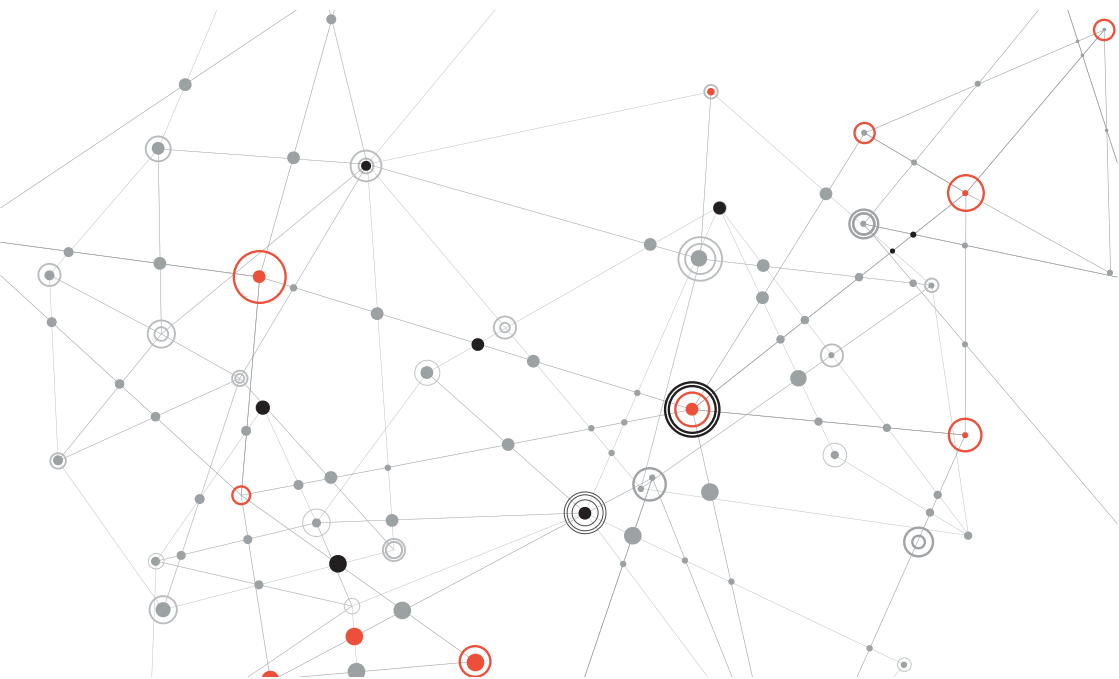




ONKOGRANTY IV

PODSUMOWANIE IV EDYCJI KONKURSU



STRATEGIA
WALKI Z RAKIEM
w POLSCE 2015-2024





Projekt został zrealizowany
przy wsparciu finansowym
firmy Roche Polska Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI:

Analiza czynników wpływających na zgłaszalność kobiet na profilaktyczne badania mammograficzne w Polsce.	4
„Im wcześniej tym skuteczniej, czyli ONKOprzypowieści dla przedszkolaków”.	6
Redukcja stresu, zmęczenia oraz poprawa jakości życia pacjentów leczonych onkologicznie i ich opiekunów z wykorzystaniem ćwiczeń bazujących na technikach vinyasa jogi.	8
Holistyczne wsparcie pacjentów w chorobie nowotworowej, czyli "Rzetelnie o życiu z rakiem" - wsparcie psychologiczne, seksualne, rehabilitacyjne oraz socjalno-ekonomiczne i prawne osób z chorobą nowotworową.	10
„Rzetelne źródło wiedzy na temat żywienia dla pacjentów onkologicznych w dobie pandemii”- blog.	12
Polepszenie dostępu do zdalnych konsultacji lekarskich i badań kontrolnych u chorych w trakcie napromieniania.	14
Dane kontaktowe Fundacji	16

**Tytuł projektu: Analiza czynników
wpływających na zgłaszalność kobiet na
profilaktyczne badania mammograficzne
w Polsce.**

**Autor:
Agata Ciuba**

Opis projektu oraz jego osiągnięć:

Nowotwór piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym wśród Polek i drugą co do częstości przyczyną zgonów z powodów onkologicznych. Początkowa faza choroby przebiega bezobjawowo, a wszelkie zmiany można jedynie wykryć podczas badań mammograficznych.

