



ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟ
efzo.gr

Ενημερώνομαι - Εμβολιάζομαι - Προάγω την υγεία μου

Πρόγραμμα ενημέρωσης μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την πρόληψη του καρκίνου

Φορέας υλοποίησης προγράμματος

«ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο», σύλλογος στήριξης ασθενών με νεοπλασματική νόσο σε συνεργασία με τη διεύθυνση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Ν. Ηρακλείου.

Επιστημονικοί υπεύθυνοι δράσης

- Θεοχάρης Κωνσταντινίδης, Αναπληρωτής καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο (harriskon@gmail.com, Email: 6974718821)
- Τόλια Μαρία Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης Εργαστήριο Ακτινοθεραπείας, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου 6945472195, Email: mariatolia1@gmail.com
- Περδικογιάννη Χρυσούλα, Επίκουρος καθηγήτρια παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, Παιδιατρική Κλινική ΠαΓΝΗ (6974107952, Email: cperdiko@yahoo.gr)

Περιγραφή

Δράση ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και πρόληψης για τον καρκίνο, ειδικότερα δε στον οφειλόμενο στον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV), σε μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Ηρακλείου.

Γιατί είναι απαραίτητη η συγκεκριμένη παρέμβαση;

Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση:

Ο καρκίνος στοιχίζει κάθε χρόνο 10 εκατομμύρια ζωές σε όλο τον κόσμο. Όμως, τουλάχιστον 30% των περιπτώσεων καρκίνου μπορούν να προληφθούν. Ακόμη 30% μπορούν να θεραπευτούν, εάν εντοπιστούν έγκαιρα και αντιμετωπιστούν σωστά. Ο προληπτικός έλεγχος μπορεί να σώσει εκατομμύρια ζωές, προλαμβάνοντας τον καρκίνο ή βοηθώντας στην έγκαιρη διάγνωσή του.

Σημαντικοί τροποποιήσιμοι αιτιολογικοί παράγοντες αποτελούν το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, η υπερβολική και μακροχρόνια έκθεση στο

ηλιακό φως, καθώς και η μόλυνση με συγκεκριμένους λοιμογόνους μικροοργανισμούς όπως της ηπατίτιδας Β και του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).

Η πρωτογενής πρόληψη αποτελεί την πιο φθηνή και αποτελεσματική μέθοδο για την αποφυγή αρκετών περιπτώσεων καρκίνου. Ξεκινά από το σπίτι, την οικογένεια και τον παιδίατρο και συνεχίζει με παρεμβάσεις στον χώρο του σχολείου, τόσο σε γενικό επίπεδο από δασκάλους και καθηγητές, όσο και πιο εξειδικευμένα από επαγγελματίες υγείας ή άλλους ειδικούς σε θέματα πρόληψης. Μεταξύ άλλων, ο εμβολιασμός έναντι του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων συμβάλλει στη σταδιακή εκρίζωση των περιπτώσεων κονδυλωμάτων και του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Σε ολόκληρο τον κόσμο εμφανίζονται κάθε χρόνο περίπου 580.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και 272.000 γυναίκες πεθαίνουν κάθε χρόνο από αυτή τη νόσο. Είναι ο τέταρτος συχνότερος καρκίνος στη γυναίκα παγκοσμίως. Κάθε χρόνο στην Ελλάδα περίπου 200 γυναίκες πεθαίνουν από τη νόσο. Υπάρχουν όμως και τα καλά νέα: Είναι μία νόσος που μπορεί να προληφθεί σχεδόν 100%. Δεν είναι αυτονόητο ότι όλες/οι οι μαθήτριες και μαθητές, αλλά και οι γονείς τους επιλέγουν τον εμβολιασμό των εφήβων, καθώς ο συγκεκριμένος εμβολιασμός δεν είναι από εκείνους που αποτελούν προϋπόθεση για την είσοδο ή μη του μαθητή στην σχολική κοινότητα, όπως άλλα συμβαίνει με άλλα εμβόλια που γίνονται σε πολύ μικρές ηλικίες.

Απαιτείται λοιπόν ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού, ειδικά των οικογενειών με μικρά παιδιά για την αύξηση του ποσοστού συμμετοχής των παιδιών τους και σε αυτόν τον εμβολιασμό, προκειμένου να έχουν καλή υγεία ως ενήλικες. Επίσης απαιτείται συνεχής και αξιόπιστη ενημέρωση των εφήβων. Ειδικά για τους τελευταίους, η ενημέρωσή τους, ειδικά στο σχολικό περιβάλλον, έχει σημαντικά πλεονέκτημα, ορισμένα από τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

- ✓ Οι έφηβοι μπορεί να πείσουν τους γονείς τους για την σπουδαιότητα της εφαρμογής του εμβολίου στην υγεία τους ως ενήλικες.
- ✓ Η ενημέρωση για τα πλεονεκτήματα του εμβολιασμού γίνεται από επαγγελματίες ή άλλους ειδικούς εκπαιδευμένους για αυτόν τον σκοπό και εστιασμένο στο δικό τους εκπαιδευτικό επίπεδο. Κατά συνέπεια, η πληροφόρηση και η λύση των αποριών τους γίνεται από άτομα με γνώση και εμπειρία και όχι από άλλες πιθανά μη αξιόπιστες πηγές.

