

DIŠEMINACIJA EVROPSKEGA KODEKSA PROTI RAKU V ČASU BREZ STIKOV

Katja Jarm

POVZETEK: V okviru triletnega evropskega projekta WASABY (angl. WAter and Soil contamination and Awareness on Breast cancer risk in Young women; Onesnaženost vode in zemlje ter ozaveščenost o tveganju za raka dojk pri mlajših žensk) pod okriljem Združenja evropskih zvez proti raku nastaja mobilna aplikacija WASABY. To je poučna aplikacija, ki mladim pomaga razumeti Evropski kodeks proti raku in se odločati za zdrave izbire, torej živeti zdrav življenjski slog. Ciljna skupina so mladostniki. Aplikacija vsebuje 10 modulov in v vsakem izmed njih je predstavljen eden od nevarnostnih dejavnikov. Kratki predstavitvi sledi igra v obliki kviza. Aplikacijo bodo odlikovale strokovne vsebine, privlačen izgled in preverjanje znanja v obliki mobilne igre. V času epidemije novega koronavirusa, ko so aktivnosti društev omejene zaradi omejevanja stikov in združevanj, so v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku veseli pripomočka, ki je obenem moderen in prilagojen sodobnemu komuniciranju, predvsem mladih, in poleg tega omogoča širjenje znanja Evropskega kodeksa brez osebnega stika.

PROJEKT WASABY

WASABY je triletni projekt, ki ga sofinancira Evropska komisija v okviru tretjega Evropskega zdravstvenega programa (3rd EU Health Programme) (1). WASABY je kratica za celoten naslov projekta, ki se glasi »WAter and Soil contamination and Awareness on Breast cancer risk in Young women«. V Sloveniji so ga poimenovali »Onesnaženost vode in zemlje ter ozaveščenost o tveganju za raka dojk pri mlajših ženskah« (2). Začel se je januarja 2018.

Projekt se osredotoča na geografsko analizo populacijskih podatkov o incidenci raka v povezavi z okoljskimi dejavniki. Na pilotnem geografskem območju bo uporabljen izbrani statistični model z uporabo podatkov o pojavljanju raka dojk v povezavi z onesnaženostjo vode in tal. Uporabljena metodologija je splošna in jo bo kasneje možno uporabiti tudi na drugih

geografskih območjih, kjer bodo na voljo podatki o okoljskih dejavnikih in incidenci raka. Vključuje tudi aktivnosti za povečanje osveščenosti o raku dojk pri mladih (2).

Cilji projekta so:

1. identifikacija območij z večjim tveganjem raka,
2. optimizacija uporabe kazalnika primanjkljaja v geografskih analizah registrov raka, ki je pripomoček za razumevanje vpliva socio-ekonomskega statusa na pojavnost raka,
3. izvedba ekološke študije o povezanosti med onesnaženostjo vode in tal ter tveganjem za raka dojk in
4. priprava izobraževalnega pripomočka za promocijo priporočil za preventivo raka med mladimi od 13 do 19 let.

Ciljne skupine v projektu so specialisti javnega zdravja (zemljevidi ogroženosti, populacijski podatki), osebje v registrih raka in mladostniki. Projekt ima sedem delovnih paketov (angl. work package, WP). Prvi trije so horizontalni delovni paketi.

WP1 – Koordinacija

WP2 – Diseminacija

WP3 – Vrednotenje

WP4 – Upravljanje in koordinacija pri zbiranju in izmenjavi podatkov registrov raka, definicija modela geografske analize podatkov o incidenci raka.

WP5 – Izračun kazalnika primanjkljaja in ustanovitev Evropske mreže strokovnjakov za primanjkljaj in metodologijo.

WP6 – Metode geografske analize na podatkih registra raka (ta delovni paket vodi Onkološki Inštitut Ljubljana pod vodstvom dr. Tine Žagar).

WP7 – Zbiranje znanstvenih dokazov o nevarnostnih dejavnikih za raka dojk, določitev dostopnih zbirk podatkov o onesnaževalcih vode in tal, pilotna okoljska raziskava (3, 4).

Večino raka dojk lahko preprečimo, odvisno od tega, kdaj ženska v svojem življenju začne z vedenjem za zmanjšanje tveganja za raka dojk (5).