Projekt miał na celu ocenę znajomości czynników ryzyka zachorowania na nowotwór piersi kobiet w wieku 45-69 lat, identyfikację czynników wpływających na zgłaszalność kobiet na badania profilaktyczne oraz wskazanie roli czynników demograficznych i psychospołecznych w występowaniu opóźnień w diagnostyce i terapii pacjentek onkologicznych.

W badaniu zastosowano ankietę autorską składającą się z metryczki i pytań dotyczących wiedzy na temat nowotworu piersi, czynników ryzyka i możliwości zapobiegania oraz kwestionariuszy standaryzowanych.

Badanie otrzymało pozytywną opinię Komisji Bioetycznej przy Warszawskim Uniwersytecie Medycznym i zostało przeprowadzone wśród pacjentek onkologicznych, kobiet zgłaszających się na badania profilaktyczne oraz losowo dobranych uczestniczek. Zebrane dane zostały poddane analizie statystycznej.

Grupę badaną stanowiło 288 kobiet. 71,9% z nich deklaruje prowadzenie zdrowego trybu życia. A średnia ocena stanu zdrowia wynosi 7,09. 51,7% kobiet ocenia swoją wiedzę na temat profilaktyki nowotworu piersi na dobrą, 34% na przeciętną, 9,7% na bardzo dobrą, 2,8% na raczej słabą, a 1,7% na słabą. Prawie 3/4 badanych deklaruje udział w badaniach przesiewowych w kierunku nowotworu piersi. Pozostała część respondentek za najczęstszą przyczynę niebadania się podaje brak czasu.

16,6% respondentek zgłosiło wystąpienie przypadku nowotworu piersi w najbliższej rodzinie. Z tego powodu ponad połowa z nich zdecydowała się na konsultację ze specjalistą.

Wczesne wykrycie i interwencja medyczna zwiększają szanse na wyleczenie. Wyzwaniem dla skuteczności badań przesiewowych jest niska zgłaszalność kobiet. Analiza czynników społecznych i indywidualnych kobiet dostarcza szczegółowych informacji, które mogą posłużyć do formułowania skutecznych kampanii edukacyjnych i programów profilaktycznych.

Tytuł projektu: „Im wcześniej tym skuteczniej, czyli ONKOprzypowieści dla przedszkolaków”.

**Autor:
dr hab. n. med. Kamila Domińska**

Opis projektu oraz jego osiągnięć:

Projekt obejmował stworzenie krótkich opowiadań z pogranicza świata realnego i fantastycznego, które przybliżą najmłodszym wybrane zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Bajkowa fabuła pozwala dzieciom zaznajomić się z prozdrowotnymi treściami w sposób najbliższy ich postrzeganiu świata. „ONKOprzypowieści” w przyjazny, zabawny sposób pouczają o szkodliwości czy też pożyteczności określonych zachowań oraz dają wskazówki jak warto postępować. Książka porusza tematy dotyczące ochrony przeciwśłonecznej (zwariowany poradnik plażowicza), zachęca do aktywności ruchowej (opowiadanie o piłce Zuzi), zwraca uwagę na problem zanieczyszczenia powietrza (opowiadanie o dzielnym rycerzu sir Breath), promuje właściwą dietę (opowiadanie jakie potrawy lubią sztuce kuchenne) oraz stosowanie szczepień ochronnych (historia rodem z westernu o szeryfie Immuno i jego dzielnych kowbojach). Do każdego opowiadania dołączone są barwne ilustracje oraz krótkie, zapadające w pamięć wierszyki. „ONKOprzypowieści” to także książka dla rodziców którzy po każdym z bajkowych opowiadań znajdą mini vademecum, gdzie mogą przeczytać dodatkowe informacje oraz porady w zakresie omawianych zagadnień.

