



Državni program obvladovanja raka

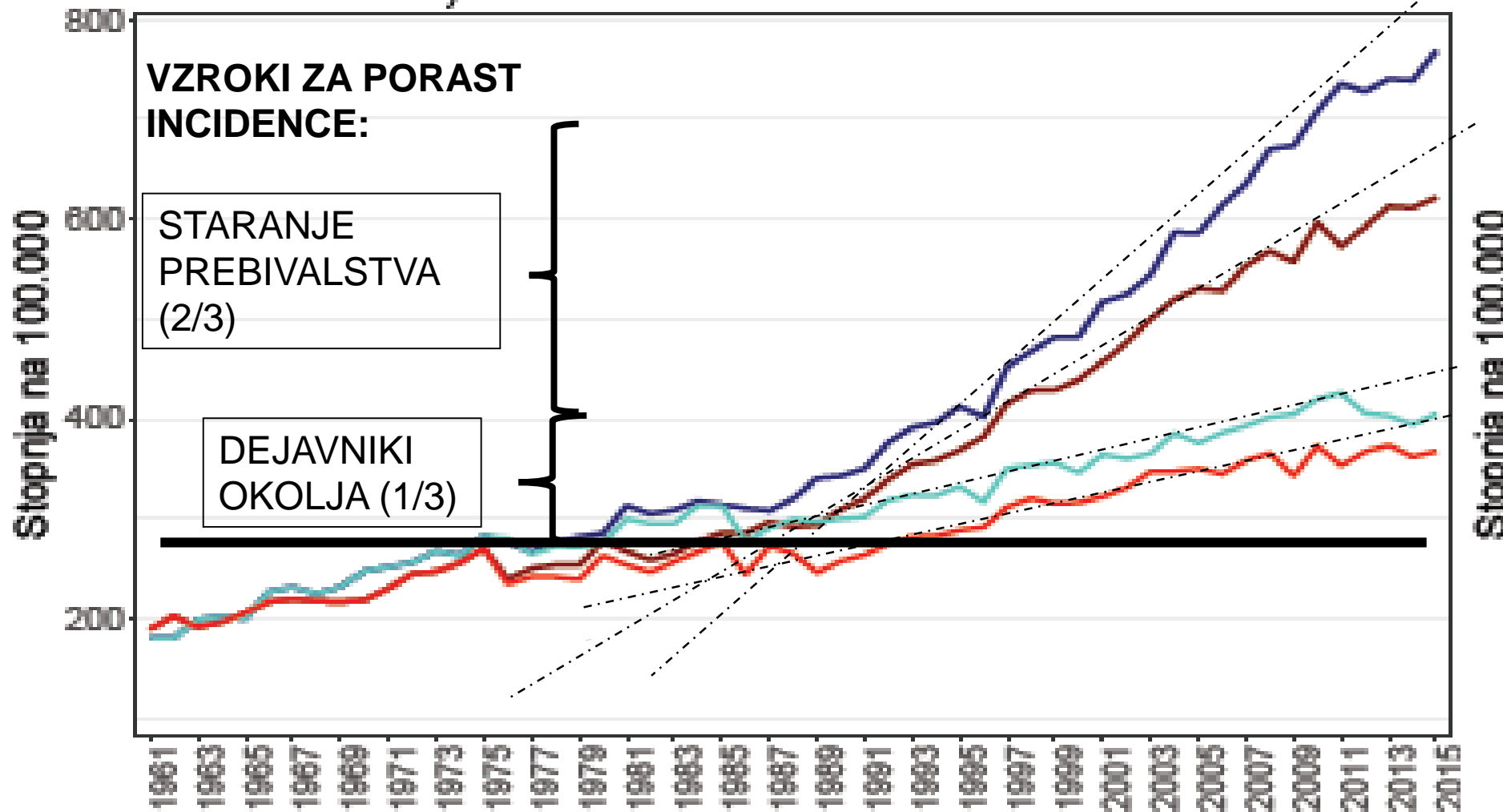
www.dpor.si

**prof. B. Zakotnik
Koordinator DPOR
Koordinator-DPOR.mz@gov.si**

Vsebina

- Uvod – breme raka v Sloveniji
- DPOR - strateški cilji
- **Kako uresničujemo zastavljene strateške cilje?**
- **Kateri so izzivi obvladovanja raka v Sloveniji?**
- Zaključek

INCIDENCA, SLOVENIJA 1961 – 2015



2016 :

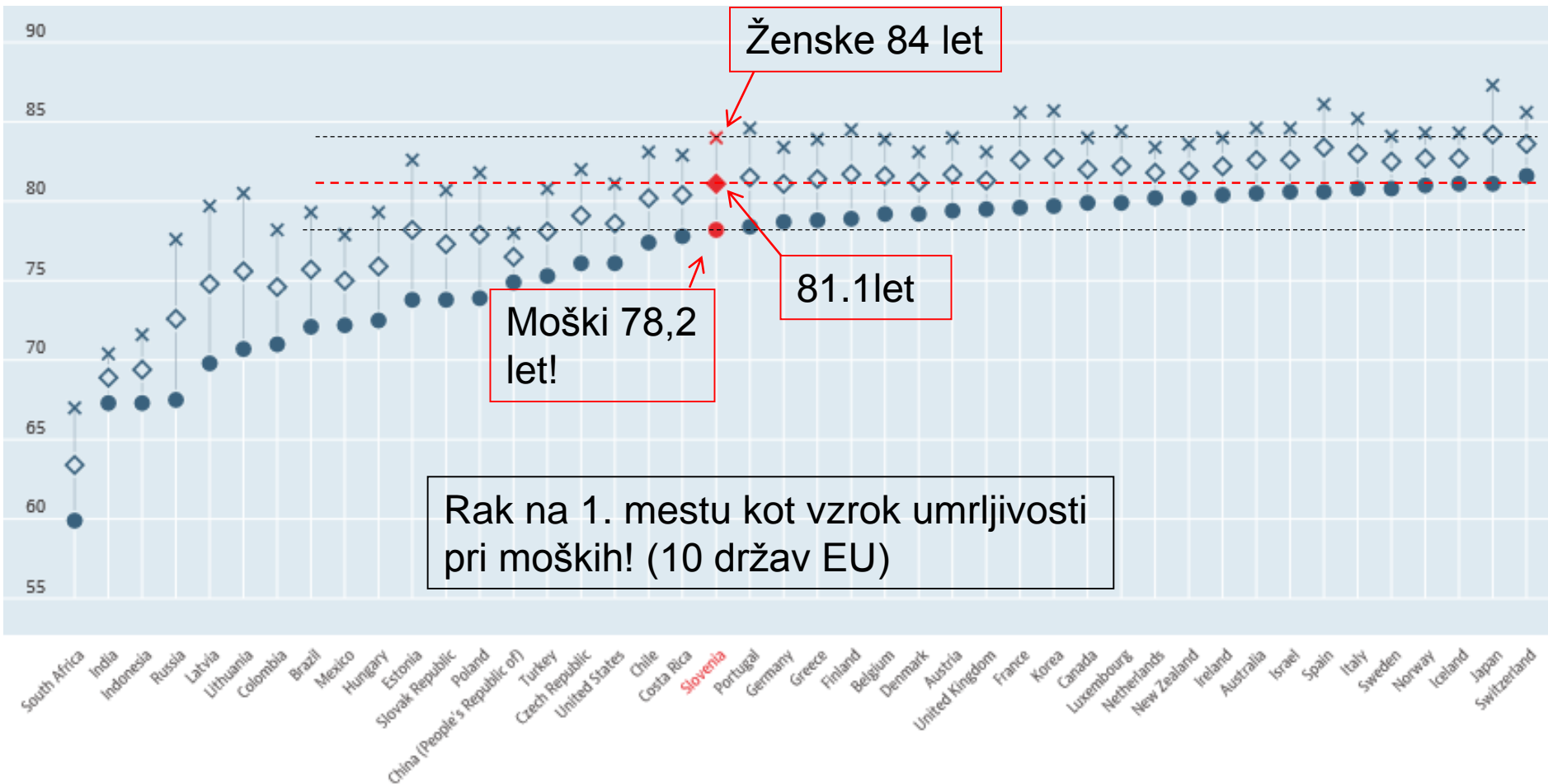
Incidenca: 15 072

Prevalenca: 107.093

- Groba inc. stopnja MOŠKI
- Groba inc. stopnja ŽENSKE
- Starostno standardizirana stopnja MOŠKI
- Starostno standardizirana stopnja ŽENSKE

