



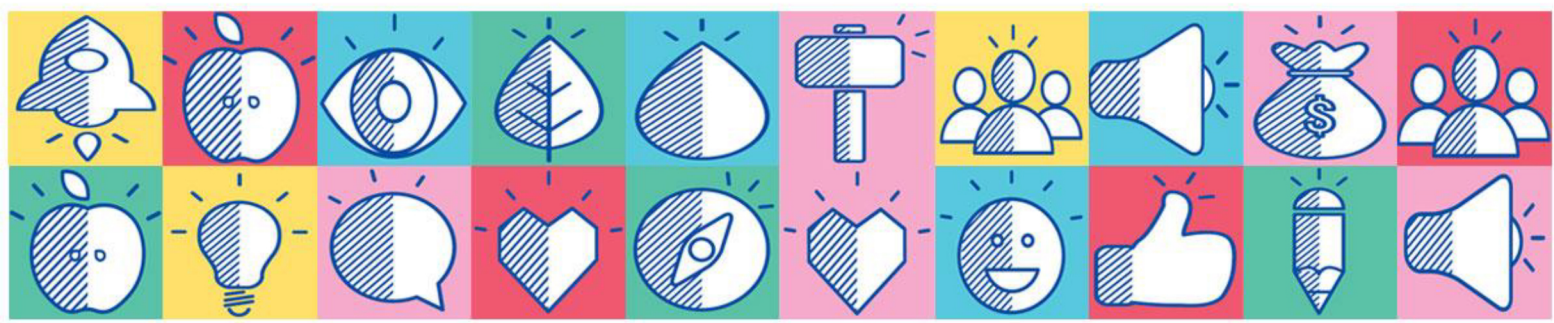
კიბოს მსოფლიო ღღა



ჩვენ
შეგვიძლია.

მე
შეგიძლია.

**შემოგვიერთდი
4 თებერვალს**



საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო



დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი
GEORGIAN NATIONAL CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PUBLIC HEALTH

შემოგვიერთდით 4 თებერვალს, კიბოს მსოფლიო დღეს:

„ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...“

კიბოს მსოფლიო დღის მიზანი 2016-2018 წლებში, რომელიც აღინიშნება სლოგანით - „ჩვენ შეგვიძლია, მე შემიძლია“, არის მოსახლეობის ინფორმირება, თუ როგორ შეუძლია ყველას - ერთობლივად ან ინდივიდუალურად - შეიტანოს საკუთარი წვლილი კიბოს გლობალური ტვირთის შემცირებაში.

ისევე, როგორც კიბო ადამიანებზე განსხვავებულ გავლენას ახდენს, თითოეულ ადამიანს აქვს შესაძლებლობა მიიღოს განსხვავებული ზომები იმ ზემოქმედების შესამცირებლად, რომელიც კიბოს აქვს ინდივიდებზე, ოჯახებსა და საზოგადოებაზე.

კიბოს მსოფლიო დღე გვაძლევს შესაძლებლობას, გავიაზროთ თუ რა შეგვიძლიათ გავაკეთოთ, რა ვალდებულებები ავიღოთ და როგორ დავეხმაროთ სხვებს. რისი გაკეთებაც არ უნდა გადავწყვიტოთ, დარწმუნებული უნდა ვიყოთ, რომ „მე შემიძლია, ჩვენ შეგვიძლია.“ მსგავსი ძალისხმევა აუცილებლად იქნება წარმატებული.

სამწლიანი კამპანიის ძირითადი მესიჯებია:

ჩვენ შეგვიძლია!

ჩვენ შეგვიძლია მოვუწოდოთ ქმედებისკენ და ვიმოქმედოთ!

ჩვენ შეგვიძლია კიბოს პრევენცია!

ჩვენ შეგვიძლია დავამარცხოთ სტიგმა!

ჩვენ შეგვიძლია უზრუნველვყოთ ჯანმრთელი გარემო!

ჩვენ შეგვიძლია გავაუმჯობესოთ ონკოლოგიური სერვისების ხელმისაწვდომობა!

ჩვენ შეგვიძლია გავაძლიეროთ ონკოლოგიაში დახელოვნებული სამედიცინო პერსონალის ცოდნა და უნარები!

ჩვენ შეგვიძლია ორგანიზაციების მობილიზება პროგრესის დასაჩქარებლად!

ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ პოლიტიკა!

ჩვენ შეგვიძლია შევიტანოთ წვლილი კიბოს წინააღმდეგ ბრძოლის საქმეში!

ჩვენ შეგვიძლია ზემოქმედების გაზრდის მიზნით გამოვიყენოთ ერთობლივი ქმედებები !

მე შემიძლია!

შემიძლია გავაკეთო არჩევანი ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ!

შემიძლია გავიგო, რომ...

შემიძლია დახმარების თხოვნა!

შემიძლია სხვების მხარდაჭერა!

შემიძლია გავაკონტროლო ჩემი სიმსივნის დინამიკა!

შემიძლია მიყვარდეს და ვუყვარდე!

შემიძლია ვიყო ის, ვინც ვარ!

შემიძლია სამსახურში დაბრუნება!

შემიძლია ჩემი ისტორიის გაზიარება!

შემიძლია საუბარი (აზრის გამოთქმა)!



ჩვენ შეგვიძლია მოვუწოდოთ ქმედებისკენ და ვიმოქმედოთ!

კიბოს პრევენციის პირველი ნაბიჯი ქმედებისკენ მოწოდებაა, რომელიც თავისმხრივ გადარჩენის მაჩვენებლებისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესების გარანტიაა.

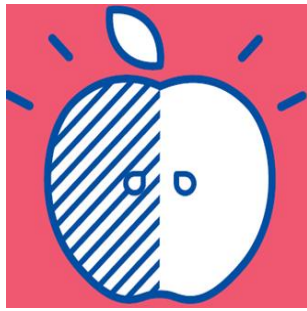
კიბოს მსოფლიო დეკლარაცია საზოგადოებრივი ჯანდაცვისა და კიბოს ექსპერტების კონსენსუსია არაგადამდები დაავადებების, კერძოდ კიბოს, გულ-სისხლძარღვთა, ქრონიკული რესპირატორული დაავადებების და დიაბეტი ტიპი ორის შედეგიანი პრევენციისა და მართვის თვალსაზრისით.

