

AKTIVNOSTI ŠTUDENTOV MEDICINE V PROJEKTU ONKO ZA PREVENTIVO KOŽNEGA MELANOMA - PRIMER DOBRE PRAKSE

Lucija Jagrič, vodja Projekta Onko 2024

POVZETEK

Projekt Onko je prostovoljen in neprofiten projekt, ki od leta 2022 deluje v okviru Društva študentov medicine Slovenije. Ukvarjamo se z ozaveščanjem širše javnosti o raku, pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Da bi spodbudili ljudi k sodelovanju pri presejalnih programih za raka in samopregledovanju, organiziramo aktivnosti in dogodke, kot so strokovna ali poljudna predavanja, kongresi, okrogle mize in informativne stojnice. Že od samega začetka delovanja projekta veliko pozornosti namenjamo tudi ozaveščanju o kožnem raku, predvsem o melanomu. V ta namen smo oblikovali informativno zgibanko ter preventivni kartonček za samopregledovanje, na svojih dogodkih pa uporabljamo tudi dva praktična modela kožnega raka, s katerima udeležencem učinkovito prikažemo postopek samopregledovanja in pomen zgodnjega odkrivanja bolezni. Ozaveščanje o kožnem raku širimo z organizacijo predavanj in izobraževanj tako

E-naslov: projekt.onko@dsms.net

za člane projekta, študente medicine kot tudi splošno javnost. Informacije o prepoznavanju melanoma, zdravljenju bolezni, dejavnikih tveganja ter preprečevanju bolezni prav tako redno delimo na svojih družbenih omrežjih.

O PROJEKTU ONKO

Projekt Onko je javnozdravstveni projekt, ki od leta 2022 deluje pod okriljem Društva študentov medicine Slovenije. Sestavljamo ga študentje različnih letnikov, ki se prostovoljno ukvarjamo z ozaveščanjem splošne javnosti o onkoloških tematikah, pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja raka ter z učenjem samopregledovanja. S svojim delovanjem si prizadevamo k širjenju 12 načel Evropskega kodeksa proti raku (Evropski kodeks proti raku, 2016), spodbujanju javnosti k zdravemu življenjskemu slogu, sodelovanju v presejalnih programih za raka in k samopregledovanju, hkrati pa želimo tudi destigmatizirati temo pogovora o raku, paliativni oskrbi in smrti. V ta namen organiziramo številne aktivnosti in dogodke, kot so predavanja, kongresi in okrogle mize. Samostojno izvajamo izobraževalne delavnice za odraslo populacijo, na katerih učimo samopregledovanja dojk, mod in kože. Pomembne informacije o preventivi in zdravljenju raka ter izkušnje prebolevnikov (zgodbe borcev) pa delimo tudi na socialnih omrežjih (Projekt Onko, Facebook stran, 2024) (Projekt Onko, Instagram stran, 2024).

AKTIVNOSTI V PROJEKTU ONKO

Informativna zgibanka in kartonček o melanomu

Ker je nemelanomski kožni rak najpogostejša vrsta raka v Sloveniji, v zadnjih letih pa skokovito narašča tudi incidenca malignega melanoma kože (Register raka Republike Slovenije, 2023), v Projektu Onko posebno pozornost namenjamo ozaveščanju o primarni preventivi proti kožnemu raku. Tovrstne informacije predstavljajo pomemben del vseh glavnih aktivnosti, ki jih izvajamo. Že v prvem letu delovanja projekta smo samostojno oblikovali informativno zgibanko o melanomu, ki vključuje osnovne informacije o pojavnosti melanoma v Sloveniji, razlago dejavnikov tveganja za razvoj bolezni, opis značilnosti malignih znamenj, predvsem pa se osredotoča na primarno preventivo in samopregledovanje po pravilu ABCDEF (A: asimetrija, B: border – rob, C: colour – barva, D: diameter – premer, E: evolucija oz. elevacija, F: feeling – občutek) (Projekt Onko, Zgibanka Melanom, 2021). Za lažjo preglednost in hitrejše podajanje informacij smo naknadno oblikovali še preventivni kartonček v obliki kratkega vodiča, ki vsebuje ključne značilnosti, na katere moramo biti pozorni pri prepoznavnanju malignega melanoma. Zgibanke in kartončke redno delimo udeležencem naših dogodkov ali delavnic (Slika 1) ter zainteresiranim mimoidočim na informativnih stojnicah. Prav tako smo jih letos na prošnjo za širjenje ozaveščenosti podarili tudi zunanjim organizacijam, kot sta Nacionalni inštitut za javno zdravje in Inštitut Jožef Štefan.