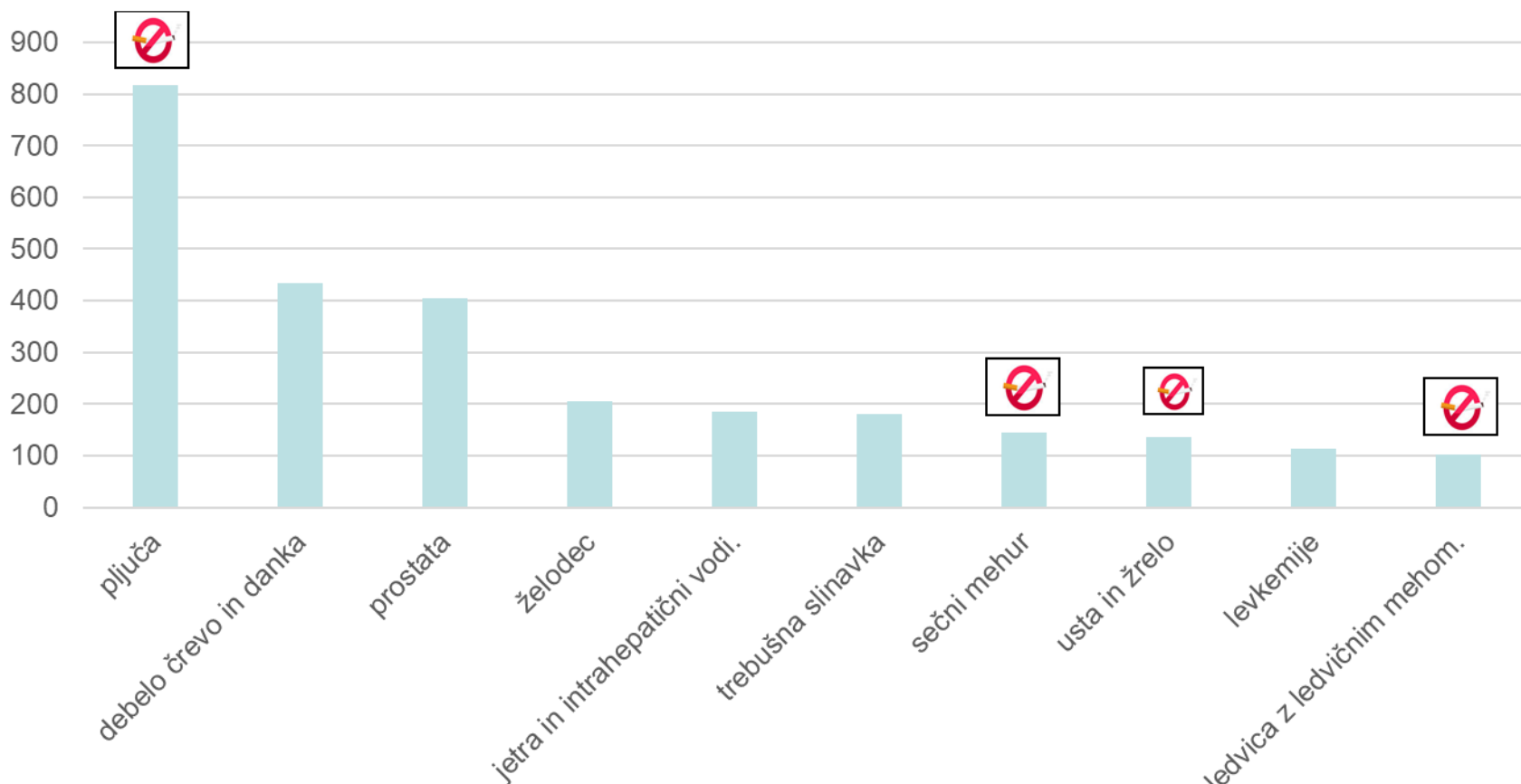
Vir: www.slora.si

OECD 2019: pričakovana življenjska doba 2018



Pričakovana življenjska doba v SLO: **1990 - 73 let**
2018 – 81,1 let!

Umrljivost moški 2016



Umrljivost zaradi raka pri moških na 1. mestu med vsemi vzroki smrti!

Strateški cilj DPOR 2017-2021

(www.dpor.si)

- 1. Upočasniti povečevanje incidence raka**
- 2. Povečati preživetje**
- 3. Izboljšati kakovost življenja bolnikov z rakom**
 - s celostno rehabilitacijo
 - paliativno oskrbo

12

nasvetov proti raku

Evropski
kodeks proti raku
2014

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke in številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s telesno dejavnostjo!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil!



7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJATE SONČNIM ŽARKOM!

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



11 POSKRBIJTE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitis B,
- humanim papilomskim virusom (HPV) (deklince).



2 NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH!

- Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolici!
- Ne kadite doma, na delovnem mestu ali v javnih prostorih!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota vsebuje 10 g čistega alkohola, kar je v 1 dl vina, v 2,5 dl piva, v 0,3 dl žganja ali v 2,5 dl mošta).



8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!



10 ŽENSKE!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitve v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, se naročite na preventivni mamografski pregled. Če dobite vabilo programa DORA, se odzovite vabilu!

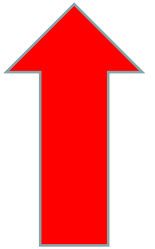


VSAKDO IMA
SVOJE ZDRAVJE V SVOJIH ROKAH!

**Kako uresničujemo
zastavljene strateške
cilje?**

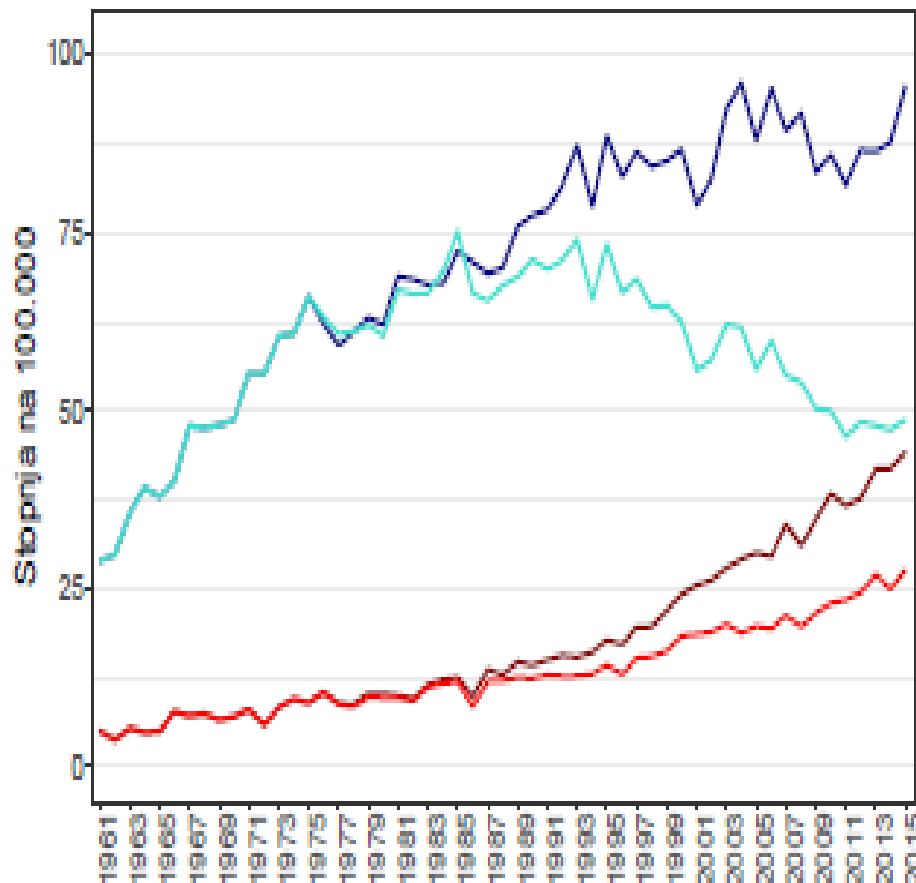
1. Upočasniti povečevanje incidence raka

- Staranje prebivalcev -
 - Pričakovana življenjska doba se je v Sloveniji v zadnjih 25 let podaljšala za 8 let!
 - 60% raka po 65. letu starosti
- Primarna preventiva – (zdrav življenjski slog; tobak,)
- Presejanje za rak materničnega vratu in rak debelega črevesa in danke -
- Ukrepi proti okužbam povazanim z rakom – HPV, Haelicobacter pylori, Hepatitis B,C