კიბოს მსოფლიო დეკლარაცია კიბოს პრევენციის ადვოკატირების ძალისხმევას გაძლიერებას ითვალისწინებს.

2015 წელს, მსოფლიო ხელისუფალთა შეხვედრაზე გადაწყდა და მდგრადი განვითარების მიზნებში ჩაიღო მიზანი - არაგადამდები დაავადებებით განპირობებული ნაადრევი სიკვდილობის ერთი მესამედით შემცირება.

ერთობლივი ძალისხმევით, ყველა რესურსის ადეკვატური გამოყენებით და ხელისუფლების პოლიტიკური ნებით გარდაუვალია დასახული მიზნების აღსრულება.

მოწოდებით, ხელისუფლებისა და საზოგადოების ადეკვატური ქმედებით, ჩვენ შევძლებთ კიბოთი დაავადებულ პაციენტებში ნაადრევი სიკვდილობის შემცირებისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესების უზრუნველყოფას.



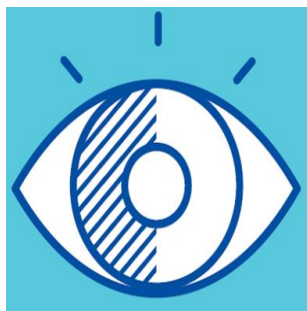
ჩვენ შეგვიძლია კიბოს პრევენცია!

ცხოვრების არაჯანსაღი წესი, კერძოდ თამბაქოს მოხმარება, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება, არაჯანსაღი კვება, დაბალი ფიზიკური აქტივობა და ა.შ. კიბოს რისკ-ფაქტორებია.

კიბოს პრევენციის პირველი ნაბიჯი საზოგადოების ინფორმირება კიბოს რისკის ფაქტორების შესახებ და ცხოვრების ჯანსაღი წესის ადვოკატირებაა.

მოსახლეობის ცნობიერების ამაღლება ცხოვრების წესისა და კიბოს განვითარების კავშირის თაობაზე, უბიძგებს ადამიანებს გააკეთონ სწორი არჩევანი ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ.

საზოგადოებამ უნდა იცოდეს, რომ ცხოვრების ჯანსაღი წესით შესაძლებელია თავიდან ავიცილოთ კიბოს შემთხვევათა მესამედი.



ჩვენ შეგვიძლია დავამარცხოთ სტიგმასთან დაკავშირებული გამოწვევები!

დღესდღეობით, მრავალ კულტურულ გაერთიანებასა და საზოგადოებაში კიბო ტაბუირებულ თემად აღიქმება. კიბოთი დაავადებული პაციენტი ხშირად სტიგმას და დისკრიმინაციას განიცდის, დაავადების საჯაროდ აღიარებით, ზრუნვის და მხარდაჭერის მოთხოვნით შესაძლებელი სტიგმისა და დისკრიმინაციის დამარცხება!

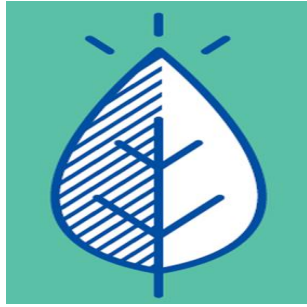
თუმცა, იმ საზოგადოებაშიც კი, სადაც კიბო არ წარმოადგენს ტაბუირებულ თემას, კიბოთი დაავადებული პაციენტი შესაძლოა მაინც იყოს დისკრიმინირებული და თანატოლებისა და მეგობრებისგან იზოლირებული.

კონკრეტული ძალისხმევა და კიბოს შესახებ საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება უზრუნველყოფს სტიგმის შემცირებასა და ალაგმვას. მხარდამჭერი საგანმანათლებლო კამპანიები, როგორცაა კიბოს პრევენციის მსოფლიო კვირეული, შესაძლოა ძლიერი პლატფორმა იყოს სტიგმის შემცირების, კიბოთი დაავადებულების მიმართ ნეგატიური დამოკიდებულებისა და ქცევის შეცვლის საქმეში.

ყველამ ერთად - ჯანდაცვის სერვისების პროვაიდერებმა, სამუშაო დაწესებულებებმა, სკოლებმა - ერთობლივი ძალისხმევით უნდა დავამარცხოთ კიბოსთან ასოცირებული სტიგმა და საჯარო მხარდაჭერა გამოვუცხადოთ დაავადებულებს!

კიბოსთან დაკავშირებული მითების მსხვერველაში განსაკუთრებული როლი მასმედიას ენიჭება! მასმედიამ უნდა გაავრცელოს ინფორმაცია, მუდმივად ატაროს საგანმანათლებლო კამპანიები და აამაღლოს საზოგადოების ცნობიერება.

ხელისუფლების, საზოგადოების, მედიის ერთობლივი ძალისხმევით შესაძლებელია კიბოს შესახებ არსებული მითების, მცდარი შეხედულებების და მიდგომების გაფანტვა.



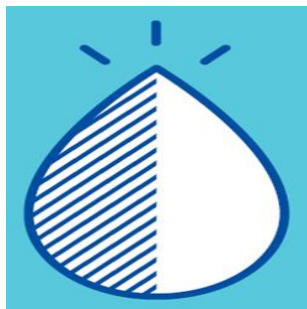
ჩვენ შეგვიძლია უზრუნველყოთ ჯანმრთელი გარემო!

სკოლები და სამუშაო დაწესებულებები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ კიბოს პრევენციაში.

სკოლის ადმინისტრაციამ უნდა მოახდინოს სკოლების უზრუნველყოფა ჯანსაღი საკვებითა და ფიზიკური ალზრდის გაკვეთილების ნორმით გათვალისწინებული საათობრივი დატვირთვით.