Slika 1: Informativna stojnica ob letnem kongresu na Medicinski fakulteti (december 2023); zgibanke o melanomu in modelčka o kožnem raku

Modela kožnega raka

Poleg zgibank za potrebe izvajanja delavnic in izobraževanja javnosti na stojnicah uporabljamo tudi dva praktična modela kožnega raka. Prvi model 3-dimenzionalno prikazuje značilnosti različnih vrst kožnih znamenj, od displastičnega nevusa in aktinične keratoze do ploščatoceličnega karcinoma, bazalnoceličnega karcinoma ter malignega melanoma. Model uporabljamo za predstavitev in primerjavo različnih vrst kožnih rakov ter za ponazoritev značilnosti, ki melanom ločijo od ostalih znamenj. Drugi praktični model se osredotoča izključno na melanom in prikazuje predvsem njegovo

rast, najprej po kožni povrhnjici, nato pa tudi infiltracijo v limfne in krvne žile. Ker nazorno prikazuje širjenje bolezni, ga uporabljamo predvsem za učinkovito predstavitev pomena rednega samopregledovanja in zgodnjega prepoznavanja bolezni. Izkušnje, ki smo jih pridobili z izvajanjem projektnih aktivnosti, so pokazale, da se ljudem informacije o primarni onkološki preventivi najboljše vtisnejo v spomin, če jim teoretično znanje hkrati tudi praktično pokažemo, zato sta oba modela postala nepogrešljiva na vseh naših dogodkih.

Interno izobraževanje za člane

Velik del projektnih aktivnosti vsako leto namenjamo izobraževanju naših članov, saj Projekt Onko večinoma sestavljajo študentje medicine nižjih letnikov, ki še nimajo veliko kliničnih izkušenj. Letos spomladi smo že tretje leto zapored organizirali interno izobraževanje v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana in Katedro za onkologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Na izobraževanju so člani v okviru 16-urnega sklopa teoretičnih predavanj in 3-urnega praktičnega dela pridobili znanje, ki ga potrebujejo za izvajanje delavnic o preventivi in samopregledovanju ter za sodelovanje na informativnih stojnicah. Letos smo v program teoretičnega izobraževanja dodali tudi samostojno predavanje o malignem melanomu, prav tako pa smo del praktičnega izobraževanja posvetili razlagi uporabe naših praktičnih modelov in razlikovanju med različnimi vrstami kožnega raka. Ker so člani uporabnost pridobljenih informacij in program izobraževanja zelo pohvalili, bomo tovrsten poudarek na kožnem raku ohranili tudi v prihodnjih letih.