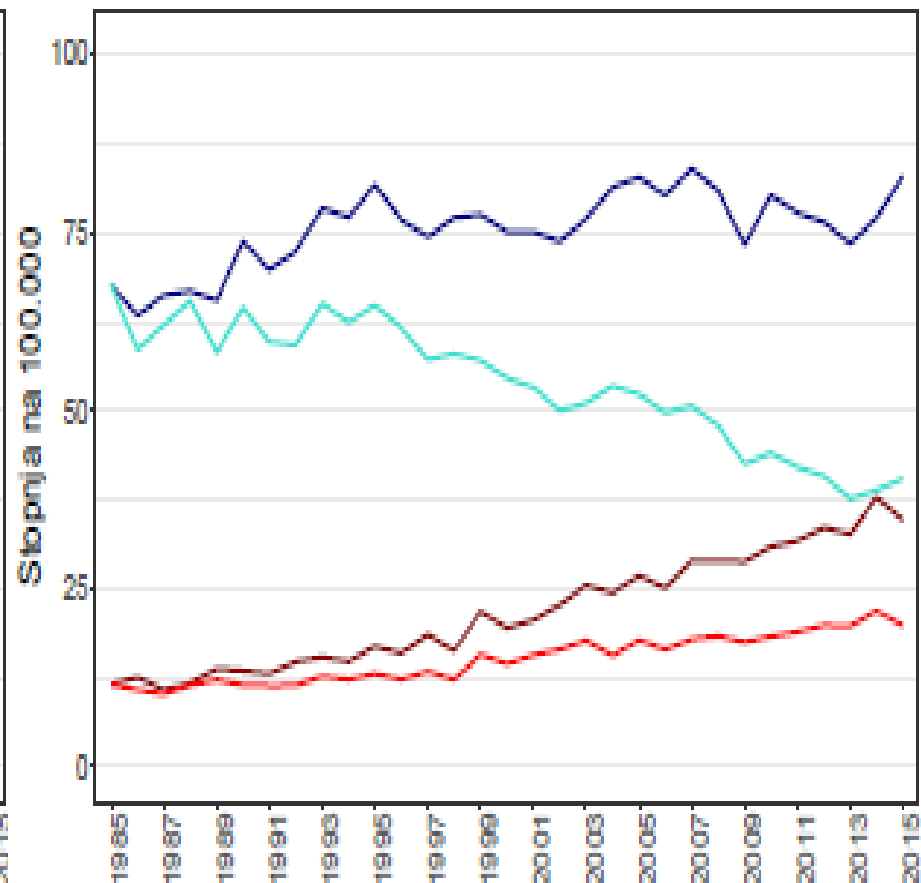


Rak pljuč: incidenca 2016=1521;M 966,Ž 555

INCIDENCA, SLOVENIJA 1961 - 2015

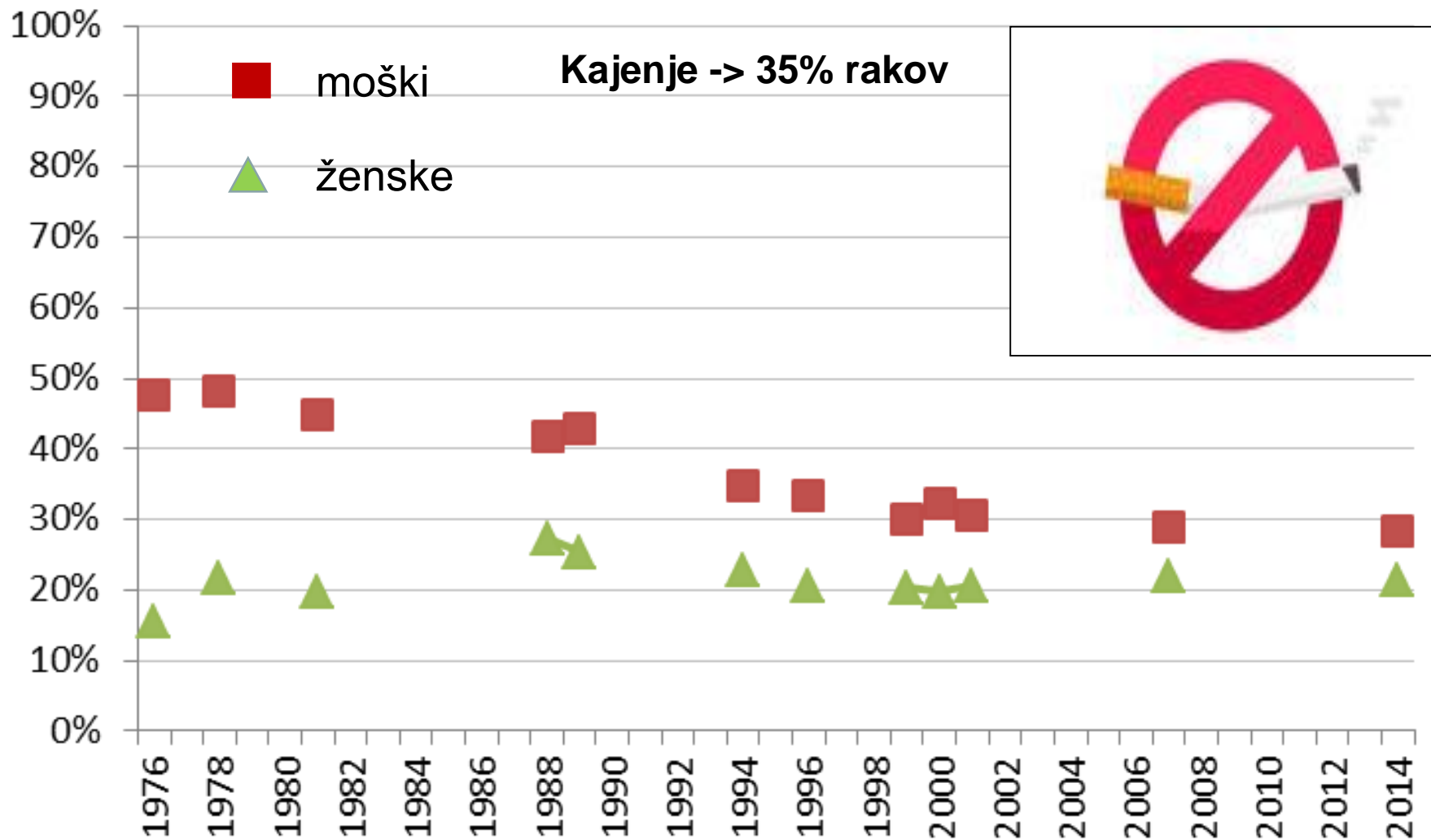


UMRLJIVOST, SLOVENIJA 1985 - 2015



**2016 je umrlo več žensk zaradi raka pljuč (392)
kot zaradi raka dojke (384)!**

Kadilci 1976-2014 (18+)