Druga część projektu obejmowała współpracę z przedszkolami na terenie województwa łódzkiego w celu przeprowadzenia zajęć dla dzieci w wieku 3-6 lat. „ONKOprzypowieści” zawitały do przedszkoli w Łodzi, Pabianicach, Zgierzu, Ozorkowie i Dobroniu. W przeciągu miesiąca zrealizowaliśmy 22 zajęcia warsztatowe nastawione na kształtowanie u maluchów pożądaných postaw i nawyków prozdrowotnych w kontekście profilaktyki chorób nowotworowych.

Przebieg projektu był na bieżąco relacjonowany na stronie internetowej <https://www.facebook.com/Sojusznicy-Raka-Onkoprzypowieści-872204819570462>. Pisała o nim lokalna prasa, gościliśmy także w serwisie informacyjnym radia RMF FM.

Przedsięwzięcie pt.: „Im wcześniej tym skuteczniej, czyli ONKOprzypowieści dla przedszkolaków” uzyskał honorowy patronat Łódzkiego Kuratora Oświaty.

**Tytuł projektu: Redukcja stresu,
zmęczenia oraz poprawa jakości życia
pacjentów leczonych onkologicznie i ich
opiekunów z wykorzystaniem ćwiczeń
bazujących na technikach vinyasa jogi.**

**Autorzy:
Agnieszka Żok,
Ewa Baum**

Opis projektu oraz jego osiągnięć :

Pandemia SARS-CoV 2 nie tylko utrudniła pacjentom ze zdiagnozowaną chorobą nowotworową dostęp do opieki medycznej, ale również znacząco utrudniła im aktywność fizyczną. Aktywność ruchowa pacjentów leczonych z powodu nowotworów złośliwych do niedawna budziła kontrowersje, obecnie jednak istnieją dowody potwierdzające korzystny wpływ aktywności ruchowej na stan psychofizyczny osób leczonych z powodu chorób nowotworowych.

Po dokonaniu wstępnej analizy źródeł wysunięto hipotezę, iż praktyka vinyasa jogi może mieć pozytywny wpływ na dobrostan pacjentów. Vinyasa jest współczesnym, dynamicznym stylem jogi, w którym duży nacisk położony jest na płynne łączenie ruchu z oddechem. Dowolność tworzenia sekwencji pozwala w pełni dostosować zajęcia do potrzeb grupy. W ramach projektu zostało przeprowadzonych 11 zajęć vinyasa jogi dla pacjentów oraz 11 zajęć dla opiekunów pacjentów onkologicznych. Na podstawie ankiet wypełnianych przez uczestniczki przed oraz po zakończeniu zajęć stwierdzono, że praktyka jogi ma pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny pacjentek. Pacjentki zadeklarowały, że udział w projekcie wiązał się z obniżeniem poziomu stresu oraz smutku i przygnębienia. Jednocześnie po praktyce jogi u pacjentek zwiększyło się poczucie subiektywnie doświadczanego szczęścia. Stwierdzono także poprawę umiejętności relaksacji; zdecydowanie poprawiła się deklarowana jakość snu pacjentek. Uczestniczki projektu zaobserwowały również wzrost sprawności fizycznej oraz niższy poziom zmęczenia, zwłaszcza podczas spacerów, jak również poprawę elastyczności ciała.

Badania nad wpływem praktyki vinyasa jogi na dobrostan pacjentów będą jeszcze pogłębiane, wstępne ustalenia pozwalają jednak stwierdzić, że praktyka jogi może stanowić aktywność wspomagającą funkcjonowanie pacjentów w chorobie onkologicznej.

Tytuł projektu: Holistyczne wsparcie pacjentów w chorobie nowotworowej, czyli „Rzetelnie o życiu z rakiem” - wsparcie psychologiczne, seksualne, rehabilitacyjne oraz socjalno-ekonomiczne i prawne osób z chorobą nowotworową.

**Autorzy:
mgr inż. Katarzyna Barańska,
dr Milena Lachowicz**

Opis projektu oraz jego osiągnięć:

Projekt „Rzetelnie o życiu z rakiem” to wyjątkowa inicjatywa skierowana do pacjentów onkologicznych i ich rodzin. Misją jest holistyczne wsparcie chorych poprzez dostarczenie merytorycznej wiedzy i narzędzi do walki z nowotworem w wymiarze psychologicznym, seksualnym oraz prawnym.