სამუშაო დაწესებულებებში უნდა შემუშავდეს ცხოვრების ჯანსაღი წესის სპეციალური სამოტივაციო პროგრამები. მაგალითად, როგორცაა თამბაქოს კვამლისგან 100%-ით თავისუფალი გარემო და ა.შ.

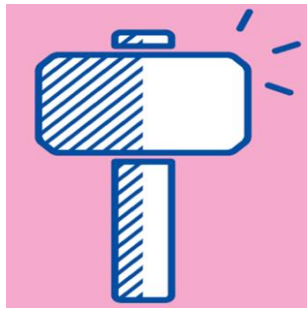
სკოლამ და სამუშაო დაწესებულებამ შეიძლება წახალისოს ადამიანი, უარი თქვას რისკის შემცველ ქცევებზე და გააკეთოს სწორი არჩევანი ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ.



ჩვენ შეგვიძლია გავაუმჯობესოთ ონკოლოგიური სერვისების ხელმისაწვდომობა!

კიბოთი დაავადებული პირების მკურნალობის შედეგების და პაციენტთა სიცოცხლის ხარისხის გაუმჯობესების მიზნით, კრიტიკულად აუცილებელია ონკოლოგიური სერვისების ხელმისაწვდომობაში არსებული ხარვეზების აღმოფხვრა. ეფექტური და ხარისხიანი ონკოლოგიური მომსახურებისადმი ხელმისაწვდომობა გათვალისწინებული უნდა იყოს კიბოს კონტროლის ეროვნული სტრატეგიების ფარგლებში. კიბოს კონტროლის ეროვნული გეგმა უნდა ითვალისწინებდეს მულტიდისციპლინური მიდგომის ხელმისაწვდომობას. კიბოს მართვის მნიშვნელოვანი კომპონენტებია: კიბოს მკურნალობის ეფექტური მეთოდები, მაღალი ხარისხის მედიკამენტები, პალიატიური მზრუნველობა. ამ ჯაჭვში ყველა რგოლი თანაბრად მნიშვნელოვანია: დაავადების ადრეული გამოვლენა და დროული მკურნალობა, ონკოლოგიურ სერვისებზე თანაბარი ხელმისაწვდომობა და ონკოლოგიაში მაღალკვალიფიციური კადრის არსებობა. ასევე მნიშვნელოვანია პაციენტთა და ოჯახების დაცვა ფინანსური კრიზისისგან, რადგან ონკოლოგიური მკურნალობა და მზრუნველობა დაკავშირებულია დიდ ფინანსურ დანახარჯებთან. საყოველთაო ჯანდაცვას და სოციალური დაცვის სხვა მექანიზმებს მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება ონკოლოგიური სერვისების ხარვეზების გამოსასწორებლად.

ჩვენ შეგვიძლია მოვახდინოთ კიბოს მკურნალობასა და სერვისებზე ხელმისაწვდომობის მუდმივი ადვოკატირება პაციენტზე ზრუნვის მთელი ციკლის მანძილზე! ყველა ადამიანს აქვს უფლება თანაბრად ისარგებლოს ამ შესაძლებლობით მიუხედავად მისი გეოგრაფიული ადგილმდებარეობისა თუ ეკონომიკური მდგომარეობისა.



ჩვენ შეგვიძლია გავაძლიეროთ ონკოლოგიაში დახელოვნებული სამედიცინო პერსონალის ცოდნა და უნარები!

ჯანდაცვის პროვაიდერთა არასაკმარისი განათლება მეტად გავრცელებული და მწვავე პრობლემაა. სასიცოცხლოდ აუცილებელია ინვესტიციების ჩადება უწყვეტი პროფესიული განვითარების საქმეში, რათა ჯანდაცვის მუშაკებს ჰქონდეთ სათანადო ცოდნა და გამოცდილება პაციენტთა საუკეთესო მომსახურებისთვის დაავადების მთელი ციკლის მანძილზე. ეს გულისხმობს ჯანდაცვის პროფესიონალთა კვალიფიკაციის და შესაძლებლობების გაძლიერებას, რათა მოხდეს: ზოგიერთი ტიპის სიმსივნის ნიშნების ადრეული ამოცნობა; ადრეული გამოვლენის დონისძიებათა სათანადო ჩატარება; ქიმიოთერაპიის, რადიოთერაპიის, ქირურგიული ჩარევის და კიბოს მკურნალობის სხვა მეთოდების უვნებელი და ჯეროვანი გამოყენება; პალიატიური მზრუნველობის, ტკივილის და შფოთვის მართვის უზრუნველყოფა.

ონკოლოგიაში დახელოვნებული სამედიცინო პერსონალი აღჭურვილი უნდა იყოს ისეთი უნარებით, ცოდნითა და კომპეტენციით, რაც დააკმაყოფილებს ინდივიდთა და მოსახლეობის საჭიროებებს კიბოს მკურნალობის მთელი ციკლის მანძილზე.



ჩვენ შეგვიძლია ორგანიზაციების მობილიზება პროგრესის დასაჩქარებლად!

კიბოს გლობალური ტვირთის შესამცირებლად უალრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს მხარდამჭერი ორგანიზაციების მოძიებას და მობილიზებას, რათა გავაძლიეროთ ადვოკატირება და გავზარდოთ შესაძლებლობები მუდმივი განათლებითა და კვალიფიკაციის ამაღლებით. მაგალითად, კიბოს კონტროლის საერთაშორისო კავშირი, წარმოადგენს რა არაგადამდებ დაავადებათა ალიანსის დამფუძნებელ წევრს, აღიარებს ერთობლივად და ორგანიზაციათა ქსელის სახით მუშაობის უპირატესობებს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია არაგადამდებ დაავადებათა წინააღმდეგ მდგრადი, ერთობლივი და გლობალური ქმედების მიზნით. არაგადამდებ დაავადებათა ალიანსი საშუალებას აძლევს კიბოს წინააღმდეგ მეზრძოლ სხვადასხვა სფეროს ექსპერტს ერთობლივი ძალისხმევით დღის წესრიგში დააყენონ გლობალური ჯანმრთელობისა და განვითარების, კიბოსა და სხვა არაგადამდებ დაავადების პრევენციისა და კონტროლის საკითხი.