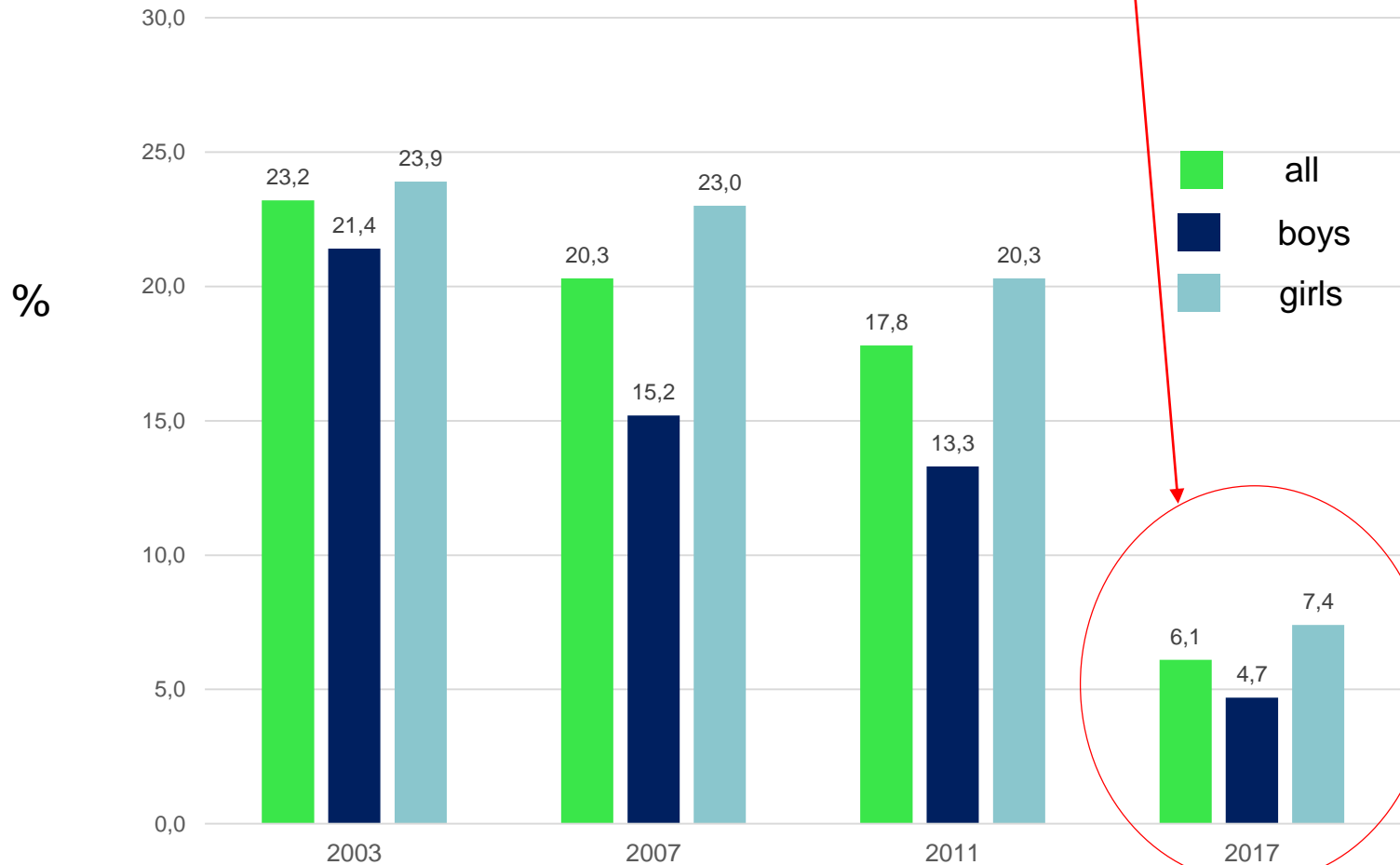


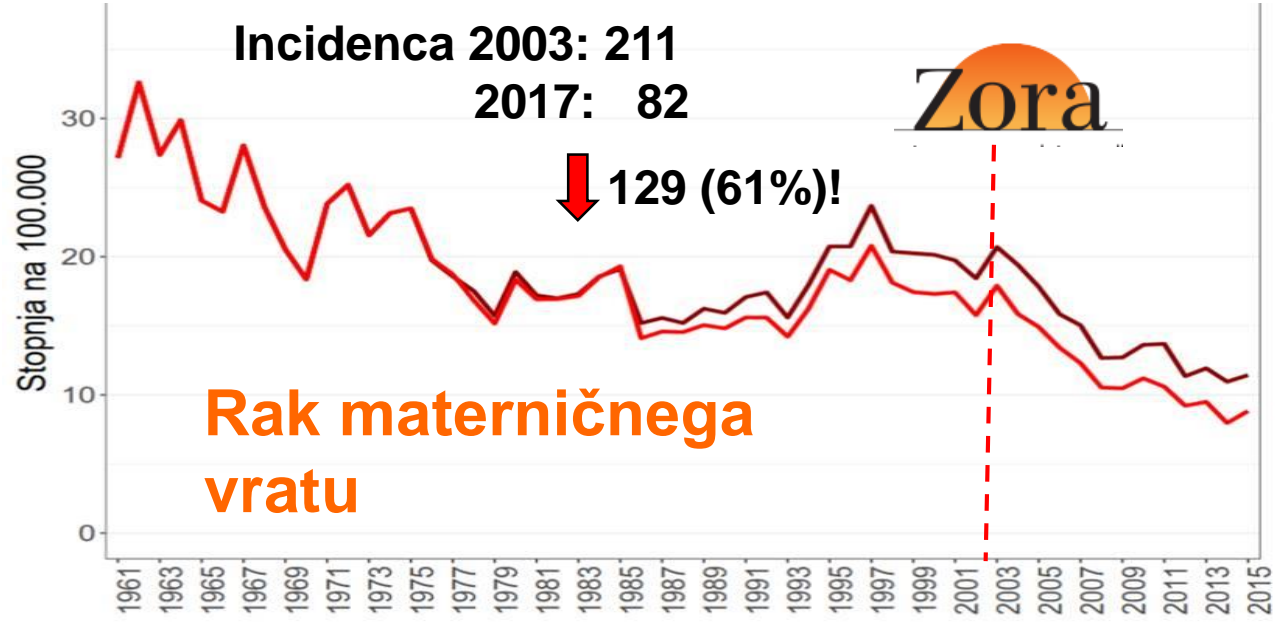
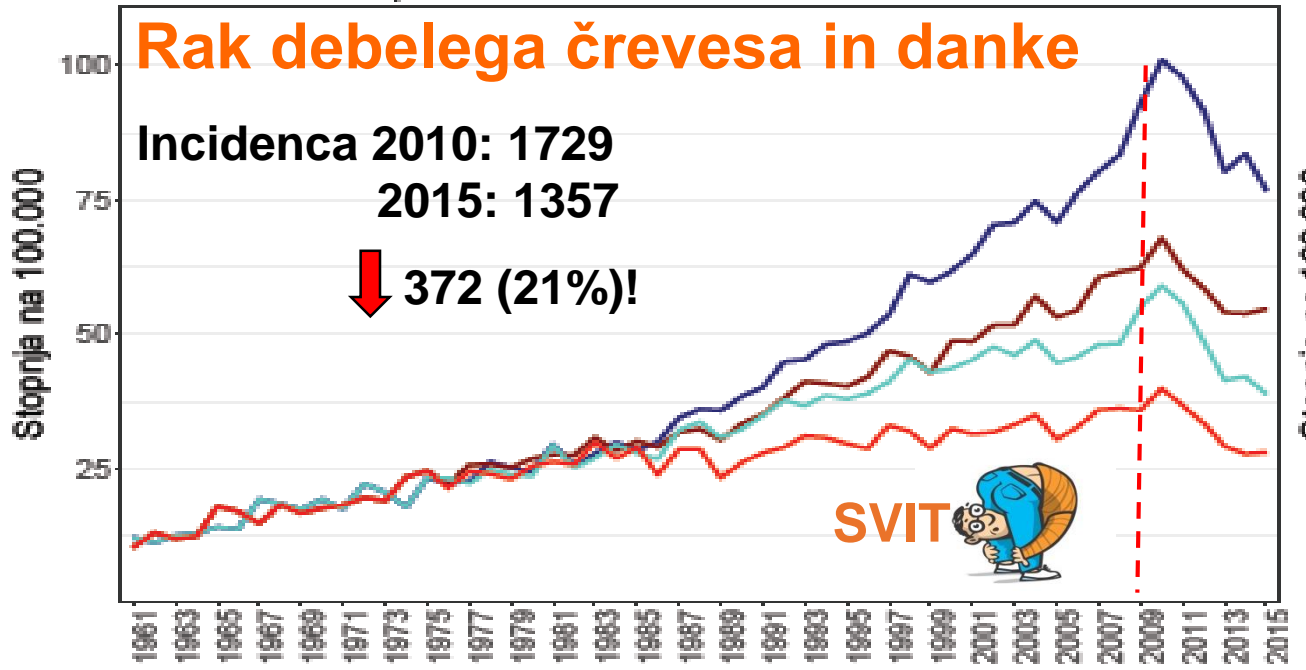


