



UDRUGA ŽENA OBOJELIH I LIJEČENIH OD RAKA

CENTAR ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ

Izvješće za 2014. godinu

Udruga SVE za NJU zahvaljuje svojim članovima, vanjskim suradnicima, volonterima, donatorima i svima koji su na bilo koji način pomogli i podržali rad Udruge i Centra za psihološku pomoć. Nadasve zahvaljujemo svim korisnicama i korisnicima Centra na ukazanom povjerenju.

Rad Udruge i Centra za psihološku pomoć posvećujemo prvoj Predsjednici i jednoj od osnivačica Udruge Vesni Andrijević-Matovac kojoj je posthumno, 2011. godine, dodijeljena Nagrada Grada Zagreba za doprinos protiv raka dojke i pomoć oboljelim ženama.

O Udruzi

Udruga je osnovana 21. ožujka 2008. kao Udruga žena oboljelih i liječenih od raka dojke, njihovih obitelji i prijatelja „SVE za NJU!“. Ciljevi Udruge su pružanja informacijske, psihološke i logističke pomoći ženama oboljelima od raka dojke, kao i njihovim obiteljima kroz trajni Projekt - Centar za psihološku pomoć, te promocija prevencije bolesti i razvoj zdravog stila života, educiranje i izdavaštvo u funkciji edukacije i prevencije. Udrugu su osnovale tri pacijentice: Vesna Andrijević-Matovac, Bojana Benović i Almenka Balenović. Prva predsjednica Udruge bila je Vesna Andrijević-Matovac koja je prvih godina vodila Udrugu i zajedno s drugima razvijala njezinu misiju i viziju.

Misija:

- edukativno i preventivno djelovanje na području Hrvatske u sklopu kojega se pruža informacijska, psihološka i logistička pomoć ženama oboljelima i liječenima od raka dojke, kao i njihovim obiteljima
- suradnja i udruživanje s drugim istovrsnim i sličnim udrugama i organizacijama, te drugim zdravstvenim, socijalnim i drugim ustanovama i organizacijama u Hrvatskoj na području psihosocijalne skrbi i prevencije
- aktivnosti usmjerene na promjene politika u području poboljšavanja liječenja, prava oboljelih i psihosocijalne skrbi

Vizija:

- Udruga je prepoznata kao posrednik i medij preko kojega društvo (javni, privatni i državni sektor) pokazuje svoju odgovornost za žene oboljele od raka i njihove obitelji
- okuplja građane i stručnjake visoke razine osobne i profesionalne odgovornosti koji su angažirani u pružanju psihološke pomoći oboljelima i u prevenciji bolesti
- Centar za psihološku pomoć je mjesto gdje oboljele i liječene žene i njihove obitelji ostvaruju psihološku podršku i brigu

U rujnu 2009. Udruga je dobila na korištenje derutan prostor na adresi Kneza Mislava 10, Zagreb te nakon adaptacije 21. svibnja 2010. otvorila Centar za psihološku pomoć u kojemu sve žene oboljele od bilo koje vrste raka i njihove obitelji mogu potražiti prijeko potrebnu stručno psihološku pomoć. Time je započela trajna provedba Projekta Centra za psihološku i psihosocijalnu pomoć. Psihološku pomoć i programe Centra provode profesionalci, stručnjaci sukladno uzusima svoje struke. Centar je glavna i trajna aktivnost Udruge usmjerena na krajnje korisnike - žene oboljele od raka, članove njihovih obitelji i bliske osobe.

Udruga je na Izornoj skupštini 26. studenog 2014. imenovala, predsjednicu, dopredsjednicu i članove tijela u skladu sa Statutom. S obzirom na svoju djelatnost, Udruga je na Skupštini 26. studenog 2014. donijela Izmjene i dopune Statuta čime je promijenila naziv u **SVE za NJU udruga žena oboljelih i liječenih od raka** te se profilira kao organizacija posvećena ženama oboljelima i liječenima od bilo koje vrste raka te prevenciji malignih bolesti kod žena.