კიდევ ერთი გლობალური ქსელია კოალიცია საშვილოსნოს ყელის კიბოს წინააღმდეგ, რომელიც მიზნად ისახავს პოლიტიკური მობილიზაციით, ყოვლისმომცველი აქტივობებით და ერთობლივი ძალისხმევებით საშვილოსნოს ყელის კიბოს დამარცხებას.

სხვადასხვა სფეროს ექსპერტების ქსელების შექმნა ცოდნის გაზიარების საუკეთესო შესაძლებლობაა!

კიბოს წინააღმდეგ მოქმედ მსოფლიო თემს (ორგანიზაციებს) შეუძლია თავისი ქსელის მობილიზება, რათა შეამციროს კიბოს გლობალური ტვირთი, ხელი შეუწყოს საყოველთაო თანასწორობას და მოახდინოს კიბოს კონტროლის საკითხის ინტეგრირება ჯანმრთელობისა და განვითარების მსოფლიო დღის წესრიგში.



ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ პოლიტიკა!

კანონმდებლობა და რეგულაციები შესაძლებელია ეფექტურად იქნეს გამოყენებული კიბოს რისკების შესამცირებლად. ეს საკითხი მოიცავს თამბაქოს მოხმარების, ალკოჰოლის საზიანო გამოყენების, არაჯანსაღი კვების და გარემოს მავნე ზემოქმედების რისკების შემცირებას. თამბაქოს დაბეგვრა განიხილება როგორც მნიშვნელოვანი მარეგულირებელი ინტერვენცია, რითიც მთავრობებს შეუძლიათ შეამცირონ არაგადამდებ დაავადებათა მთავარი რისკის ფაქტორები. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის გათვლებით, თუ ყველა ქვეყანა გაზრდის თამბაქოზე გადასახადებს 50%-ით, მსოფლიოში 49 მილიონი ადამიანით ნაკლები მწვევლი იქნება, რაც აგვაცილებს მწვევლობით გამოწვეულ სიკვდილის 11 მილიონ შემთხვევას. პროდუქციის მარკირებით, რეკლამირებისა და სპონსორობის რეგულირებით, შესაძლებელია არაჯანსაღი საკვების და სასმელის ზემოქმედებით გამოწვეული რისკების შემცირება.

ეროვნულ დონეზე რეგულაციებით შესაძლებელია აუცილებელ ონკოლოგიურ მედიკამენტებზე (ტკივილგამაყუჩებლების ჩათვლით) და პაციენტების ხარისხიან მოვლაზე ხელისაწვდომობის გაუმჯობესება. 2014 წელს ჯანმრთელობის მსოფლიო ასამბლეამ მიიღო რეზოლუცია, სადაც მოცემულია მკაფიო რეკომენდაციები პალიატიური ზრუნვის ხელმისაწვდომობის გასაუმჯობესებლად. 2015 წლის მაისში ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ გამოაქვეყნა ესენციური მედიკამენტების რეკომენდირებული ჩამონათვალი, სადაც მოცემულია 16 ახალი მედიკამენტი.

ადგილობრივ, ეროვნულ და გლობალურ დონეებზე პოლიტიკის ცვლილების ეფექტური ადვოკატირებით შესაძლებელია კიბოს რისკის ფაქტორების შემცირება და აუცილებელ მედიკამენტებზე და ხარისხიან ონკოლოგიურ ზრუნვაზე ხელმისაწვდომობის გაუმჯობესება.



ჩვენ შეგვიძლია წვლილი შევიტანოთ კიბოს წინააღმდეგ ბრძოლის საქმეში!

ყველა არგუმენტი არსებობს იმისთვის, რომ ინვესტიცია ჩაიდოს კიბოს პროფილაქტიკის და არა მისი შედეგების წინააღმდეგ ბრძოლის საქმეში. თამბაქოს მოხმარებასთან ასოცირებული კიბოს ყოველწლიური დანახარჯები 200 მილიარდ ამერიკულ დოლარს შეადგენს, რაც აბსოლუტურად საკმარისია საშუალო და დაბალი შემოსავლის ქვეყნებში იმ 4 ინტერვენციის განსახორციელებლად, რომელიც ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მიჩნეულია ე.წ. საუკეთესო შენაძენად თამბაქოს წინააღმდეგ ბრძოლის მხრივ. ესენია:

- თამბაქოს ნაწარმზე დაბეგვრის მომატება
- თამბაქოსაგან თავისუფალი გარემოს პოლიტიკა
- გამაფრთხილებელი ნიშნების დატანება შეფუთვაზე
- თამბაქოს პროდუქტების რეკლამირების შეზღუდვები და აკრძალვები

გარდა ამისა, ნაჩვენებია, რომ თამბაქოს ნაწარმზე დაბეგვრის გაზრდა არ არის საზიანო სახელმწიფო შემოსავლების მხრივ, არამედ პირიქით, თითო კოლოფზე აქციზის 50%-ით გაზრდა დამატებით 101 მილიარდი დოლარის შემოსავალს მოუტანს ქვეყნებს მსოფლიოში.

ექსპერტები მუშაობენ გლობალური მტკიცებულებების შესაბამისი ეკონომიკური დანახარჯებისა და ინვესტიციების სტრატეგიაზე - კიბოს პრევენციის, ადრეული გამოვლენისა და ჯანდაცვის სისტემების გაძლიერების მიზნით. ეს ეხება ერთ-ერთ მნიშვნელოვან დარგს კიბოს მკურნალობისა და პალიატიური მზრუნველობის სფეროში, როგორცაა რადიოთერაპია. აღნიშნული ცვლილებების მიზანი სხივურ თერაპიაზე ხელმისაწვდომობის ზრდაა.