Mladi in kajenje

GLOBAL YOUTH TOBACCO SURVEY 2017

Smokers - 13 -15 years old,
GYTS Slovenija, 2003, 2007, 2011, 2017



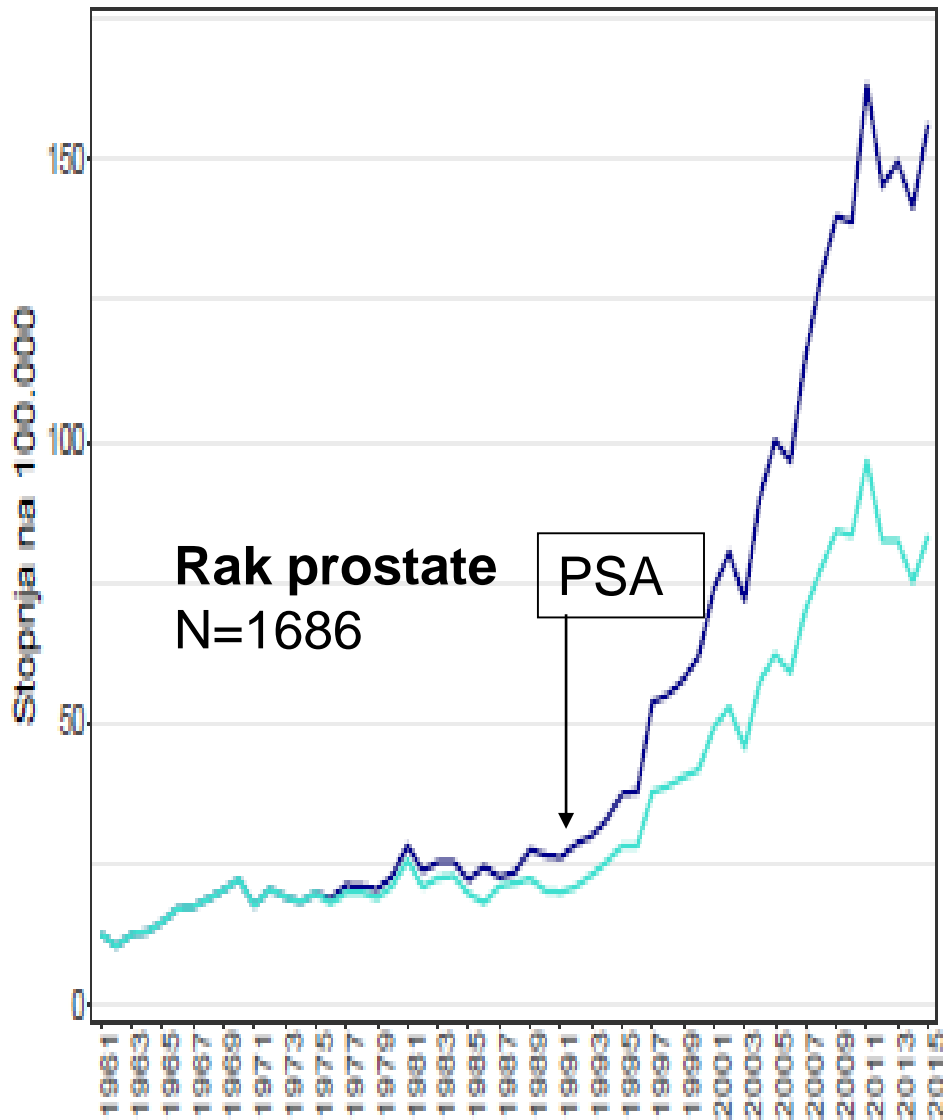


— Groba inc. stopnja ŽENSKE
— Starostno standardizirana stopnja ŽENSKE

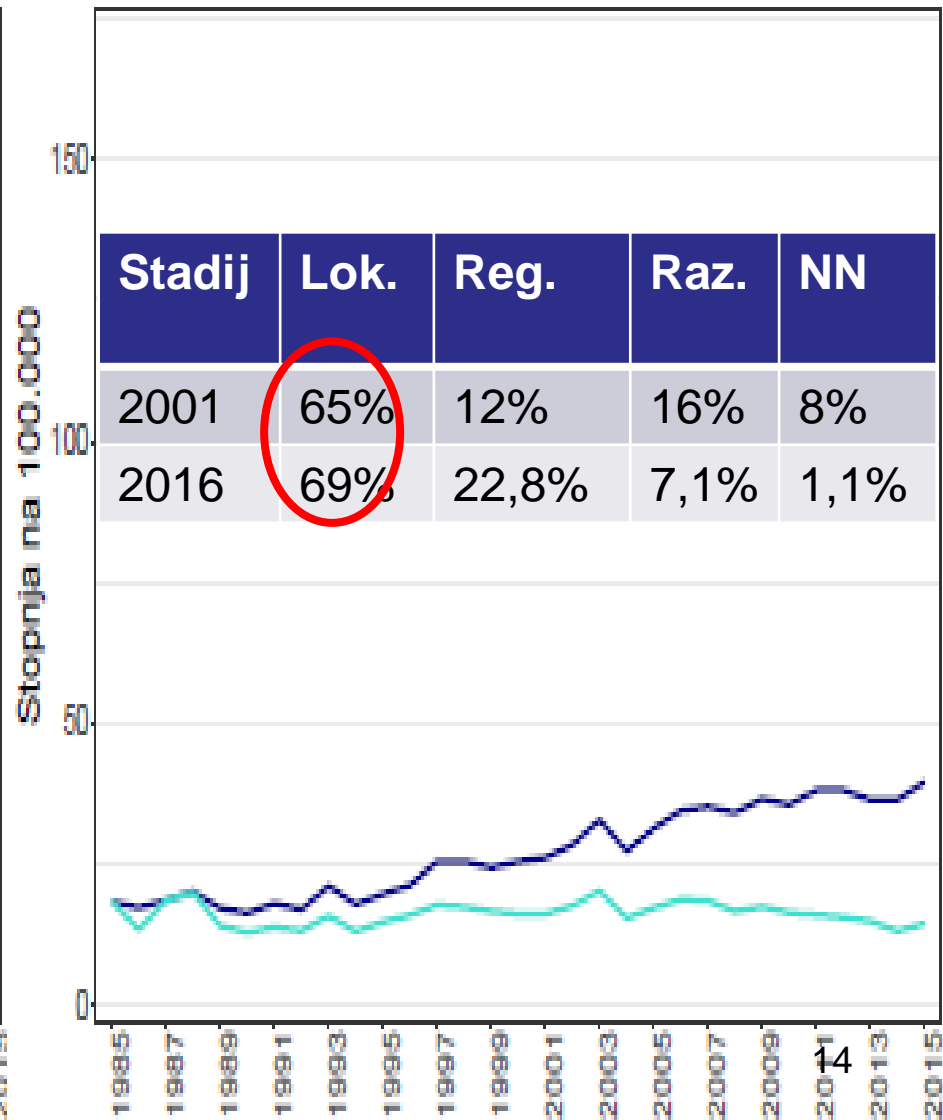
Organizirani populacijski
presejalni programi

Neorganizirano, divje presejanje

INCIDENCA, SLOVENIJA 1961 - 2015



UMRLJIVOST, SLOVENIJA 1985 - 2015



2. Povečati preživetje

- Zgodnji stadij bolezni
 - Presejalni programi
 - Skrb in izobrazba prebivalstva (Evropski kodeks proti raku!)
 - Strokovno znanje strokovnjakov in čakalne dobe!
- Zdravljenje
 - Upoštevanje smernic in kakovost obravnave
 - Kadri
 - Dostopnost

2. Povečati preživetje

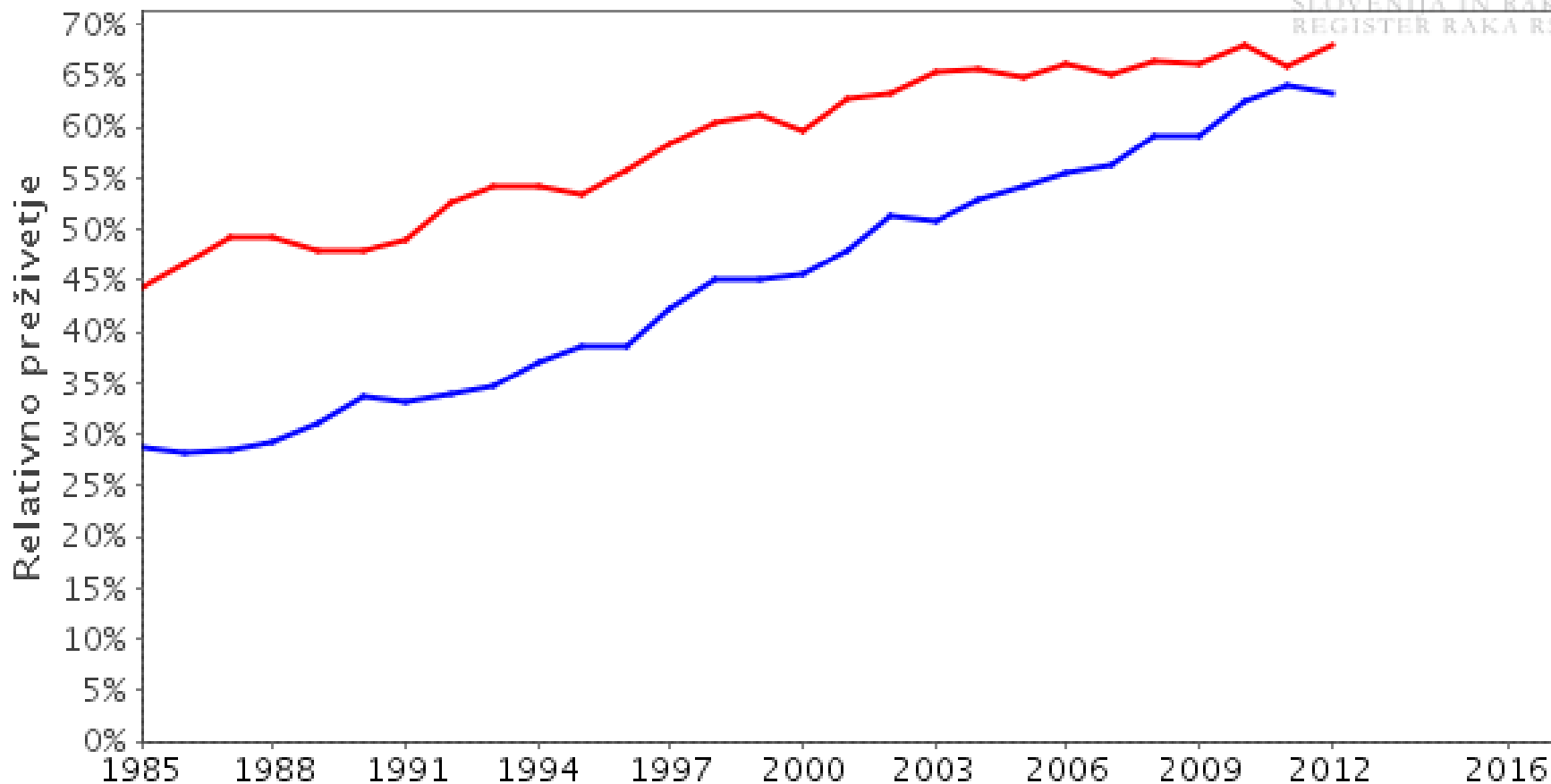
Slovenija: 5-letno relativno preživetje

Relativno preživetje
vsi raki (C00-C96)
moški in ženske, 5-letno, 0-80+ let
1985-2016, Slovenija

2016: 64%!