Izješće Centra za psihološku pomoć

Centar se osnovan s ciljem jačanje kapaciteta žena za suočavanje s bolešću i liječenje, pomoć u rehabilitaciji i povratku životnih uloga, poboljšanje kvalitete života, pomoć i podrška partnerima i obiteljima, efikasnije liječenje žena, informiranje i edukacija. Svi programi su za korisnice i korisnike¹ besplatni.

Korisnice

Pod pojmom korisnice na ovom mjestu mislimo na korisnice i korisnike koji su uključeni u psihološke tretmane i smještaj u Centru i za koje se u strukturiranom upitniku prikupljaju različiti podaci (osobni, sociodemografski, podaci o bolesti, liječenju, planiranje tretmana, životne navike i sl.). Tijekom 2014. u Centar su se javile 174 nove korisnice, a uključujući i korisnice iz prethodnih godina to su ukupno 652 korisnice. U ovaj broj nisu uključene osobe koje dolaze na jednokratno ciljano savjetovanje i informiranje ili im se takva pomoć pruža telefonom za područje cijele Hrvatske.

Programi

Programi su podijeljeni na psihološke tretmane, savjetovališta, edukacijsko-terapijske programe i program domaćinstva (smještaj u Centru).

1. Psihološki tretmani:

Individualno savjetovanje i psihoterapija
Grupni tretmani – terapijske grupe
Grupe podrške
Obiteljsko i partnersko savjetovanje

2. Savjetovališta

- 2.1. Telefonsko savjetovalište za oboljele i liječene žene, članove njihovih obitelji i druge bliske osobe.
- 2.2. Pravno savjetovalište *Pravna klinika*
- 2.3. Savjetovalište medicine rada
- 2.4. Savjetovalište za prehranu

3. Edukacijsko terapijski programi: edukacijsko terapijske radionice, nutricionizam – grupna predavanja i individualna savjetovanja, vježbanje joge - program za oboljele od raka, predavanja liječnika (onkolozi, radiolozi, kirurzi...), povremene art radionice, sastanci i druženje korisnica ponedjeljkom, team building u grupama na inicijativu grupe.

4. Smještaj u Centru – program domaćinstva

Besplatan smještaj žena s prebivališten izvan Zagreba za vrijeme liječenja ili višednevnih kontrola u zdravstvenim ustanovama u Zagrebu.

Svi programi su za korisnice i korisnike besplatni.

¹ U daljem tekstu izraz korisnice odnosi se i na korisnike.

1. Individualni i grupni psihološki tretmani tijekom 2014.

Tablica 1. Individualni i grupni tretman tijekom 2014.- broj dolazaka

Mjesec	Vrste tretmana – broj sastanaka/intervencija						
	Individualni, partnerski i obiteljski susreti	Grupa podrške starijih-br.susreta	Grupa podrške mladih-br. susreta	Partnersko/obiteljsko savjetovanje	Telefonsko savjetovanje	Savjetovanje med. rada i pravno	Prve obrade-uvodni razgovor/movodošle
Siječanj	48	3	3	2	15	4	5
Veljača	85	4	4	2	9	4	12
Ožujak	81	4	4	1	12	2	19
Travanj	98	5	5	2	10	4	9
Svibanj	88	4	4	0	19	4	16
Lipanj	74	3	3	0	11	6	17
Srpanj	68	1	1	1	4	2	18
Kolovoz	9	0	0	0	0	0	10
Rujan	79	5	5	0	23	3	12
Listopad	90	4	2	0	5	1	26
Studeni	80	4	1	0	8	3	10
Prosinac	70	2	1	0	20	8	20
UKUPNO	870	39	33	8	137 195*	41	174

* Terapeuti su imali 104 savjetovanja putem telefona, a voditeljica Centra, također psihologinja 195. Razgovori kod voditeljice su informativni i savjetodavni i radi se o ženama koje nisu protokolirane/ubilježene u Centar kao korisnice i većinom su izvan Zagreba (najviše Rijeka, Split i Osijek, ali i Pula, Valpovo te pozivi iz inozemstva, uglavnom BiH).