W trakcie realizacji projektu przygotowano 12 filmów i ponad 30 postów edukacyjnych w mediach społecznościowych. Na przestrzeni 6 miesięcy aż 118 chorych skorzystało z konsultacji z psychologiem, seksuologiem lub specjalistą ds. zarządzania rehabilitacją. Blisko 70% rozpoznań chorób nowotworowych dotyczy osób po 60. roku życia, dlatego poszerzono działania o edukację emerytów w klubach seniorów. Podczas prestiżowej imprezy Polboat w Gdyni przypominano żeglarzom o szkodliwej dla zdrowia nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne, które może prowadzić do rozwoju nowotworów skóry. Liczne badania naukowe dowodzą o protekcyjnym wpływie aktywności fizycznej, która także pozwala na szybszy powrót do zdrowia w trakcie leczenia przeciwnowotworowego. Dlatego podjęto współpracę z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, wraz z którą przygotowano aż 4 edycje imprez sportowych 'RAK OUT'. Wykorzystywano każdą możliwość bezpośredniego kontaktu z lokalną społecznością, także podczas targów Plac Piękna w strefie zdrowia w Galerii Handlowej Riviera w Gdyni. Każda z imprez udowodniła jak ważna jest wczesna i rzetelna edukacja oraz jak wiele mitów wiąże się z chorobami nowotworowymi. Projekt zdobył uznanie także wśród lokalnych władz i będzie kontynuowany, a w miarę możliwości udoskonalany w kolejnych latach.

**Tytuł projektu: „Rzetelne źródło wiedzy
na temat żywienia dla pacjentów
onkologicznych w dobie pandemii”
- blog.**

**Autorzy:
Aneta Jachnis wraz ze Studentami SKN
Żywnienie i Medycyna Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego**

Opis projektu oraz jego osiągnięć:

Projekt zakładał m.in.: umożliwienie i ułatwienie dostępu do rzetelnej wiedzy pacjentom, szczególnie w czasie kiedy swobodny dostęp do lekarzy specjalistów i dietetyków jest utrudniony (pandemia). Dodatkowo, przeciwdziałanie szerzeniu nieprawdziwych, niezgodnych z najnowszymi badaniami informacji przez samozwańczych specjalistów, szarlatanów i celebrytów, których zalecenia i porady mogą powodować utratę lub pogorszenie kondycji zdrowotnej. Dla chorych onkologicznych, stanowiąc nawet zagrożenie życia. Celem zatem, było utworzenie i zgromadzenie informacji wiarygodnych, opartych na EBM oraz rzetelnych źródłach jak publikacje i raporty naukowe i rekomendacje międzynarodowych towarzystw zajmujących się badaniami nad rakiem (m.in. IARC, raport WCRF).

Strona dietoma.pl zawiera artykuły które z jednej strony traktują o niezwykle ważnych, często trudnych sytuacjach z życia pacjenta onkologicznego, z drugiej zaś w łatwy i zrozumiały sposób wyjaśnia przyczyny dolegliwości i wskazuje na pomocne działania i porady. Zamieszczone tytuły to m.in.: „Jak ocenić stan odżywienia chorego w domu?“, „Czy przed operacją nie mogę zjeść kolacji?“, „Zalecenia dotyczące roli żywienia u chorych z uszkodzeniem powierzchni ciała: dieta wspomagająca gojenie się ran i odleżyn”.

Po zakończeniu czasu realizacji grantu, projekt wciąż będzie się rozwijał. Planowane jest cykliczne dodawanie porad, artykułów i przepisów dla pacjentów, a także kolportaż ulotek informacyjnych czy przygotowywanie kolejnych webinarów. Zgłoszona została praca naukowa, przeglądowa na temat roli żywienia po pankreatoduodenektomii do czasopisma naukowego. W projekt dietoma.pl zaangażowało się bardzo wielu studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, którzy deklarują chęć stałej współpracy i wiele nowych pomysłów na rozwijanie bloga i poszerzenie zakresu działalności edukacyjnej dla chorych.