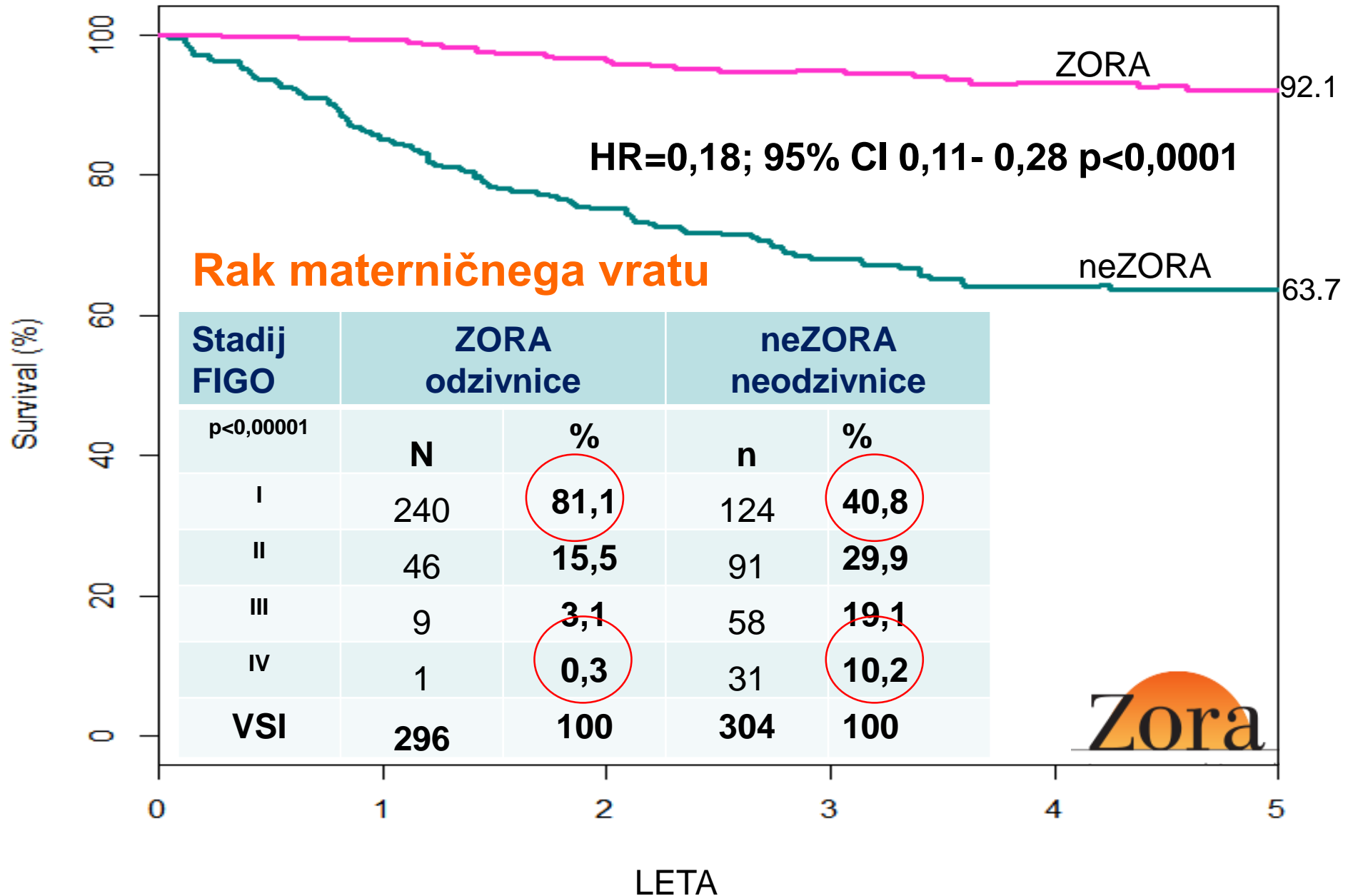
SLOVENIJA IN RAK
REGISTER RAKA RS



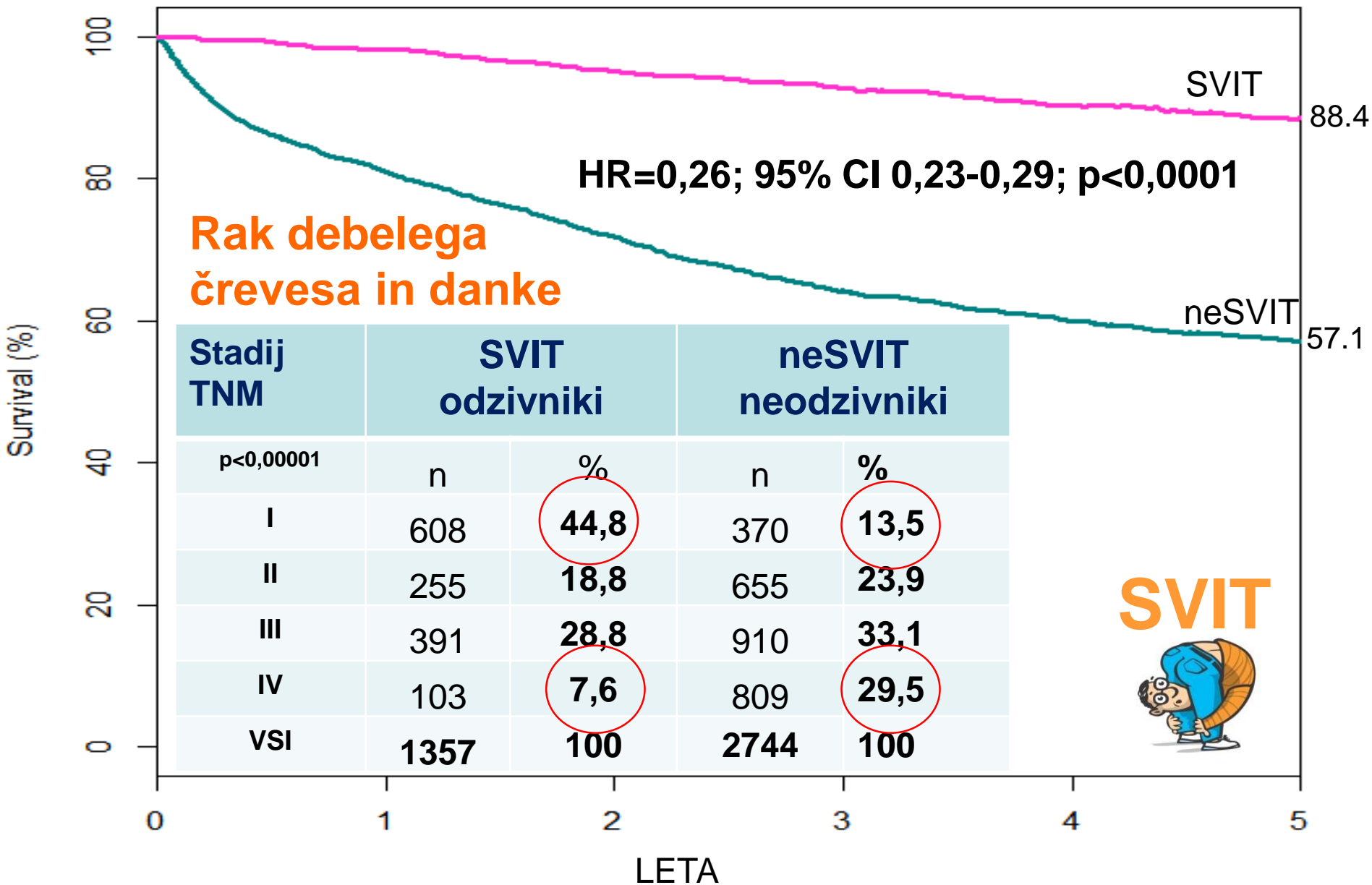
1985: 36%!

— Moški — Ženski

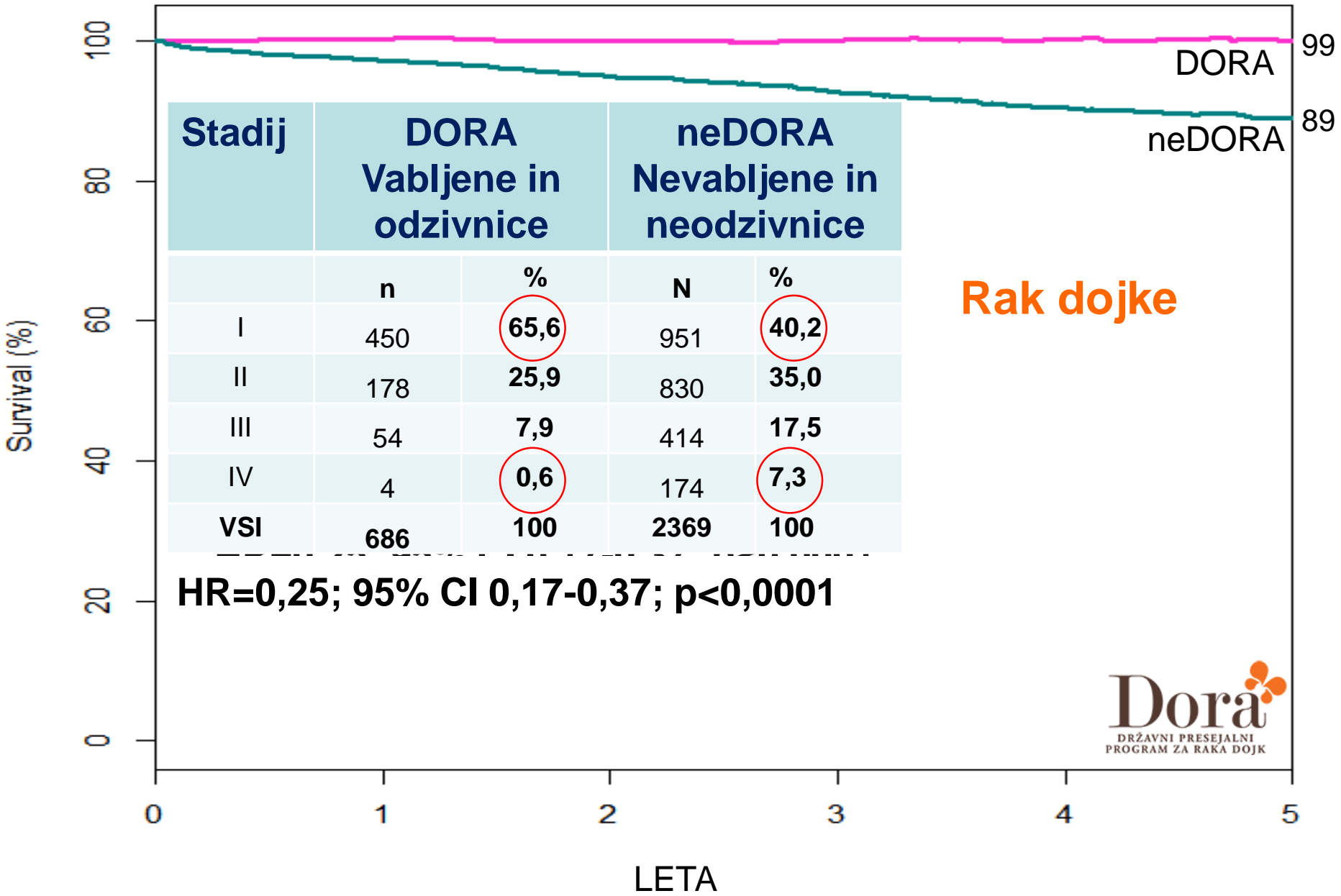
Stadij ob diagnozi in 5-letno relativno preživetje bolnic z rakom materničnega vratu glede na odziv na presejalni program ZORA