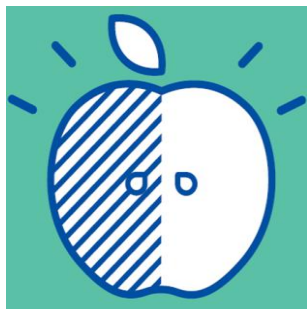
ერთობლივი ქმედებები შეგვიძლია გამოვიყენოთ ზემოქმედების გაზრდის მიზნით!

შეთანხმებული პარტნიორული თანამშრომლობა სახელმწიფო, საზოგადოებრივ და კერძო სტრუქტურებს შორის ბევრად გაზრდის ძალისხმევას კიბოთი გამოწვეული ტვირთის შესამცირებლად.

პარტნიორობისას, ყოველი მათგანის უნარისა და გამოცდილების გათვალისწინება და სათანადოდ გამოყენება წარმატებული აქტივობის გარანტიაა.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შეთანხმებული ქმედებები ეროვნულ დონეზე, ძალისხმევათა დუბლირების თავიდან აცილების მიზნით.

ვიმუშაოთ ერთად, გამოვიყენოთ თანამშრომლობის სფეროში აპრობირებული გადაწყვეტილებები, რათა ხელი შევუწყოთ კიბოს პრევენციისა და მართვის ფარგლებში აუცილებელი საკითხების ადვოკატირებას.



შემიძლია არჩევანი გავაკეთო ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ!

ყველას შეუძლია გადადგას ნაბიჯები, რათა შეამციროს კიბოს განვითარების პერსონალური რისკი. ჯანსაღი ქცევები, მათ შორის თამბაქოს მოხმარების შეწყვეტა, ფიზიკური აქტივობის ოპტიმიზაცია, ჯანსაღი საკვები და სასმელი, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარების შეწყვეტა, ამცირებს კიბოს განვითარების რისკს. მაგალითად, ჭარბი წონის და სიმსუქნის დაძლევა, რაშიც განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ჯანსაღ კვებით ჩვევებს და ფიზიკური აქტივობის გაუმჯობესებულ რეჟიმს, ასოცირებულია ნაწლავის, ძუძუს, საშვილოსნოს, საკვერცხის, პანკრეასის კიბოს განვითარების რისკის შემცირებასთან. ასევე, მზის ულტრაიისფერი გამოსხივების ზემოქმედების შემცირება, სოლარიუმის პროცედურების აკრძალვა, ამცირებს კანის კიბოს რისკს.

ალკოჰოლის მოხმარების შემცირება დაკავშირებულია პირის ღრუს, ხახის, ხორხის, საყლაპავის, ნაწლავის, ღვიძლის და ა.შ. კიბოს რისკის კლებასთან.

გლობალურად, თამბაქოს მოხმარება კიბოს განვითარების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი მიზეზია. მოწვევის შეწყვეტასთან დაკავშირებული სარგებელი და ძირითადი დადებითი გავლენა ადამიანის, მისი ოჯახის წევრების და მეგობრების ჯანმრთელობაზე, მნიშვნელოვანია ნებისმიერ ასაკში და მოწვევის ისტორიის ნებისმიერი ხანგრძლივობის შემთხვევაში.



შემიძლია გავიგო, რომ...

კიბოს დიაგნოზის დროული დასმა ანუ საფრთხის შემცველი ნიშნებისა და სიმპტომების გამოვლენა, ხშირად არ არის ადვილი. გამომდინარე იქიდან, რომ დაავადების ადრეული გამოვლენა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს დაავადების პროგნოზს. ე.წ. ონკოლოგიური სიფხიზლე - მოსახლეობის გათვითცნობიერება, კიბოსწინარე მდგომარეობების სწორი შეფასება და მართვა, სამედიცინო პერსონალის განათლება და ა.შ. ძირითადი მიმართულებებია ამ პრობლემის გადასაჭრელად.

ბოლო მონაცემებით, გაერთიანებულ სამეფოში განხორციელებული კვლევებით აღმოჩნდა, რომ რვა ძირითადი ლოკალიზაციის კიბოს - შარდის ბუშტის, ნაწლავის, სარძევე ჯირკვლის, საშვილოსნოს ყელის, საშვილოსნოს, ავთვისებიანი მელანომის, საკვერცხის და სათესლის კიბოს- შემთხვევაში გადარჩენის მაჩვენებელი სამჯერ უფრო მაღალია, თუ კიბოს დიაგნოზი დასმულია პირველ სტადიაზე. ჯანდაცვის პროფესიონალებმა გადაამწყვეტი როლი უნდა ითამაშონ ადრეულ დიაგნოსტიკაში. მაგალითად, მცირე რესურსების მქონე ქვეყნებში ძუძუს კლინიკურ გამოკვლევას, რომელიც შესრულებულია ტრენირებული ჯანდაცვის მუშაკის მიერ, ადრეულ სტადიაზე კიბოს აღმოჩენას დიდი პოტენციალი აქვს. უნდა შემცირდეს ე.წ. ჰიპოდიაგნოსტიკა და განხორციელდეს დროული რეფერალი სპეციალისტთან.



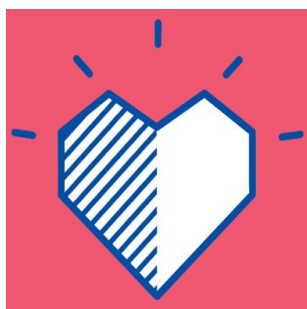
შემიძლია ვითხოვო დახმარება!

სოციალურ ქსელური ურთიერთობის შენარჩუნებასა და საუბარს კიბოს შესახებ, შესაძლოა გადამწყვეტი მნიშვნელობა ჰქონდეს სოციალური და ემოციური პრობლემის დაძლევაში როგორც დაავადებულისთვის, ასევე მისი ახლობლებისთვის.

მხარდაჭერა მრავალმხრივი შეიძლება იყოს. ამაში უნდა ჩაერთონ: პარტნიორები, მეგობრები, ოჯახი, კოლეგები, ჯანდაცვის პროფესიონალები და მრჩეველები; შესაძლოა შეიქმნას თვითდახმარების ან მხარდაჭერის ჯგუფები. მხარდაჭერის ჯგუფებს დიდი მნიშვნელობა აქვთ დაავადებულის ემოციური სტრესის მოხსნის საკითხში.