Φαίνεται σε πρόσφατη έρευνα με δείγμα 883 νεαρών ενηλίκων κυρίως γυναικών (86,4%), ότι το 52,3% είχε εμβολιαστεί, οι γνώσεις τους για τον HPV ήταν μέτρια και τα νεαρότερα άτομα και ιδίως οι γυναίκες ήταν περισσότερο ευαισθητοποιημένες σε σχέση με τους άνδρες, οι οποίοι ήταν λιγότερο ενημερωμένοι σχετικά με τις συνέπειες της HPV λοίμωξης (Σιδηροπούλου 2021). Η ενημέρωση αφορά ένα ευρύ φάσμα και περιλαμβάνει τον φόβο για πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες, την ανεπαρκή πληροφόρηση και τον λόγο της χρησιμοποίησης των συγκεκριμένων εμβολίων (Γκεσουύλη-Βολτυράκη και συν. 2010). Είναι όμως γεγονός ότι ο

εμβολιασμός έναντι του HPV έχει σχεδόν μηδαμινές παρενέργειες και αποτελεί ένα ασφαλές εμβόλιο το οποίο χορηγείται δωρεάν για συγκεκριμένες ηλικίες (9-18 ετών με σύσταση για 9-11 ετών) (Ελληνική εταιρεία έρευνας και αντιμετώπισης του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων, 2022). Όσο πιο νωρίς γίνεται ο εμβολιασμός στις επιτρεπόμενες ηλικίες τόσο πιθανά θα είναι πιο αποτελεσματικός, διότι μειώνεται ο κίνδυνος προηγούμενης έκθεσης στον HPV.

Σκοπός και επιμέρους στόχοι

Ενημέρωση για την αξία του προληπτικού ελέγχου έναντι του HPV και ειδικότερα του εμβολιασμού, καθώς και ευαισθητοποίησης για τους προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση καρκίνου.

Οι επιμέρους στόχοι της παρούσας παρέμβασης είναι:

- ✓ Να εκτιμηθεί το επίπεδο της ενημέρωσης των εφήβων αναφορικά με την αξία της πρόληψης και τον εμβολιασμό εναντίον της μόλυνσης από τον HPV.
- ✓ Να εκτιμηθεί το ποσοστό των εφήβων που έχουν προβεί σε εμβολιασμό έναντι του HPV.
- ✓ Να ενημερωθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες για σημαντικούς τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και τα οφέλη από την αποφυγή ή διακοπή τους.

Ποιους αφορά (Δείγμα / Δειγματοληψία)

Απευθύνεται σε μαθήτριες και μαθητές της Α' και Β' τάξης γενικών λυκείου του νομού Ηρακλείου. Θα ακολουθηθεί στρωματοποιημένη δειγματοληψία, δηλαδή θα επιλεγούν λύκεια της πόλης του Ηρακλείου, καθώς και ημιαστικών και αγροτικών περιοχών.

Σχεδιασμός της δράσης

Η έρευνα θα ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

- Κατάθεση και έγκριση της δράσης από το γραφείο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Ηρακλείου (και από αλλού απαιτηθεί).
- Ενημέρωση του/της διευθυντή/τριας και του συλλόγου διδασκόντων αναφορικά με τη μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί και επιλογή των τμημάτων που θα γίνει η ενημέρωση.
- Ενημέρωση των μαθητών για το πρόγραμμα. Διανομή του εντύπου πληροφόρησης/συναίνεσης, ώστε να την υπογράψουν οι γονείς των μαθητών/τριών.

Την ημέρα της ενημέρωσης:

- Αρχικά θα δοθεί έντυπο καταγραφής των γνώσεων των μαθητών/τριών με τη βοήθεια απλών ερωτήσεων.