Izobraževanja za študente medicine in splošno javnost

Poleg delavnic in stojnic, ki sicer predstavljajo naš glavni način ozaveščanja javnosti, smo kožnemu raku, zlasti melanomu, v preteklosti posvetili tudi del predavanj in izobraževanj za študente medicine. Decembra 2022 smo člani Projekta Onko organizirali svoj prvi samostojni kongres *Od zdravega koraka do preventive raka* z namenom izobraževanja študentov medicine in splošne populacije o onkološki preventivi. V okviru dogodka smo preventivi proti kožnemu raku namenili predavanje dermatologinje asist. Svetlane Ponorac z naslovom *Sončenje in tveganje za razvoj melanoma*. Leta 2023 smo ob našem drugem kongresu *Onkološke terapije na poti do remisije* izdali zbornik, v katerem smo kožnemu raku posvetili prispevek z naslovom *Melanom in samopregledovanje kože*. Januarja 2024 smo v sodelovanju s projektom Kirurško šivanje pripravili skupni kongres o kirurški onkologiji, kjer nam je kirurginja doc. dr. Barbara Perić s predavanjem *Kdaj je potrebno izrezati znamenje?* natančno predstavila značilnosti melanoma, potek in zdravljenje napredovale bolezni ter ostale vrste kožnega raka.

Objave na socialnih omrežjih

Poleg izobraževalnih dogodkov velik delež študentov medicine in tudi mladih na splošno dosežemo z uporabo socialnih omrežij, predvsem Facebooka in Instagrama, zato si za redno ozaveščanje o onkoloških tematikah prek digitalnih platform prizadevamo že od začetka projektnega delovanja. Kožnemu raku smo v letu 2022 posvetili 2 informativni objavi, letos poleti pa smo te informacije nadgradili s sklopom 3 objav o vrstah kožnega raka, pravilni preventivi ter samopregledovanju kože po pravilu ABCDEF (Slika 2). Prek spleta redno sodelujemo tudi z ostalimi organizacijami in posamezniki, ki

ozaveščajo na področju onkologije in kožnega raka ter obeležujemo različne dneve boja proti raku.

Slika 2: Izsek iz informativne objave na Instagramu o kožnem melanomu, kjer je predstavljeno samopregledovanje kože po pravilu ABCDEF



ZAKLJUČEK

Člani Projekta Onko si prizadevamo, da bi s svojim delovanjem uspešno prispevali k širjenju strokovnih in preverljivih informacij med splošno javnostjo. Ljudi želimo spodbuditi k aktivnemu razmisleku in sprejemanju ozaveščenih odločitev za lastno zdravje, kar bi pripomoglo k zmanjšanju populacijskega bremena onkoloških bolezni

v prihodnosti. V okviru projektnih aktivnosti spodbujamo odprt družbeni pogovor, saj verjamemo, da poglobljena informiranost o raku poleg naše osebne perspektive o bolezni v javnosti oblikuje tudi željo za izboljšanje življenj tistih, ki se s to boleznijo spopadajo. Čeprav se zavedamo, da je izobraževanje javnosti o preventivnih dejavnostih in samopregledovanju nenehen proces, ki zahteva veliko truda, doslednosti in potrpljenja, bomo z doseganjem svojih ciljev predano nadaljevali tudi v prihodnje. Naša misija namreč sledi načelom Evropskega kodeksa proti raku ter dejstvu, da je skoraj polovico vseh rakavih bolezni mogoče preprečiti, če sledimo zdravemu in ozaveščenemu življenjskemu slogu. Zato upamo, da bomo s svojim delovanjem dosegli čim večji delež populacije in jih obdržali na varni strani tveganja tako za razvoj kožnega melanoma kot tudi ostalih vrst raka.

Literatura

1. Evropski kodeks proti raku, 2016. Pridobljeno iz: Svetovna zdravstvena organizacija, IARC: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/>.
2. Register raka Republike Slovenije, 2023. Rak v Sloveniji 2020; Onkološki inštitut Ljubljana, Epidemiologija in register raka. Pridobljeno: 9. september 2024 na https://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/rrs/lp/letno_porocilo_2020.pdf.
3. Projekt Onko, 2021. Zgibanka Melanom, Ljubljana.
4. Projekt Onko, 2024. Instagram stran. Pridobljeno: 9. september 2024 na <https://www.instagram.com/projektonko/>.
5. Projekt Onko, 2024. Facebook stran. Pridobljeno: 9. september 2024 na <https://www.facebook.com/projektonko/>.