Broj korisnica u grupi prema popisu uključenih žena:

Grupa podrške utorkom -13 korisnica kroz godinu

Grupa podrške mladih-utorkom -13 korisnica kroz godinu

U broj Individualnih psiholoških tretmana uključeni su i obiteljski i partnerski tretmani.

Tablica 2. Ukupan broj dolazaka/sudjelovanja/pojedinačnih usluga u svim oblicima programa koje organizira Centar za psihološku pomoć tijekom 2014.

Usluga	Broj dolazaka
Individulano	870
Grupno	765
Telefonsko savjetovanje	137
Telefonsko informiranje i savjetovanje	195

Pravno savjetovanje	30
Savjetovanje medicine rada	11
Savjetovanje o prehrani	106
Prva obrada	174
Predavanja stručnjaka	692
Yoga – 20 žena kroz godinu	cca 200
Smještaj- noćenja	194
Ukupno sve	3374

Tijekom 2014. u najvećoj mjeri je psihološka pomoć pružena u obliku individualne terapije, a značajno je manji broj partnerskih i obiteljskih savjetovanja (sveukupno je bilo 890 seansi). Cijele godine radile su dvije grupe podrške, jedna za žene zrelije dobi i druga za mlađe žene. Prosječan broj žena na popisu u grupi je 13, a na svakom sastanku su prisutna dva terapeuta. Ukupan broj dolazaka na sastanke grupa je 765. Grupni tretmani u grupama podrške odvijaju se u grupama do 13 korisnica uz dva terapeuta.

Vidljiv je pozitivan učinak promotivnih akcija Udruge na broj novodošlih korisnica u veljači, ožujku i listopadu (Dan mimoza, Dan narcisa i Međunarodni mjesec borbe protiv raka dojke). Ranijih godina su bile izraženije razlike u broju novodošlih korisnica po mjesecima no te razlike su sve manje jer Udruga tijekom cijele godine organizira preventivne akcije i zadovoljavajuće je prisutna u javnosti.

Zabilježenih savjetovanja, odnosno telefonske psihološke pomoći bilo je 332, a prvih obrada je bilo 174. Ukupno do kraja izvještajnog razdoblja obrađeno je, odnosno zaprimljeno u programe Centra 652 korisnice. U ovom broju nisu uračunate žene koje trebaju samo informativne razgovore i odgovore na neka konkretna pitanja ili kratkotrajnu podršku i savjetovanje.

Ukupan broj dolazaka na individualni i grupni tretman je 1.635 (1.379 je broj dolazaka u 2013.), a **broj dolazaka/usluga u svim organiziranim programima uključivo savjetovališta, edukacijsko terapijske radionice i smještaj je 3.374** (u 2013. taj broj je bio 2.905). Zadržao se trend povećanja i broja novih korisnica i broja pruženih usluga u pojedinim programima. U ovaj broj nisu uključeni npr. dolasci žena svaki drugi ponedjeljak u mjesecu u programu njihovog neformalnog druženja i razmjene iskustava jer se ne radi o strukturiranom programu.

Tablica 3. Broj usluga/dolazaka u Centar od 2011. do 2014.

Godina	2011.	2012.	2013.	2014.
Broj dolazaka u Centar	1914	2.370	2.905	3.374

2. Savjetovališta

Telefonsko savjetovalište

Tijekom 2014. nastavilo je s radom telefonsko savjetovalište, primarno namijenjeno ženama koje žive dalje od Zagreba, ali i ženama iz Zagreba u slučaju potrebe za kriznom intervencijom. Telefonskim putem savjetovano je velik broj žena iz cijele Hrvatske, ali i članova obitelji oboljelih. U Centru se posebno protokolira individualno savjetovanje/psihološki tretman putem telefona za žene koje su evidentirane kao korisnice

programa individualnog savjetovanja (obavljan uvodni razgovor i popunjen ulazni upitnik), a takvih intervencija je registrirano 137.