Podsumowując – wygrana w OnkoGrancie umożliwiła realizację projektu, który nie tylko jest pomocnym źródłem porad dla chorych, ich bliskich lecz także zwiększa świadomość i wiedzę przyszłych specjalistów medycznych w kwestii roli prawidłowego żywienia i opieki chorego.

**Tytuł projektu: Polepszenie dostępu
do zdalnych konsultacji lekarskich
i badań kontrolnych u chorych w trakcie
napromieniania.**

**Autorzy:
Mateusz Spałek,
Aneta Borkowska**

Opis projektu oraz jego osiągnięć:

Współcześnie u ponad 50% chorych na nowotwory złośliwe zostanie na pewnym etapie leczenia wdrożona radioterapia. Zgodnie z obowiązującym prawodawstwem i praktyką kliniczną, lekarz specjalista radioterapii onkologicznej zobowiązany jest przynajmniej jeden raz w tygodniu dokonać kontroli przebiegu procesu leczenia, który polega na ocenie odczynów popromiennych i sprawdzeniu karty napromieniania. O ile drugą czynność można już wykonywać w sposób elektroniczny, to pierwsza z nich wciąż wymaga kontaktu z chorym. Obecne braki kadry medycznej z zakresu radioterapii, jak i sytuacja pandemii koronawirusa sprawiły, że konieczne stało się poszukiwanie rozwiązań z zakresu telemedycyny.

Problem badawczy dotyczył opracowania efektywnego systemu zdalnych badań kontrolnych u chorych w trakcie radioterapii trwającej dłużej niż jeden tydzień, a w dłuższej perspektywie na optymalizację procesu monitorowania leczenia.

W trakcie trwania projektu dokonano wyboru sprzętu (dwa laptopy, dysk przenośny, kamera diagnostyczna z powiększeniem i USB). Przeprowadzono instalację. Po wewnętrznych dyskusjach zidentyfikowano szereg problemów, które wspólnie z zespołem próbowano rozwiązać. Dzięki temu wypracowano dwie potencjalne ścieżki postępowania.

W trakcie prób w praktyce klinicznej napotkano kolejne aspekty wymagające dopracowania. Jedną z ważnych obserwacji było stwierdzenie zbyt dużego zaawansowania stosowanego sprzętu (kamera diagnostyczna) – do rutynowych kontroli wystarczył obiektyw smartfonu, który ponadto był znacznie prostszy w obsłudze.

Chorzy starsi wymagali wsparcia opiekuna, rodziny i/lub technika radioterapii. Część chorych młodszych także z tego wsparcia korzystało.

Podsumowując, ten pilotażowy projekt pozwolił na walidację koncepcji zdalnych kontroli w trakcie napromieniania i może stać się przyczółkiem do dalszego rozwijania takiej formy wsparcia procesu nadzorowania prawidłowości leczenia. Wypracowany system nie jest jednak w stanie w pełni zastąpić realnych wizyt na żywo.



Fundacja Polska Liga Walki z Rakiem jest niezależną ekspercką organizacją pozarządową, realizującą zadania w obszarze zdrowia publicznego, polityki zdrowotnej, edukacji i polityki społecznej.

Podstawę programową działań Fundacji stanowi Strategia Walki z Rakiem w Polsce 2015-2024, polski „Cancer Plan”, zawierający 101 działań, które mają zapewnić realizację 31 celów w 5 głównych obszarach: organizacji i zarządzaniu systemem zwalczania chorób nowotworowych, nauce i badaniach nad rakiem, profilaktyce, diagnostyce i leczeniu oraz jakości życia w trakcie i po zakończeniu terapii onkologicznej.

Fundacja Polska Liga Walki z Rakiem

Adres: 00-151 Warszawa, ul. Nowolipki 9 b
Nr konta: 43 1050 1025 1000 0090 3068 0012 (ING)
KRS: 0000567698
NIP: 5252624493
REGON: 362083801

www.ligawalkizrakiem.pl