Stadij ob diagnozi in 5-letno relativno preživetje bolnic/kov z rakom debelega črevesa in danke glede na odziv na presejalni program SVIT

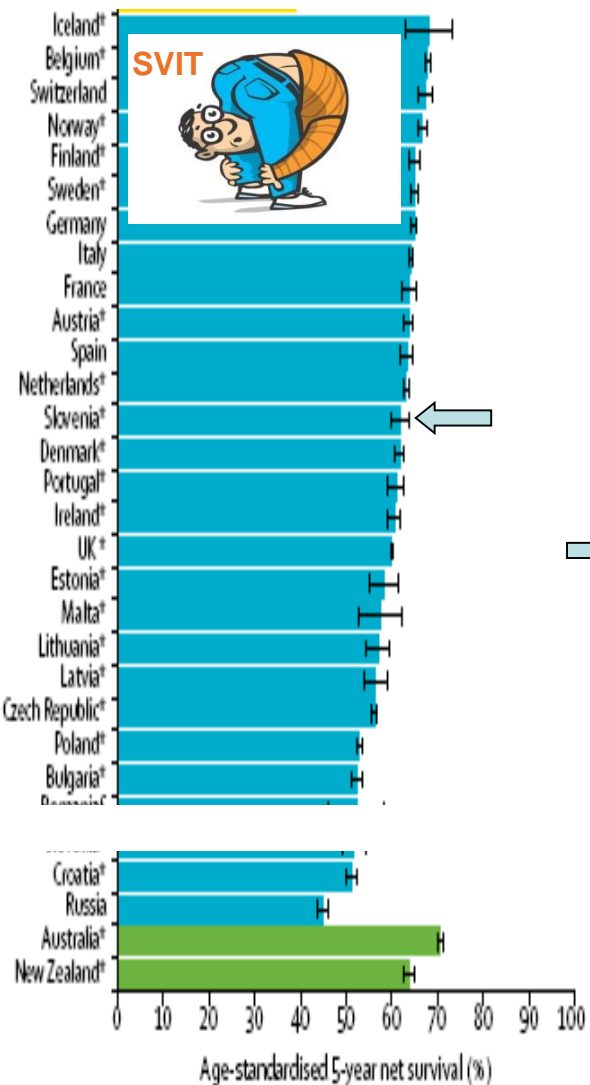


Stadij ob diagnozi in 5-letno relativno preživetje bolnic z rakom dojke glede na vabljenje/odziv na presejalni program DORA

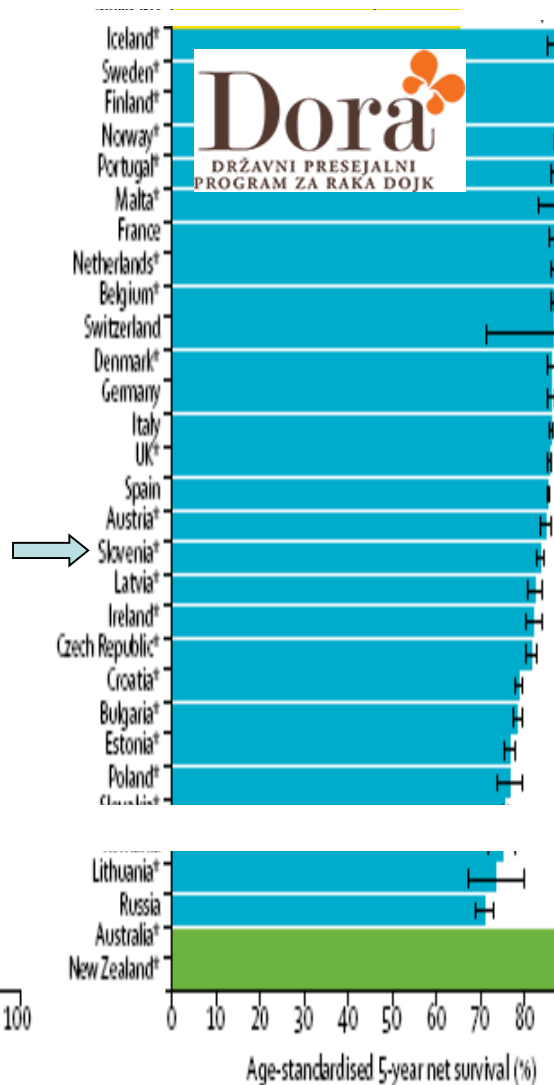


Starostno standardizirano 5-letno relativno preživetje bolnikov zbolelih 2010-2014 (The Lancet, January 2018)

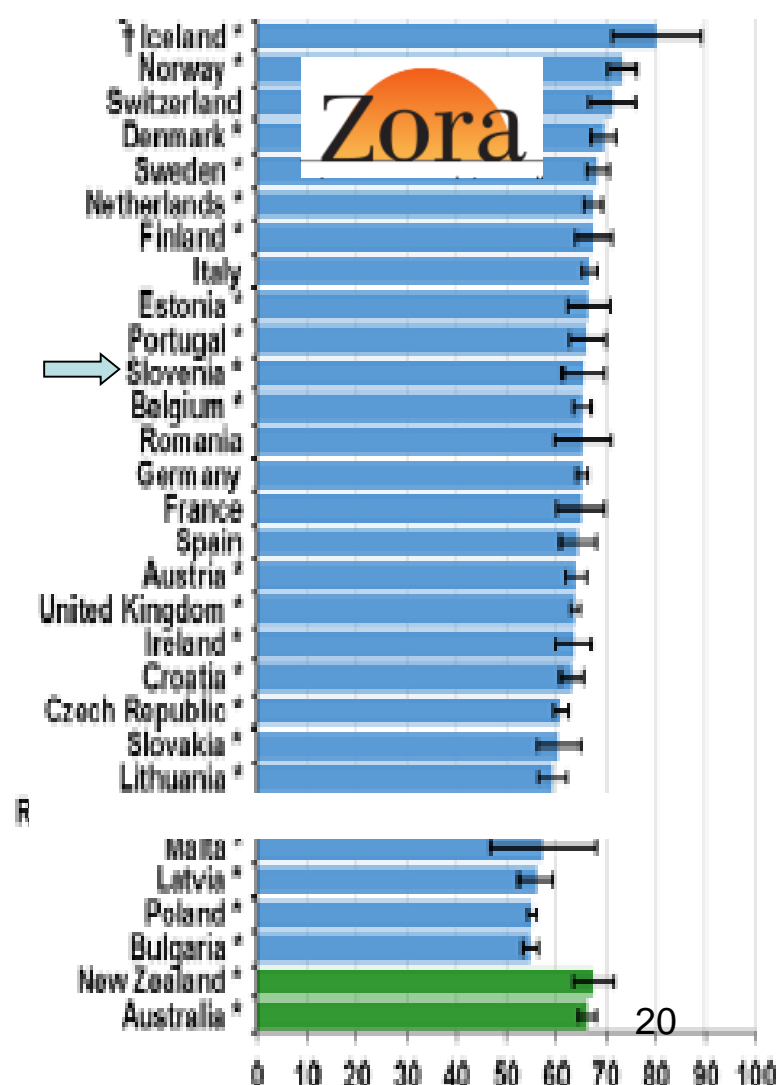
DEBELO ČREVO



DOJKA



MATERNIČNI VRAT



3. Izboljšati kakovost življenja

– celostna rehabilitacija (prevalenca 107.000!)