- Έλεγχος για τον εμβολιασμό έναντι του HPV (οι μαθητές πρέπει να έχουν προσκομίσει τα βιβλιάρια Υγείας τους από το σπίτι)
- Ενημέρωση των μαθητών και μαθητριών με παρουσίαση power point, ενημερωτικών φυλλαδίων, συζήτησης και μικρής έκτασης βίντεο. Θα υπάρχει επαρκής χρόνος να συζητηθούν και να δοθούν απαντήσεις σε όλες τις απορίες των μαθητών. Συνολικά θα απαιτηθούν δυο διδακτικές ώρες και μπορεί κατά τη διάρκεια αυτή να παρευρίσκονται μέχρι δυο τμήματα της ίδιας τάξης μαζί.
- Επανεκτίμηση του επιπέδου ενημέρωσης των μαθητών ενάμιση μήνα μετά την ολοκλήρωση της δράσης με τη χρήση ερωτηματολογίου. Η συμπλήρωσή του και στη συνέχεια η επίλυση επιπρόσθετων αποριών θα απαιτήσει μια διδακτική ώρα.
- Στατιστική ανάλυση των δεδομένων και παρουσίαση των τελικών αποτελεσμάτων. Προτάσεις για περαιτέρω βελτίωση του προγράμματος πρόληψης σε πληθυσμό μαθητών λυκείου.

Πριν την υλοποίηση του προγράμματος θα γίνει η πιλοτική του εφαρμογή σε λύκειο της πόλης του Ηρακλείου προκειμένου να διαπιστωθούν πιθανές αδυναμίες της διαδικασίες και στη συνέχεια να εφαρμοστούν με ποιο μαζικό τρόπο.

Ενδεικτικός Εξοπλισμός/Υλικά

- Φορητός υπολογιστής.
- Οθόνη προβολής.
- Ερωτηματολόγια, έντυπα πληροφόρησης και συγκατάθεσης (φωτοτυπίες) και στυλό.
- Σκευάσματα (άδεια) των διαφόρων εταιριών που υπάρχουν στην αγορά με το εμβόλιο.
- Banner – rollup για τη διαφήμιση της δράσης.
- Banner – rollup για το ευρωπαϊκό πρόγραμμα κατά του καρκίνου.

Ενημερωτικό υλικό που θα επιλεγεί για την παρουσίασή του στους μαθητές. Αυτό περιλαμβάνει:

Φυλλάδιο (ελεύθερης διακίνησης):

<https://www.hpvsociety.gr/ekpaideusi/enimerotika-filladia/elliniki-etairia-hpv>)

Παρουσίαση με power point (Επισυνάπτεται)

Χρόνος υλοποίησης

Το πρόγραμμα σχεδιάζεται να εφαρμοστεί το χρονικό διάστημα από Φεβρουάριο έως και τον Απρίλιο του 2024.

Μερικές πληροφορίες για τη δράση του συλλόγου ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο

Στον «Ευ Ζω με τον καρκίνο» έχουμε ως κύριο μέλημα να κάνουμε πράξη το όνομά μας, δηλαδή το ευ ζην των ασθενών με νεοπλασματική νόσο καθώς και των συγγενών τους. Μέσα από τη δική μας επαφή με τη νόσο αλλά και μέσα από την επαφή με εκατοντάδες ογκολογικούς ασθενείς, γνωρίζουμε τις ανάγκες τους, την ιδιαίτερα δύσκολη ψυχολογική τους κατάσταση, τις πρακτικές δυσκολίες, τη δυσάρεστη καθημερινότητα, τους φόβους, τις ανησυχίες, τη σωματική καταπόνηση, τον πόνο, την αδυναμία και τόσα άλλα. Κάθε άνθρωπος και μια διαφορετική πραγματικότητα. Κάθε άνθρωπος μοναδικός, με μοναδικές ανάγκες.

Στον «Ευ Ζω με τον καρκίνο» προσφέρουμε σημαντικές υπηρεσίες για τους ασθενείς μέσα και έξω από τα νοσοκομεία, προκειμένου να κάνουμε τη ζωή τους όσο γίνεται πιο εύκολη, πιο αξιοπρεπή, πιο βιώσιμη.

Όμως σημαντικός στόχος μας είναι η πρόληψη του καρκίνου και η καταπολέμηση της άγνοιας και του στιγματισμού που περιβάλλει τον καρκίνο. Διοργανώνει εκστρατείες και εκδηλώσεις ενημέρωσης για την πρόληψη του καρκίνου χρησιμοποιώντας και το μεγάλο δίκτυο εθελοντών που αποτελούνται από επαγγελματίες υγείας και μη. Υποστηρίζει τα πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης και πρωτογενούς πρόληψης για τον καρκίνο και ενεργοποιεί και συνεργάζεται με άλλους φορείς για τον σκοπό αυτό στην περιφέρεια της Κρήτης.