VLOGA EVROPSKIH ZVEZ PROTI RAKU V PROJEKTU WASABY

Združenje evropskih zvez proti raku (angl. The Association of European Cancer Leagues – ECL) je v projektu odgovorno za razvoj in diseminacijo spletnega orodja za promocijo priporočil proti raku (Evropski kodeks proti raku), imenovano aplikacija WASABY. WASABY je poučna aplikacija, ki mladim pomaga razumeti Evropski kodeks proti raku, ga usvojiti in se odločati za zdrave izbire, torej živeti zdrav življenjski slog in s tem zmanjšati tveganje za raka. Tak spletni pripomoček je zelo primerno izobraževalno orodje za mlade med 13. ter 19. letom in ponuja ustrezno učno gradivo v privlačni obliki, ki jo je zlahka deliti in je stroškovno učinkovita. Vsebinski del pripomočka je ECL zasnovala ob pomoči partnerskih evropskih zvez proti raku, izvedbeni del pa ob pomoči tehničnega partnerja. Mrežo WASABY združenja proti raku sestavlja pet evropskih zvez; Francoska liga proti raku, Fokus raka Severne Irske, Romunsko društvo proti raku, Španska zveza proti raku in Zveza slovenskih društev za boj proti raku (6).

Evropske zveze proti raku so pri pripravi orodja prispevale gradivo in informacije, ki jih uporabljajo pri svojem delu, kjer se usmerjajo na ciljno skupino mladih. Zagotovile so povratne informacije pri razvoju orodja v luči končnega uporabnika. Pri razvoju aplikacije so namreč upoštevali tudi socialne in kulturološke razlike med državami. Aplikacija je prevedena v nekaj evropskih jezikov in v tem postopku so zveze imele ključno vlogo, da so pomagale izvorno besedilo prevesti in prilagoditi jeziku, ki je blizu njihovi splošni javnosti in ki ga tudi uporabljajo pri svojih preventivnih dejavnostih z javnostmi. Predstavniki zvez so sodelovali pri začetnem testiranju aplikacije ter zagotovili reprezentativne preizkuševalce končne različice aplikacije iz ciljne skupine mladih. Nadaljnja vloga zvez bo tudi promocija mobilne aplikacije prek njihovih izobraževalnih dejavnosti in programov ter prek socialnih medijev (6).

Dobrobit vključenosti v projekt za posamezno partnerico bo torej končni izdelek – mobilna aplikacija, ki za zvezo ne bo predstavljala nobenega stroška in bo koristen pripomoček pri njihovih rednih izobraževalnih projektih s prednostjo, da bo dostopna za njihovo javnost v maternem jeziku. Tako bo aplikacija pravzaprav edinstvena tudi za slovenske uporabnike, ker jo bodo lahko uporabljali v svojem jeziku.

APLIKACIJA ZA PAMETNE TELEFONE

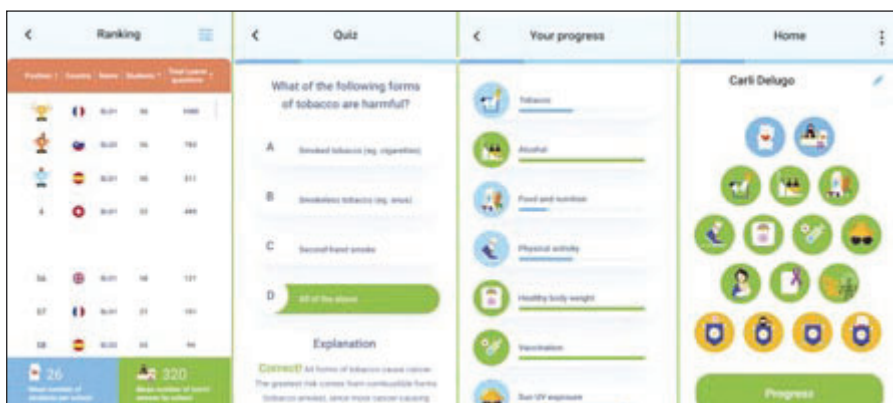
Cilj razvoja mobilne aplikacije WASABY je pripraviti pripomoček, ki ga zveze proti raku lahko vključijo v svoje rutinsko delo v preventivi raka v ciljni populaciji. Pripomoček dopolnjuje in nadgrajuje njihova že utečena preventivna udejstvovanja. Z aplikacijo je mogoče tudi enostavno ovrednotiti/izmeriti usvojeno znanje o preventivi raka in o priporočilih proti raku. Aplikacija bo dostopna za uporabnike tako Android kot iOS operacijskega sistema. Lahko je tudi orodje za vrednotenje vedenjskih sprememb v smer zdravega življenjskega sloga v ciljni populaciji in pomembno prispeva k preventivi raka.

Aplikacija vsebuje deset modulov:

1. Tobak
2. Alkohol
3. Zdrava prehrana
4. Telesna dejavnost
5. Zdrava telesna teža
6. Cepljenje, okužbe in rak
7. Izpostavljenost UV-žarkom
8. Dojenje
9. Zmotne trditve o povzročiteljih raka
10. Preprečevanje raka

Moduli povzemajo večino priporočil iz Evropskega kodeksa, izpuščeni so varstvo pri delu, radon, nadomestno hormonsko zdravljenje po menopavzi in udeležba v presejalnih programih za raka.