მდგომარეობის გაუმჯობესებაში გარკვეული როლი კოლეგებთან საუბარსაც აქვს. როგორც წესი, კიბოთი დაავადებულ პირებზე მზრუნველებს (ოჯახის წევრები, პარტნიორები) აღნიშნულზე არასაკმარისი ინფორმაცია გააჩნიათ და ხშირად, თავიანთი საქციელით, პირიქით, ხელსაც კი უწყობენ დაავადებული ადამიანის იზოლაციასა და საზოგადოებისგან მარგინალიზაციას. გამოწვევების მიღებას და პრობლემების აღიარებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დაავადებულთა დახმარებისა და ცხოვრების ხარისხის ამაღლების მიზნით!

სიმსივნით დაავადებულს და მათზე მზრუნველ ადამიანებს შეუძლიათ დახმარების თხოვნა კიბოსთან გამკლავების საქმეში!



მე შემიძლია თანადგომა!

მეგობრების, ოჯახის, დამსაქმებლების და კოლეგების თანადგომა შეიძლება დაეხმაროს კიბოთი დაავადებულ ადამიანს უკეთ შეეწყოს კიბოს დიაგნოზის მიერ მის ცხოვრებაში გამოწვეულ ცვლილებებს და გააუმჯობესოს საკუთარი ცხოვრების ხარისხი. ზოგიერთი ადამიანისთვის თანადგომა აუცილებელია დიაგნოზის დასმის შემდგომ მრავალი წლის განმავლობაში, როდესაც ისინი მკურნალობის დამთავრების შემდეგ აგრძელებენ ცხოვრებას კიბოს დიაგნოზით გამოწვეული ფიზიკური და ემოციური ცვლილებებით. ოჯახის წევრები, განსაკუთრებით მეუღლე/პარტნიორი, განსაკუთრებულად მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ. ხშირად ოჯახის წევრები საკუთარ თავზე იღებენ მზრუნველობას, ხანდახან კი ამ როლების ცვლილებებისადმი შეგუებამ შეიძლება გამოიწვიოს დაძაბულობები ურთიერთობებში. გრძნობებზე გულახდილად საუბარი შეიძლება მნიშვნელოვანი გამოსავალი იყოს წყვილებისთვის, რომლებსაც შეცვლილი აქვთ ურთიერთობები. მეგობრებს შეუძლიათ ასევე შეასრულონ დიდი როლი ემოციური, სოციალური და პრაქტიკული თანადგომის უზრუნველყოფით. ისინი მზად უნდა იყვნენ გაატარონ დრო დაავადებულ ადამიანთან და მოუთხრონ მათ საკუთარი გამოცდილების შესახებ.

მუშაობის დროს დამსაქმებლების და კოლეგების მიერ თბილი ატმოსფეროს ფორმირებას შეუძლია შეამციროს მღელვარება, უზრუნველყოს რწმენა წარმატებული მუშაობისკენ დაბრუნების თაობაზე. დამსაქმებლების მიერ ისეთი კორექტივების შეტანა, როგორცაა ცვლილებები ვალდებულებებში, სამუშაო საათებში ან ფუნქციებში და თანადგომა ღია ურთიერთობებისას, მნიშვნელოვანი ფაქტორებია კიბოს დიაგნოზის მქონე ადამიანებისთვის. კიბოთი დაზარალებული ადამიანებისადმი, რომლებიც მგრძნობიარე არიან ადამიანური ურთიერთობებისა და გრძნობებისადმი, სამსახურებრივი თანადგომა ძალიან მნიშვნელოვანია.

კიბოთი დაავადებული ადამიანისთვის ძალზე მნიშვნელოვანია გამხნეება და თანადგომა!



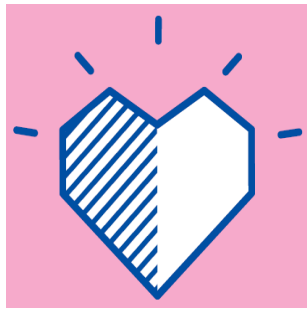
მე შემიძლია გავაკონტროლო ჩემი დაავადების დინამიკა!

სიმსივნით დაავადებულ პაციენტებს და მათ ოჯახის წევრებს უნდა შეეძლოთ საკუთარი არჩევნის კონტროლი, რაც გავლენას მოახდენს მათ ჯანმრთელობაზე, კეთილდღეობასა და ღირსების შენარჩუნებაზე კიბოს განვითარების ნებისმიერ ეტაპზე.

პაციენტები უფლებამოსილი არიან, ონკოლოგებთან შეთანხმებით, საკუთარი მკურნალობის სწორ წარმართვაში, რაც დაფუძნებული იქნება მათ მოთხოვნილებებზე, ასევე ონკოლოგების გამოცდილებაზე.

ონკოლოგიური პაციენტები, რომლებიც ექვემდებარებიან პალიატიურ მზრუნველობას, განსაკუთრებით საჭიროებენ ტკივილის, სტრესისა და სხვადასხვა სიმპტომების შემსუბუქებას. მკურნალობის ხელმისაწვდომობა, რომელიც ითვალისწინებს ინდივიდუალურ მოთხოვნილებებსა და ღირსების შენარჩუნებას, როცა პაციენტს შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს გადაწყვეტილების მიღებაში და მკურნალობა მიმართულია ფიზიკური, ფსიქოემოციური და სოციალური მოთხოვნილების გათვალისწინებით - მნიშვნელოვანია პალიატიური მზრუნველობის მიზნით.

ონკოლოგიურმა პაციენტებმა უნდა შეძლონ გააკონტროლონ თავიანთი დაავადების დინამიკა მკურნალობაში აქტიური ჩართულობით, ინდივიდუალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისა და საკუთარი არჩევანის გათვალისწინებით!



მე შემიძლია მიყვარდეს და ვუყვარდე!