- Smernice (psihološka podpora, fizikalna rehabilitacija, prehrana, socialna in delovna rehabilitacija, spolno zdravje,)
- pilotni projekt - CRP ARRS/MZ (rak dojke)

– paliativna oskrba! (ne samo za bolnike z rakom)

- Kurikulum paliativne oskrbe v vse klinične specializacije in družinsko medicino
- V vse bolnišnice oddelki/enote/ambulante za paliativno oskrbo!
- Integracija s projektom dolgotrajne oskrbe (socialna skrb)

Zaradi rasti incidence (staranje prebivalcev) raste umrljivost zaradi raka

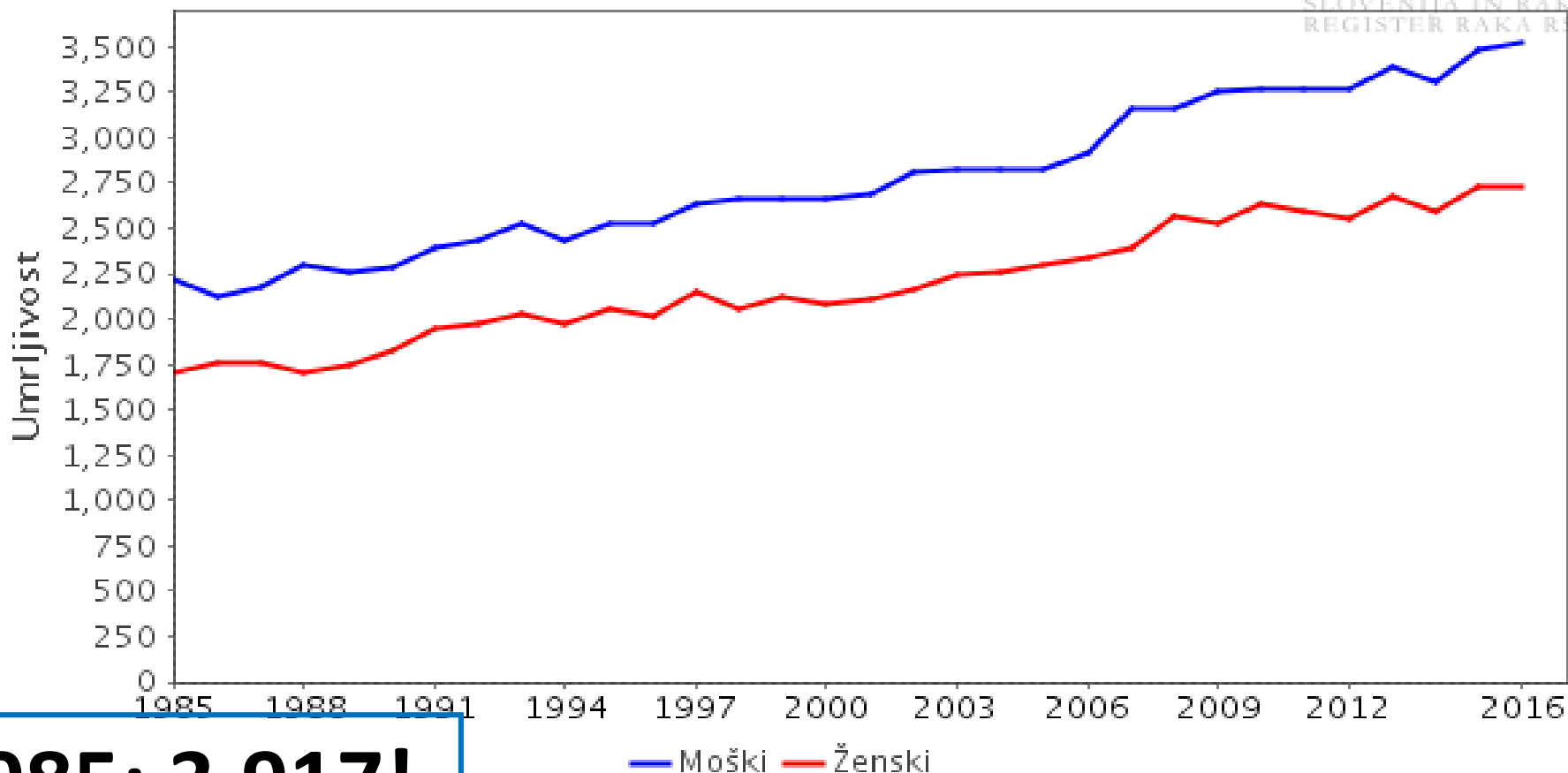
Umrljivost

vsi raki (C00-C97)
moški in ženske
1985-2016, Slovenija

2016: 6.247!



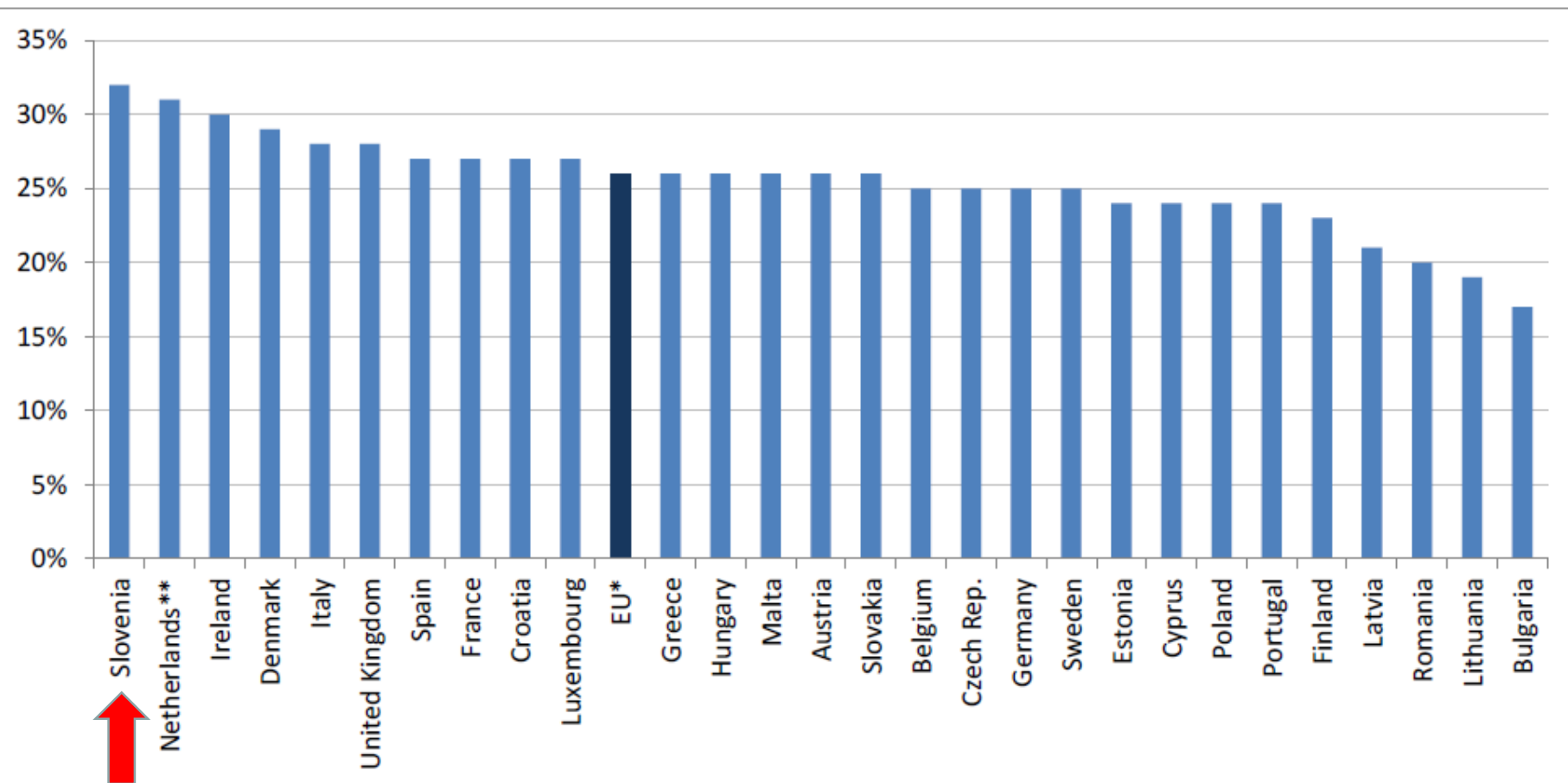
SLOVENIJA IN RAK
REGISTER RAKA RS



1985: 3.917!

27/2016 - 3 February 2016

Proportion of deaths due to cancer in the EU Member States, 2013



* EU aggregate is estimated using 2012 data for the Netherlands.

** 2012 data instead of 2013.

Highest share of deaths due to cancer in Slovenia and the Netherlands

**Kateri so izzivi
obvladovanja raka v
Sloveniji?**

- **Paliativna oskrba**
- **Celostna rehabilitacija**
- **Kadri (neprikljubljene specializacije)**
- **Vzpostavitev mreže zdravljenj**
- **Spremljanje in kontrola kakovosti**
 - Register raka (1950)
 - Klinični registri v vzpostavljanju
 - Poenotena informacijska tehnologija v slovenskem zdravstvu
- **Čakalne dobe (diagnostika, zdravljenje)**
- **Raziskovanje**
- **Planiranje in zagotavljanje sredstev za izvajanje DPOR**

Zaključek

- **DPOR** – dokument, ki opredeljuje vse ukrepe na področju obvladovanja raka sprejet v sodelovanju stroke, NVO in MZ
- Pododbor za spremljanje rakavih obolenj je pomemben podpornik vseh teh ukrepov:
 1. **Upočasniti povečevanje incidence raka**
 2. **Povečati preživetje**
 3. **Izboljšati kakovost življenja bolnikov z rakom**
 - s celostno rehabilitacijo
 - paliativno oskrbo