Teoretični del vsebine je razdeljen v tri odseke, vsak vsebuje od 150 do 200 besed in zanj sta predvideni dve minuti branja. Težavnostna stopnja vsebine je prilagojena 14-letnikom. Vsak modul se začne z izzivom (»dražilnim« vprašanjem *Ali ste vedeli ...?*). Temu sledi polminutni predstavitveni film v angleškem jeziku – video ali animacija s podnapisi. Razlagi problema sledi od 5 do 7 testnih vprašanj v vsakem modulu, ki se navezujejo na predelano teoretično vsebino. Nato je na voljo nabor vprašanj v obliki kviza (*angl.* quizgame), ki omogoča zabavno obnavljanje naučenega. Uporabljena izobraževalna metoda je prostorsko učenje, ki znanstveno dokazano spodbuja pomnjenje (*angl.* spaced learning) (7). Bistvo takega učenja je ponavljanje s prekinitvami, ponovitve morajo biti tri (8). Vprašanja, na katera uporabnik napačno odgovori, se ponavljajo, dokler odgovori niso pravilni dvakrat zaporedoma v različnih dneh. Vsak, ki uporablja aplikacijo, se tudi razvršča v mednarodno listo najboljših tekmovalcev in pridobiva točke ter nagrade (značke) (Slika 1). Aplikacija posnema načela/logiko videoiger in je nadgrajena z učenjem prek igre. Uporabnik lahko s klikom vedno dobi tudi dodatne informacije o vsebini, če želi izvedeti več (7).



Slika 1. Nekaj prikazov zaslonov pri razvoju mobilne aplikacije WASABY (9).

Tehnični partner projekta in razvijalec aplikacije je Salumedia (9).

VLOGA ZVEZE SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU PRI RAZVOJU APLIKACIJE WASABY

Kot aktivnost Evropskega tedna za boj proti raku je mobilna aplikacija WASABY konec maja in v začetku junija 2020 že prešla beta testiranje (10). Pri beta testiranju je sodelovalo 83 uporabnikov iz 24 evropskih držav. Takoj zatem so sodelavci Zveze (avgusta in septembra) sodelovali pri prevodu vsebine aplikacije v slovenski jezik in prilagoditvi na domače izrazoslovje in razumevanje. Poiskali so tudi mlade ambasadorje Kodeksa iz Slovenije, ki so sodelovali pri alfa testiranju orodja. Izbrani mladostniki so izrazili svoje vtise in podali povratne informacije po uporabi aplikacije in tako prispevali pomemben gradnik do končnega izdelka.

ZAKLJUČEK

V času epidemije novega koronavirusa, ko so aktivnosti društev omejene zaradi omejevanja stikov in združevanj, so v Zvezi slovenskih društev za boj proti raku veseli pripomočka, ki je obenem moderen in prilagojen sodobnemu komuniciranju, predvsem mladih, in poleg tega omogoča širjenje znanja Evropskega kodeksa proti raku brez osebnega stika. Gotovo bo aplikacija WASABY dosegla tudi druge starostne ciljne skupine.

LITERATURA

1. Third Health Programme (2014–2020) [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na: https://ec.europa.eu/health/funding/programme_en
2. Onesnaženost vode in zemlje ter ozaveščenost o tveganju za raka dojk pri mlajših ženskah. Raziskave, Onkološki inštitut Ljubljana [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na: <https://www.onko-i.si/dejavnosti/epidemiologija-in-register-raka/raziskave>
3. WASABY official site [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na: <http://www.wasabysite.it/>

4. Project WASABY: WAter and Soil contamination and Awareness on Breast cancer risk in Young women [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na:
http://www.wasabysite.it/meetings/03_GRELL_Trento/GRELL_Wasaby.pdf
5. Colditz G. A., Bohlke K. Priorities for the primary prevention of breast cancer. *CA Cancer J Clin.* Maj–Junij 2014; 64(3): 186–94. doi: 10.3322/caac.21225. Epub 2014 Mar 19. PMID: 24647877.
6. What is WASABY? [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na:
<https://www.europeancancerleagues.org/our-projects-wasaby/>
7. M2.3 WASABY App Proposal [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na:
http://www.wasabysite.it/material/M2.3_WASABY_App_Concept_Note.pdf
8. What is spaced learning and why does it matter? [ogled 4. 11. 2020]. Dostopno na:
<https://medium.com/@CENTURYTech/what-is-spaced-learning-and-why-does-it-matter-7d2ecf2f0382>
9. WASABY app. [ogled 2. 11. 2020]. Dostopno na:
<https://apkgk.com/com.salumedia.wasaby>
10. WASABY App Beta Testing. Association of European Cancer Leagues, Junij 2020 [ogled 4. 11. 2020]. Dostopno na:
http://www.wasabysite.it/material/M2.4_WASABY_beta_version.pdf