Dodatno su obavljena još 195 psihološka telefonska savjetovanja žena iz drugih gradova koje nisu upisane u evidencije kao korisnice Centra. Ti razgovori su informativni i savjetodavni, ali žene nisu uključene formalno u programe i nisu evidentirane kao korisnice.

Slične razgovore obavljaju zaposlenici Centra i njima su obuhvaćene žene iz cijele Hrvatske, ali se pozivi statistički ne obrađuju i ne bilježe jer su više informativnog, a manje terapijskog karaktera.

Pravno savjetovanište *Pravna klinika*

Volonteri Pravne klinike, Pravnog fakulteta u Zagrebu obavili su 30 savjetovanja korisnica u pravnim pitanjima, ne samo iz područja prava pacijenata nego i drugih područja pravne problematike. Na većinu upita o pravima korisnice dobiju obavijest u Centru, a specifična pitanja upućuju se Pravnoj klinici.

Savjetovanište medicine rada

U savjetovanište se javilo 11 korisnica radi pojašnjavanja pitanja iz područja medicine rada. Savjetovanje se odnosi na dokumentaciju i proceduru. U Centru se ne provode nikakvi medicinski postupci ili pregledi,

Savjetovanište za prehranu

Centar ima Savjetovanište za prehranu od mjeseca ožujka 2013. koje vodi nutricionistica Margareta Bolarić. Individualno savjetovanje omogućeno je svim korisnicama neposredno u Centru, a putem telefona i mailom i za korisnice izvan Zagreba. Tako se edukacija iz nutricionizma u programu Edukacijsko terapijskih radionica odlično uklapa u rad individualnog savjetovanja u području prehrane. Savjetovanja su prilagođena potrebama korisnica i neke od njih u savjetovanište dolaze višekratno.

U savjetovanište za prehranu korisnice su se počele primati u travnju 2013. godine. U okviru savjetovaništa odrađuje se individualno savjetovanje o prehrani uživo, telefonski i putem e-maila. U savjetovanište dolaze i članovi obitelji kako bi pružali kvalitetnu podršku oboljelima, osobito ako se neposredno brinu o njihovoj prehrani.

Savjetovanište za prehranu uključuje:

- istraživanje literature – formiranje baze stručne literature korisne za rad u savjetovaništu
- proučavanje literature i stručnih radova na temu pravilne prehrane onkoloških bolesnika
- primjenu upitnika za prikupljanje podataka o prehrambenim navikama
- individualno savjetovanje korisnica
- izradu individualnih sustava pravilne prehrane
- vođenje baze podataka o prehrambenim navikama oboljelih
- istraživanje i analizu prikupljenih podataka o prehrani korisnica
- sudjelovanje u izradi edukativnih materijala za oboljele o prehrani
- suradnju s psihoterapeutom u pružanju podrške kod integracije promjena u prehrani i razvoju zdravijeg životnog stila
- suradnju s liječnicima i drugim stručnjacima u pogledu izrade sustava prehrane i savjetovanja korisnica
- suradnju s kolegama u drugim organizacijama i institucijama

Tablica 4. Ukupan broj pojedinačnih savjetovanja o prehrani u svim oblicima tijekom 2014.

Broj sati individualnog savjetovanja	142
Broj savjetovanja telefonom	15
Broj savjetovanje e-mailom	3
Ukupno obrađenih osoba	106
od čega: korisnice Centra	96
vanjski upiti	10

3. Edukacijsko terapijski programi

Tablica 5. Program predavanja i edukacijsko terapijskih radionica za 2014.

