

Zdravstvena pismenost iznutra: glas struke i zajednice u borbi protiv raka dojke

Kao magistra farmacije s dugogodišnjim iskustvom u radu sa ženama oboljelima od karcinoma dojke, duboko vjerujem da zdravstvena pismenost nije samo teorijski koncept – ona je svakodnevna praksa, razgovor, podrška i konkretno znanje koje mijenja ishod bolesti.

U sklopu rada Udruge GEA Pula čija sam predsjednica, vidim koliko je moćna kombinacija stručne edukacije i emocionalne podrške u izgradnji samopouzdanja žena koje se suočavaju s dijagnozom karcinoma. Naš cilj je jasan: informirana pacijentica je snažna pacijentica – a snažna pacijentica je partner u liječenju, a ne pasivni primaatelj odluka.

Djelovanje Udruge GEA temelji se na holističkom pristupu osobi – ne samo kao pacijentici. Naše aktivnosti su raznovrsne, ali sve imaju isti cilj: povećati razumijevanje, olakšati suočavanje i vratiti kontrolu ženama koje su doživjele iskustvo karcinoma dojke.

U središtu našeg rada je savjetovalište koje djeluje kontinuirano. Ondje žene mogu doći na individualne konzultacije o nalazima, terapijama, pravima i procedurama, psihološku podršku uz stručno vodstvo i empatiju, informacije o prehrani, fizičkoj aktivnosti, lijekovima i nuspojavama. Savjetovalište funkcionira fleksibilno – uz zakazane termine, ali i u hitnim situacijama. Prilađavamo se potrebama žena, ne ka-

lendarima. Savjetovalište GEA zamišljeno je kao mjesto susreta, edukacije i emocionalne obnove, dostupno svim ženama koje su proživjele liječenje karcinoma dojke, bez obzira na stadij bolesti ili vremenski odmak od dijagnoze. Ono što ga čini posebnim jest multidisciplinarni pristup koji povezuje stručnjake različitih profila – onkologe, farmaceute, psihologe, nutricioniste, fizioterapeute, dermatologe, fitoaromaterapeute i volonterke koje su i same prošle bolest. U individualnim terminima članice mogu dobiti farmaceutsko savjetovanje o terapijama i suplementima, nutricionističke preporuke prilagođene stanju i potrebama organizma nakon liječenja, psihološku procjenu i podršku putem razgovora, tehnika suočavanja s traumom, rada na strahovima i emocionalnoj obradi dijagnoze, onkološke edukacije o medicinskim nalazima i procedurama, savjetovanja o njezi kože i vlasišta, što su česti problemi kod žena na terapiji.

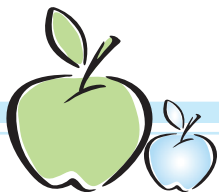
GEA organizira niz grupnih programa koji potiču međusobnu razmjenu iskustava i osnažuju osjećaj zajedništva, poput radionica prehrane i pripreme zdravih obroka, često s demonstracijom kuhanja i uputama za jednostavne, nutritivno bogate obroke, zatim vježbe u malim grupama, od korektivne gimnastike i joge do vođenih šetnji prirodom i plesa, koje pomažu kod limfedema, slabosti i anksioznosti, grupne

psihološke podrške koju vodi psihoterapeut pri čemu žene dijele svoje osjećaje, normaliziraju strahove i grade unutarnju snagu. Programi Udruge GEA obuhvaćaju i edukacije o samopregledu dojke, ali i prevenciji drugih bolesti (limfedem, osteoporoza), radionice emocionalnog izražavanja: slikanja, kreativnog pisanja, izrade predmeta te slične aktivnosti koje vraćaju osjećaj stvaranja i životne radosti.

Našoj udruzi žene se često obraćaju s vrlo konkretnim pitanjima, npr. kako do ortopedskih pomagala, kako se prijaviti na fizikalnu terapiju, koja su prava onkoloških pacijenata vezana za bolovanje, invalidnost ili pomoć u kući, što znače nejasni pojmovi u medicinskom nalazu? Udruga pruža informacije pristupačnim, razumljivim jezikom, jer znamo da zbunjenost stvara dodatni stres. Cilj je da žena shvati gdje se nalazi, što može očekivati i na koji se način može pripremiti. Mi povezujemo, upućujemo i podržavamo. Informirane žene su sigurnije, odlučnije i suradljivije – to potvrđuju svi zdravstveni djelatnici s kojima surađujemo. Time se postiže smanjenje straha i tjeskobe, olakšava se donošenje odluka, povećava zadovoljstvo liječenjem, potiče aktivno sudjelovanje u prevenciji i rehabilitaciji te pomaže reintegraciji u obitelj, posao i društvo.