კიბომ და მისმა მკურნალობამ შეიძლება გამოიწვიოს ურთიერთობების დაძაბულობა კიბოთი დაავადებულ პიროვნებასა და მასთან მცხოვრებ ადამიანს შორის, რაც აისახება კომუნიკაციასა და სიახლოვეზე. კიბოს დიაგნოზმა პაციენტის ცხოვრება შეიძლება წარმართოს სხვადასხვა გზით. ეს განსაკუთრებით შეიძლება შეეხოს პარტნიორების გრძნობებს და გამოიწვიოს დაძაბულობა და შფოთვა. ყველაფერმა ამან კი შეიძლება გამოიწვიოს ურთიერთობების დაძაბვა. მართალია, არ არსებობს „სწორი გზა“ კიბოთი დაავადებულისა და მისი პარტნიორისთვის კიბოსთან ბრძოლაში, თუმცა არსებობს საშუალებები, რომელთა გამოყენებით ხელს შეუწყობენ ერთმანეთს ამ ცვლილებების პერიოდში. მაგალითისთვის, საუბარი გრძნობებზე და სირთულეებზე, როგორცაა დაავადების რეციდივის შიში ან ფინანსური სირთულეები, შესაძლებელია იყოს სასარგებლო, როდესაც საქმე გვაქვს ემოციურ ზემოქმედებასთან.

ზოგიერთმა წყვილმა შეიძლება მიიღოს სასარგებლო რჩევები კონსულტანტებისგან ან იმ პირებისგან, რომლებმაც უკვე გამოიარეს კიბოს საკუთარი გზა. ორივენი, ქალიც და მამაკაციც შეიძლება განიცდიდნენ სქესობრივი ფუნქციის ცვლილებებს კიბოს მკურნალობის შემდეგ. მაგალითისთვის, მამაკაცები შეიძლება განიცდიდნენ გარკვეულ ცვლილებებს, რაც დაკავშირებულია ნერვული სისტემის დაზიანებასთან პროსტატის კიბოს დროს ქირურგიული ჩარევის ან რადიოთერაპიის შემდეგ. ცვლილებები ასევე შეიძლება დაკავშირებული იყოს მკურნალობის გვერდით შედეგებთან, როგორცაა დაღლილობა, ტკივილი და წონაში მატება, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიონ ნეგატიური ემოციური გამოხატულებები და მიიყვანონ ნაკლებად მომხიბვლელობის გრძნობამდე. სამედიცინო მუშაკების დახმარებით ინფორმაციის მოპოვება დაეხმარებათ პაციენტებს შეეგუონ სქესობრივი ფუნქციის ცვლილებებს.

ურთიერთმხარდაჭერა კიბოს და მისი მკურნალობის შედეგად გამოწვეული ცვლილებებისას დაეხმარება კიბოთი დაავადებულ ადამიანებს და მათ პარტნიორებს გააგრძელონ სიყვარულით თანაცხოვრება!



მე შემიძლია ვიყო ის, ვინც ვარ!

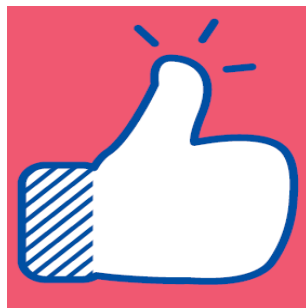
კიბომ და მისმა მკურნალობამ შეიძლება შეცვალოს ის, თუ როგორ გრძნობენ თავს კიბოთი მცხოვრები ადამიანები და როგორ გამოიყურებიან ისინი.

ეს შეგრძნებები შესაძლოა მოდიოდეს ფიზიკური ცვლილებებიდან, რომლებიც შეიძლება განვითარდეს როგორც მკურნალობის დროს და, ისე მკურნალობის შემდეგ. ცვლილებები შეიძლება იყოს მოკლევადიანი, როგორცაა თმის ცვენა ქიმიოთერაპიის შემდეგ, ან გრძელვადიანი, როგორცაა მეტყველების დაზიანება ან კიდურის დაკარგვა ზოგიერთი ოპერაციის შედეგად. ამ ცვლილებებმა

შეიძლება გააუარესოს პიროვნების ცხოვრების ხარისხი და გამოიწვიოს სტიგმა და დისკრიმინაცია. მაშინაც კი, თუ სხვებს არ შეუძლიათ ამ ცვლილებების დანახვა, მაგალითად შარდის შეუკავებლობა, რომელიც ზოგჯერ წარმოიქმნება პროსტატის კიბოს მკურნალობის შედეგად, შეიძლება უზარმაზარი გავლენა ჰქონდეს გარეგნულობაზე, რაც ხელს უწყობს შფოთვის და დეპრესიას.

ონკოლოგიური პაციენტებისთვის გარეგნობასთან დაკავშირებული პრობლემების მოგვარება თვითკონტროლის აღდგენის და ცხოვრების ნორმალურ რიტმში დაბრუნების მნიშვნელოვანი გზას წარმოადგენს. მხარდაჭერის სპეციალიზებული სერვისებისადმი ხელმისაწვდომობამ, როგორცაა პარიკის ან პროტეზის ტარება, შეიძლება გააუმჯობესოს თვითშეგრძნება და ცხოვრების ხარისხი. ჯანდაცვის პროფესიონალისგან კონსულტაციის მიღება და რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშის გზით აქტივობის შენარჩუნება, ონკოლოგიური პაციენტებისთვის დამატებით საშუალებას წარმოადგენს ნდობისა და გამბედაობის შენარჩუნების მიზნით.

გარშემომყოფთა მხარდაჭერით კიბოთი მცხოვრებმა ადამიანებმა შეიძლება კვლავ იგრძნონ თავი ძველებურად, ისე, როგორც დაავადების განვითარებამდე!