Predavanja	Naslov	Predavači
22.01.2014.	Emocije	Duška Kosanović i Ana Švagelj
19.02.2014.	Kako brinuti o sebi	Duška Kosanović i Ana Švagelj
26.03.2014.	Tijelo opuštanje stres	Duška Kosanović i Ana Švagelj
03.04.2014.	Adjuvantno liječenje oboljelih od raka dojke	Lidija Beketić Orešković
10.04.2014.	Nuspojave sistemskog liječenja žena oboljelih od raka dojke	Paula Podolski
16.04.2014.	Asertivnost	Duška Kosanović i Ana Švagelj
07.05.2014.	Partnerski odnosi	Duška Kosanović i Ana Švagelj
08.05.2014.	Rak dojke-dijagnostika, liječenje, praćenje	Stjepko Pleština
28.05.2014.	Emocije	Duška Kosanović i Ana Švagelj
18.06.2014.	Kako brinuti o sebi	Duška Kosanović i Ana Švagelj
15.10.2014.	Uloga limfne drenaže i tjelesne aktivnosti	Branislava Rasanović
15.10.2014.	Tjelesna aktivnost	Hrvoje Radašević
23.10.2014.	Liječenja karcinomske boli	Zoran Lončar
13.11.2014.	Liječenje karcinomske boli (nastavak)	Lidija Fumić Dunkić
20.11.2014.	Važnost uzimanja terapije, suradljivost, nuspojave	Marijana Jazvić Željko Soldić
04.12.2014.	Primarna i sekundarna prevencija karcinoma dojke	Tanja Badovinac Črnjević
04.12.2014.	Kognitivni poremećaj uslijed korištenja kemoterapije i hormonske terapije	Paula Podolski
Radionice	Naslov	Voditelj
16.01.2014.	Med - nutricionistička i ljekovita svojstva	Lea Petrović
17.04.2014.	Proljetno čišćenje sokovima	Andrea Petri
05.06.2014.	Začini	Ivona Peček
24.06.2014.	Ususret moru po mojoj mjeri	Duška Kosanović i Margareta Bolarić
25.09.2014.	Radionica Beauty salon	Estee lauder

09.10.2014.	Radionica Beauty salon	Clinique
01.12.2014.	Božićna radionica	Gordana Heidler i Margareta Bolarić

Tijekom 2014. održane su 24 edukacijsko-terapijske radionice i predavanja u Centru. Na predavanja dolaze aktivne korisnice psiholoških programa, žene koje su završile svoje psihološke tretmane i druge žene koje se žele educirati u nekom području. Predavanja su neovisna jedno od drugog i nije potreban kontinuitet u dolascima jer se na predavanju obrađuje jedna tema. Teme se biraju prema pitanjima koja oboljele žene najčešće postavljaju i prilagođena su njihovim potrebama i interesima. **Tijekom 2014. registrirana su 692 dolazak u ovaj program.**

Tablica 6. Novodošle korisnice uključene u programe Centra za psihološku pomoć u razdoblju od 2010. do 2014.

Godina	2010. i 2011.	2012.	2013.	2014.	UKUPNO
Broj novodošlih	217	107	154	174	652

U tablici 6. je broj korisnica koje su protokolirane kroz uvodni razgovor i popunjavanje ulaznog upitnika. Na otvorena predavanja i vanjske programe, kao i na informativne razgovore dolaze i žene koje nisu prošle poseban uvodni razgovor i popunjavanje upitnika, nisu uključivane u psihološke programe i ne nalaze se u ovom broju od **ukupno 652 korisnice**. U tom broju također nisu korisnice iz drugih gradova ili Zagreba za koje se informativno savjetovanje obavlja telefonski u nekoliko razgovora.

4. Program domaćinstva (smještaj u Centru)

Za žene s prebivalištem izvan Zagreba, skromnijeg socioekonomskog statusa, osiguran je smještaj u Centru za vrijeme višednevne dijagnostike, pregleda i tijekom terapije u zagrebačkim bolnicama. Tijekom 2014. ostvareno je 194 noćenja.