Organiziramo i tematske izlete, neformalna druženja, likovne radionice i hu-





manitarne akcije, jer znamo da zdravstvena pismenost uključuje i psihosocijalno zdravlje. Povratak društvenim aktivnostima dio je procesa osnaživanja. Na polju prevencije redovito organiziramo javnozdravstvene akcije Dan narcisa i Dan ružičaste vrpce u sklopu kojega je tradicionalna utrka „Ne ću ben, hodi zajno!“ Volonteri i članice, na trgovima i ulicama, prenose poruke o važnosti samopregleda i redovitih kontrola, ali to činimo uz toplinu, humor i jezik zajednice, preko šaljivih poruka na našim majicama: „Ala šu, movi se!“, „Nemoj da ti se grusti“, „Ne išči škuže“ i druge. Ovim porukama pozivamo sve na preventivne preglede. Zdravstvena poruka je najozbiljnija kad je jednostavna i izrečena ljudski.

Kako bismo doprli do mlađe populacije i prenijeli im poruku o važnosti prevencije, provodimo radionice samopregleda dojki u istarskim srednjim školama. Ovim se projektom lakše dopire do mlađe populacije te su im, na taj način, dostupnije informacije o važnosti i pravilnom načinu samopregleda. Radionice doprinose senzibiliziranju javnosti na važnost preventivnih pregleda kao dijela brige o zdravom načinu života.

Naše individualne savjetodavne usluge dostupne su i telefonski, mailom i putem društvenih mreža, što se pokazalo posebno važnim za članice iz udaljenih područja. Svjesni da mnoge žene u ruralnim dijelovima Istre nemaju pristup prijevozu ili informacijama, 2025. godine pokrenuli smo dvije nove inicijative: mobilne timove koji su sastavljeni od volontera (članice Udruge koje su proš-

le liječenje i mogu pomoći svojim osobnim iskustvom) i stručnjaka (psihologa, medicinske sestre) koji obilaze članice u njihovim domovima. Ove kućne posjete uključuju savjetovanja, psihološku podršku, dostavu informativnih materijala, pomoć u komunikaciji sa zdravstvenim sustavom. Drugi važan projekt koji je izravan rezultat razgovora sa pacijentima i osluškivanja njihovih stvarnih prepreka, novi je pilot-projekt pod nazivom „Skupa gremo“ u suradnji s Ligom protiv raka Pula, uz sufinanciranje Istarske županije i podršku Opće bolnice Pula. Projekt omogućuje besplatan prijevoz onkoloških pacijenata taksijem na kemoterapiju ili imunoterapiju koju primaju u dnevnoj onkološkoj ambulanti u OB-u Pula, a dolaze s područja Pule i okolice (bivša Puljština). Prijevoz se odvija organizirano i s punom diskrecijom, uz poštivanje medicinskih potreba i emocionalnog stanja osoba koje često same ne bi mogle doći na terapiju. Ovaj projekt nije samo logističko rješenje. To je zdravstvena pismenost u praksi – kad zajednica prepozna što je potrebno.

Međutim, bez obzira na sve nabrojene aktivnosti i projekte, i dalje se suočavamo s ozbiljnim izazovima, poput niskog odaziva na preventivne preglede, osobito u ruralnim sredinama, nedostupnim i opsegom ograničenim psihološkim uslugama, stručnim, ali nerazumljiv jezikom zdravstvenog sustava, nedostatkom vremena liječnika za komunikaciju s pacijenticama. U manjim mjestima dodatne prepreke su i nedostatak prijevoza, izolacija, slabija informiranost te kulturne barijere.

Iz našeg iskustva, rješenja postoje. Potrebno je uključiti udruge poput naše u sustavne javnozdravstvene strategije, financirati lokalne edukatore i mobilne timove, educirati zdravstvene djelatnike o komunikaciji i emocionalnoj pismenosti, uskladiti poruke iz sustava sa stvarnim životom pacijenata. Zdravstvena pismenost ne gradi se samo letcima i zakonima, već u razgovoru, kontaktu i razumijevanju. GEA ne čini čuda. Mi slušamo, objašnjavamo, prevodimo jezik struke i ohrabrujemo žene da vjeruju sebi, da vjeruju struci.

Zdravstvena je pismenost most između osobe i njezina zdravlja. Da bi taj most uopće postojao, potrebno ga je početi graditi dok smo zdravi. U Udruzi sve više prepoznajemo da rad s oboljelim mora ići ruku pod ruku s osvješćivanjem zdravih ljudi o prevenciji. Naš je cilj sve jasniji: ne čekati bolest, nego djelovati prije nje. Zato vjerujem da moramo krenuti od najmlađih, već u vrtićima i osnovnim školama treba postavljati temelje emocionalne i zdravstvene pismenosti, učiti djecu da razumiju svoje tijelo, emocije, navike i odgovornost koju imaju prema vlastitom zdravlju. Zdravstvena pismenost nije tema za kasnije. Ona je životna vještina koju treba razvijati od najranije dobi i tijekom cijeloga života. GEA će nastaviti djelovati i zagovarati takve promjene. Edukacijom najmlađih stvaramo zdraviju budućnost za sve nas.

Ana Grbac mag.pharm,
predsjednica Kluba žena liječenih
od raka dojke GEA Pula

E-mail: info@geapula.hr