne može pronaći radno mjesto na tržištu rada. Izrada proizvoda koji će biti ponuđeni na tržištu.

Specifični ciljevi: Daljnji razvoj motoričkih sposobnosti korisnika i podizanje razine njihova samopoštovanja i samopredodžbe o vlastitoj vrijednosti putem samostalnog zarađivanja za život, održavanje radionica dva puta tjedno u trajanju od dva školska sata, izrada autohtonih predmeta iz raznih materijala i njihova priprema za humanitarnu akciju.

Ciljane aktivnosti

- edukacija korisnika za proizvodni rad radi izrade autohtonih obrtničkih proizvoda;
- organiziranje izrade proizvoda u prostorima Udruge;
- pronalaženje partnera za promoviranje i distribuciju proizvoda, kontrola kvalitete proizvoda i evaluacija dostignutog stupnja rehabilitacije.

Očekivani rezultati:

Očekujemo da će po završetku edukacije svaki polaznik biti u stanju samostalno osmisliti, vizualizirati i prepoznati sredstva za rad koja su potrebna za proizvodnju određenog proizvoda. Nadalje očekujemo da će se, isprva pod nadzorom obrtnika, moći služiti tim sredstvima i korak-po-korak samostalno proizvesti prvu seriju proizvoda koja će poslužiti za izložbene i promotivne svrhe. U narednoj fazi očekujemo da će obrtnik-edukator preuzeti mentorsku ulogu nad proizvodnjom i kvalitetom proizvoda te da će proizvođači imati sve manje pokušaja i pogrešaka do stupnja finalizacije proizvoda.

2. HUMANITARNA AKTIVNOST „ZA NADU!“



UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI NADA-RIJEKA

51000 RIJEKA, MILANA SMOKVINE TVRDOG 5/1

Telefon/fax: 051/ 371-062, 371-049, web: www.klub-nada-rijeka.hr

e-mail: info@klub-nada-rijeka.hr

OIB 48646835982, IBAN HR5124020061100125580

Osim navedenih razrađenih programskih projekata u okviru programa pod nazivom «Nadom do zdravlja», Udruga Nada – Rijeka se od samog osnutka bavi i humanitarnom djelatnošću.

Humanitarne aktivnosti Udruge trebaju osigurati dodatne izvore financiranja.

Glavni cilj je osigurani sustavan i trajan priljev sredstava za humanitarnu pomoć.

Ciljane aktivnosti koje će Udruga Nada tijekom godine poduzeti u smjeru prikupljanja sredstava su sljedeće:

- „Dan narcisa“ – humanitarna prodaja narcisa na štandu na Korzu i gradovima i općinama u PGŽ
- „Dan ružičaste vrpce“ – humanitarna prodaja ruža na štandu na Korzu i gradovima i općinama u PGŽ
- „Pjesmom za Nadu“ – humanitarni koncert u listopadu povodom obilježavanja mjeseca borbe protiv raka dojke
- „Božićna zvijezda“ – humanitarna prodaja prigodnih božićnih ukrasa izrađenih na radionicama Ruke Nade na štandu na Korzu u prosincu

Očekivani rezultati:

Sigurno, sustavno i trajno financiranje Udruge Nada radi dugoročne provedbe programa i programskih projekata, kao i postavljenih ciljeva.

Prikupljanje sredstava za rad Udruge.

3. IZDAVANJE LISTA „GLAS NADE“

Glasnik „Glas Nade“ pruža sve potrebne informacije o prevenciji i liječenju raka dojke, novim načinima liječenja i mogućnostima, o institucijama sa kojima se susrećemo u procesu liječenja i oporavka kako bi korisnicima olakšali, pružali sigurnost i omogućili uvid u proces liječenja.

Planira se izdavanje glasnika u 2023.godini, 500 primjeraka, što će ovisiti o visini prikupljenih sredstava za njegovo tiskanje i organiziranje distribucije.

Projekt se provodi u KBC Rijeka, u prostorijama Udruge Nada, na edukativnim štandovima na Korzu, kroz partnerske organizacije. Educirane volonterke udruge Nada distribuiraju Glasnik zainteresiranim građanima Primorsko-goranske županije, kao i susjednih županija koji su na liječenju ili u posjeti našoj županiji.



UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI NADA-RIJEKA

51000 RIJEKA, MILANA SMOKVINE TVRDOG 5/1

Telefon/fax: 051/ 371-062, 371-049, web: www.klub-nada-rijeka.hr

e-mail: info@klub-nada-rijeka.hr

OIB 48646835982, IBAN HR5124020061100125580

Autori članaka su stručnjaci (onkolozi, kirurzi, pravnici, volonteri, rehabilitirane korisnice, institucije)

4. EDUKACIJE, IZLETI I DRUŽENJA

Sudjelovanje i edukacija za voditelje projekata, volontere i zaposlenike udruge.

Nastavak organiziranja izleta i druženja za naše članice, proslave rođendana, praznika, organizacija izleta ovisno o interesima članica.

INSTITUCIONALNA PODRŠKA STABILIZACIJI I/ILI RAZVOJU UDRUGA

Udruga Nada- Rijeka prijavila se je na natječaj Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva o čijim rezultatima će biti obavještena tijekom mjeseca prosinca.

Rijeka, 04.prosinca 2022.

Predsjednica:
Miranda Zakarija