Ostali programi

Vježbanje joge - program za oboljele i liječene od raka

Udruga *Yoga u svakodnevnom životu* prepoznala je potrebe oboljelih žena za specifičnim oblikom vježbanja koje je između ostaloga i u funkciji smanjivanja razine stresa. Tijekom 2014. godine korisnicama Centra omogućeno je vježbanje u prostorijama Udruge *Yoga u svakodnevnom životu* na adresi u Jurišićeva 3 u Zagrebu. Procjenjujemo da se **broj dolazaka na satove joge kreće oko 200.**

Povremene art radionice

Druženje i kreativni rad djeluje vrlo opuštajuće, a pružaju se i mogućnosti za svladavanje različitih tehnika za izradu predmeta i ukrašavanje. Takva radionica je održana u organizaciji Centra i korisnica.

Team building/grupe za druženje i razmjenu iskustava

Dolasci u Centar i sudjelovanje u programima zbljučuje korisnice i povećava njihove želje i potrebe za neformalnim druženjima kao što su obilježavanje blagdana u Centru, zajednički domjenci, izleti, grupni odlasci u kazalište i sl. Same korisnice izrazile su želju za redovitijim susretima ovakve vrste te je u program uvršteno njihovo redovito susretanje svakog drugog ponedjeljka u mjesecu, koje koriste za razgovoru i aktivnosti koje same izaberu. Ove grupe održavaju se bez stručnog voditelja.

Evaluacija programa

Tijekom godine korisnice imaju mogućnost kroz evaluacijski upitnik ocijeniti kvalitetu programa u Centru i korisnost programa za sebe kao i suradnju s osobljem i terapeutima. Ukupno gledajući sve ocjene su izuzetno visoke te se prema povratnoj informaciji korisnica može zaključiti da su zadovoljne ponuđenim programima, da je suradnja s terapeutima odlična, da im terapije pomažu u rješavanju teškoća i nošenju s bolesti.

Informiranje o Projektu Dijagnostika dojke za jedan dan

U KBC „Sestre milosrdnice“, Klinici za tumore, Ilica 197, Zagreb od 15. ožujka 2013. uspješno se provodi Projekt dijagnostika dojke za jedan dan. Za ovu ubrzanu proceduru mogu se javiti žene kojima dosad nije dijagnosticiran rak dojke, a koje imaju suspektan nalaz (palpatorni/UZV/mamografiju...) i trebaju daljnju dijagnostičku obradu. U jednom danu napraviti će se sve potrebne pretrage kako bi pacijentica saznala da je zdrava ili ako se postavi dijagnoza, mogla započeti dogovarati liječenje i odmah dobiti potrebnu psihološku pomoć u Centru za psihološku pomoć Udruge SVE za NJU.

Udruga je preuzela obvezu obavješćavanja javnosti o postojanju Projekta te upućivanja koje žene se mogu javiti, odnosno uputiti u Dijagnostiku dojke za jedan dan. Takvih poziva je tijekom godine bilo iznimno puno, a u Projektu je više stotina žena doista obavilo potrebne preglede. Dijagnoza dojke za jedan dan smanjuje neizvjesnost, skraćuje vrijeme čekanja nalaza i naravno obavlja se na temelju uputnice u okviru obveznog zdravstvenog osiguranja.

Zaključno

Tijekom 2014. godine provedene su sve planirane aktivnosti, a Centar je radio u kontinuitetu. U Udruzi su zaposleni voditeljica ureda Udruge, nutricionistica te koordinatorica korisnica i programa u Centru. Zahvaljujući brojnim vanjskim suradnicima različitih struka i specijalnosti bilo je moguće provesti raznolik program edukacije. Predavači su vrhunski stručnjaci od kojih uče ne samo korisnice nego i terapeuti, volonteri i tim Udruge. Postignuti rezultati ukazuju da su programu dobro izbalansirani i dovoljno raznovrsni kako bi pokrili različite potrebe korisnica.

Ljiljana Vukota, psih.
Dopredsjednica SVE za NJU
Voditeljica Centra za psihološku pomoć