მე შემიძლია სამსახურში დაბრუნება

მიუხედავად იმისა, რომ კიბოს მკურნალობის შემდეგ სამუშაოზე ადგილზე დაბრუნება შეიძლება პრობლემა იყოს ბევრი ადამიანისთვის, ის მნიშვნელოვანი ფაქტორია როგორც პირადი, ისე პრაქტიკული თვალსაზრისით. სამუშაოს შეუძლია აღადგინოს ნორმალური მდგომარეობა, რუტინა, სტაბილურობა, სოციალური კონტაქტი და შემოსავალი.

კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს სამსახურში დაბრუნებისას ყველაზე ხშირად ესაჭიროებათ გარკვეული შედეგათები დამსაქმებლების მხრიდან. დამსაქმებლები უნდა დაეხმარონ ონკოლოგიურ პაციენტებს მათ ვალდებულებებში კორექტივების შეტანის, ან სამუშაოზე ეტაპობრივი დაბრუნების მხარდაჭერის გზით. აუცილებელია კიბოთი დაზარალებული ადამიანების წახალისება. სამსახურში დაბრუნებისას მათ უნდა ჰქონდეთ მხარდაჭერა კოლეგებისგან სირთულეებთან ადაპტირების მიზნით.

კიბოთი დაავადებული ადამიანებისთვის, რომლებსაც სამსახურში დაბრუნება სურთ, მნიშვნელოვანია საკუთარი უფლებების ცოდნა. ბევრ ქვეყანაში, დამსაქმებლებს აქვთ იურიდიული ვალდებულება, რომ გონივრული კორექტივები შეიტანონ კიბოს დიაგნოზის მქონე თანამშრომლებისთვის და უზრუნველყონ მათთვის ხელსაყრელი სამუშაო პირობები.

კოლეგების თანადგომით კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს წარმატებით შეუძლიათ დაბრუნდნენ სამსახურში!



მე შემიძლია ჩემი ისტორიის გაზიარება

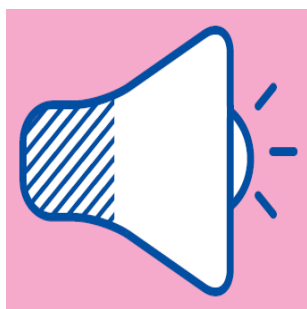
ადამიანებს, რომლებიც გადარჩნენ ონკოლოგიური დაავადების შემდეგ, შეუძლიათ იმედი მისცენ მათ, ვისაც ახლახან დაუსვეს კიბოს დიაგნოზი.

თავისი გამოცდილების გაზიარებით, კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი როლი ითამაშონ ცოდნის ამაღლებაში კიბოს პრევენციისა და ადრეული გამოვლენის მნიშვნელობის შესახებ. მათ ასევე შეუძლიათ შეამცირონ შიში გამოწვევების მიმართ, რომელთა წინეშე აღმოჩნდებიან ონკოლოგიური პაციენტები ყოველდღიურ ცხოვრებაში დაბრუნებისას.

მასმედიის, საზოგადოებრივი ქსელების და მხარდაჭერის ჯგუფების საშუალებით ისტორიების გაზიარებას შეუძლია ცნობიერების ამაღლება როგორც ემოციურ, ისე ფიზიკურ კეთილდღეობაზე კიბოს გავლენის შესახებ.

საკუთარი ისტორიების მოყოლით კიბოთი დაავადების შემდეგ გადარჩენილებს შეუძლიათ კიბოს თემის გარშემო სიჩუმის დარღვევა და სხვების დახმარება, შიშის და სტიგმის შემცირება. მაგალითად, სტიგმის საწინააღმდეგო კამპანიის ეფექტურობის შეფასებამ მექსიკაში აჩვენა, რომ კამპანიის ზემოქმედების ქვეშ მყოფი ადამიანების 76%-მა რაღაც ახალი გაიგო ონკოლოგიური დაავადებების შესახებ და 70%-მა აღიარა, რომ ახლა უფრო ღიად საუბრობენ კიბოს შესახებ. მონაწილეებმა ასევე აღნიშნეს, რომ ისინი უფრო კეთილგანწყობილნი გახდნენ კიბოთი დაავადებული ადამიანების მიმართ.

კიბოთი დაავადების შემდეგ გადარჩენილებს ისტორიების გაზიარებით შეუძლიათ იმედი და მხარდაჭერა მისცენ ამ დაავადებით დაზარალებულ სხვა ადამიანებს!



მე შემიძლია საუბარი, აზრის გამოთქმა

კიბოთი დაავადებულების და მათი ოჯახის წევრების მონაწილეობას კიბოს პოლიტიკისა და მართვის პროგრამებში შეუძლია ხელი შეუწყოს ონკოლოგიური მზრუნველობის ჰოლისტიკურ მიდგომას.

პაციენტებს შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ მოსახლეობის ინფორმირებულობის ზრდაში საზოგადოებრივ კამპანიებში ჩართულობით, გადაწყვეტილების მიმღებ პირებთან თანამშრომლობით და მხარდაჭერის ჯგუფებში გაწევრიანებით, რათა „ისმოდეს პაციენტის ხმა“.

ახალგაზრდა ადამიანებმა განსაკუთრებული როლი უნდა ითამაშონ კიბოს მიმართ ეროვნული და გლობალური მიდგომების ჩამოყალიბებაში, პოლიტიკის ფორმირების პროცესებში, ასევე მასობრივ ღონისძიებებში მონაწილეობის გზით ახალგაზრდებმა ადვოკატირება უნდა გაუწიონ კიბოს შესახებ ცოდნის ამაღლებას და დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

კიბოს შესახებ კომუნიკაციებში მონაწილეობით ინდივიდებს შეუძლიათ იყვნენ ზემოქმედების და ცვლილების ძლიერი განმაპირობებელი კიბოთი დაზარალებული ყველა ადამიანისთვის.



დაავადებათა ეთიოლოგიისა და
საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის
ეროვნული ცენტრი

ქ. თბილისი, ვახუშტის გამზ. 99, 0198

ტელეფონი: +995 32 2 19 25 94

ვებ გვერდი: www.ncdc.ge

ელ. ფოსტა: ncdc@ncdc.ge

ფეისბუქი: www.facebook.com/ncdcgeorgia