Ενδεικτικές δράσεις του συλλόγου στο πλαίσιο πρόληψης αποτελούν οι παρακάτω (<https://www.efzo.gr/draseis/hmerides>)

- Ημερίδα με θέμα: «Πρόληψη και αντιμετώπιση του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων». Πραγματοποιήθηκε στις 14 Μαΐου 2022 στο Επιμελητήριο Ηρακλείου (Παράρτημα)
- Ενημέρωση για την πρόληψη– Ομιλία με θέμα: «Μαθαίνουμε για την πρόληψη και την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου - Δεν φοβόμαστε, ενημερωνόμαστε και προλαμβάνουμε» Πραγματοποιήθηκε στις 27 Απριλίου 2023 στο 4ο ΕΠΑΛ Ηρακλείου (Παράρτημα)

Βιβλιογραφία

Γκεσούλη- Βολτυράκη Ε, Τσετσέκου Ε, Μαρνέρας Χ, Κράτης Κ, Υφαντής Α. (2010). Η αποδοχή του εμβολιασμού έναντι του ιού HPV σε γυναίκες της ελληνικής επαρχίας. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 27(3), 522-528.

Ελληνική εταιρεία έρευνας και αντιμετώπισης του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) (2022). HPV- Εμβόλια. Για την πρόληψη των HPV-σχετιζόμενων καρκίνων και των κονδυλωμάτων. Ενημερωτικό φυλλάδιο.

Σιδηροπούλου Μ. (2021). Η διερεύνηση των απόψεων των νεαρών ενηλίκων για το εμβόλιο του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων στην πρόληψη του καρκίνου. Διπλωματική εργασία. ΠΜΣ Διοίκηση μονάδων υγείας. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Παράρτημα

- Ενδεικτικές δράσεις του συλλόγου



4^ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ (ΕΣΠΕΡΙΝΟ) ΗΡΑΚΛΕΪΟΥ

Ο Σύλλογος «ΕΥ ΖΩ με τον Καρκίνο» σε συνεργασία με το 4^ο Εσπερινό ΕΠΑΛ Ηρακλείου διοργανώνουν εκδήλωση με θέμα:



**Μαθαίνουμε για την πρόληψη και την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου
Δεν φοβόμαστε, ενημερωνόμαστε και προλαμβάνουμε**

Ομιλητές

Θεοχάρης Κωνσταντινίδης, RN, BSc, MPH, PhD
Επίκουρος καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής,
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Μέλος του ΔΣ του συλλόγου «ΕΥ ΖΩ με τον Καρκίνο»

Θεοδωρίδου Μαρία
Μηχανικός Έρευνας και Ανάπτυξης,
Ινστιτούτο Πληροφορικής, ΙΤΕ
Αντιπρόεδρος του ΔΣ του συλλόγου «ΕΥ ΖΩ με τον Καρκίνο»
Γραμματέας του ΔΣ της ΕΛΛΟΚ

Αναστασία Κοντού
Μέλος του ΔΣ του συλλόγου «ΕΥ ΖΩ με τον Καρκίνο»

ΠΕΜΠΤΗ 27 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023, ώρα 20:00

Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 4^{ου} Εσπερινού ΕΠΑΛ Ηρακλείου



Eu ζω με τον καρκίνο
Σύλλογος στήριξης ασθενών που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο
www.efzo.gr

ΗΜΕΡΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΘΗΛΩΜΑΤΩΝ (HPV)

14.05.22
ΩΡΑ | 11:00

* Η ημερομηνία της ημερίδας μπορεί να γίνει ένα ζήτημα ή διαδικασικό. Ανασπάσει και στις δύο περιπτώσεις προγραμματίσει ακολουθώντας τις οδηγίες στον σύνδεσμο συμμετοχής: [https://bit.ly/efzo2023/](https://bit.ly/efzo2023)

* Όσοι παρακολουθήσουν την ημερίδα διαδικασικά, μετά την εγγραφή τους θα λάβουν οδηγίες σύνδεσης.

* Απαρτίωση προϋπόθεση για τη δια ζώσης συμμετοχή είναι η χρήση μάσκας.

Ευχαριστούμε θερμά τη διεύθυνση του Σημειωτήριου Ηρακλείου και τις εταιρίες Πρότυπο και Bioconcept για την αγαθή προσφορά τους να υποστηρίξουν δωρεάν τον Σύλλογο «Eu ζω με τον Καρκίνο» για την πραγματοποίηση αυτής της ημερίδας.



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Eu ζω με τον καρκίνο
Μέγιστο Μουσουλίου 20 • 712 01
Ηράκλειο Κρήτης
T & Fax: 2810 287 985, 986554541
ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ @efzo

Eu ζω με τον καρκίνο
Σύλλογος στήριξης ασθενών που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο
www.efzo.gr

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
(ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

Ενοσία Διάρθρωσης
Βελτιωμένη Οργάνωση
Προσφορά: [https://bit.ly/efzo2023/](https://bit.ly/efzo2023)