

Razgovor

O novoosnovanoj Udruzi za prevenciju raka i pomoć oboljelima Budi dobro govori ALMA MAJCAN, jedna od osnivačica

Na otoku zdravlja i vitalnosti omogućen tjelesni i duhovni oporavak za onkološke bolesnike

Alma Majcan rođena je 1974. godine u Županji, gdje je završila osnovnu školu i matematičku gimnaziju. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Zagrebu 1999. godine, gdje je i radila do 2003. kada se s obitelji preselila u Samobor. Radila je kao liječnik u Strmcu te upisala specijalizaciju obiteljske medicine, koju je završila 2009. godine. Od tada je liječnica u Rudama. Temeljem dugogodišnjeg rada, kao i osobnog iskustva sestrične bolesti, svjesna je specifičnih potreba onkoloških bolesnika.

je uvijek najkorisniji i najljepši osobni kontakt s bolesnikom. U proteklom vremenu zbog pandemije nismo mogli raditi kapacitetom kojim smo htjeli. Ipak, sretni smo što smo uspjeli provesti nekoliko bitnih projekata uživo kada su prilike dozvoljavale. Imamo grupu za psihološku podršku, grupu za vježbe disanja i opuštanja te smo realizirali jedan rehabilitacijski program na Lošinju.

Ujedno smo na mrežnoj stranici udruge www.budidobro.hr objavili sadržaje za koje smatramo da su korisni, npr. hrana kao lijek, vježbe disanja i opuštanja

disanja i opuštanja, kreativne radionice...

Projekt se provodi kroz stručno vođene grupe za psihološku podršku, stručna predavanja, jutarnje vježbe disanja i opuštanja, šetnje uz more kroz borove šume, radionice zdrave prehrane i radionice o ljekovitom bilju te duhovno meditativne sadržaje. Također, uključeni su i sadržaji kulturno-prirodne posebnosti otoka Lošinja.

Nadamo se da će uskoro rehabilitacija onkoloških bolesnika biti sastavni dio skrbi, kako je predviđeno Nacionalnim programom protiv raka (NPPR). Cilj je rehabilitacije smanjiti štetne posljedice bolesti i popratne pojave liječenja raka, potičući pacijenta da zauzme aktivniji pristup svojem liječenju.

- Kako se do sada udruga financirala i koji su budući planovi?

Udruga se u početku financirala donacijama osnivača, prijatelja te naših kolega koji su prepoznali korisnost ovakvog načina rada. Prijavom na različite projekte dobili smo i prve donacije Zagrebačke županije, HBOR-a, Intelikona, Jana Pharma, Poliklinike Edumed te materijalne donacije većih tvrtki i Kuće Betanija.

U tijeku je formiranje grupa za projekt "Tjelesni i duhovni oporavak onkoloških bolesnika

te ostale poticajne sadržaje, (preporuka za dobru knjigu, glazbu, duhovne misli i zanimljive putopisnice). Na taj način želimo kao struka bolesnicima skrenuti pažnju na ono bitno, jer vidimo koliko su izgubljeni u šumi različitih neprovjerenih sadržaja na internetu, a kojima su silno okupirani i zbunjeni, što nikako ne pridonosi zdravlju.

- Imate i vrijedan, jedinstven projekt za onkološke bolesnike na otoku Lošinju.

Da, nazvali smo ga "Tjelesni i duhovni oporavak onkoloških bolesnika na otoku zdravlja i vitalnosti". Projekt se provodi u Velom Lošinju, koji ove godine slavi 130 godina od proglašenja klimatskog lječilišta, uz suradnju i potporu Kuće Betanija. Ona je osnovana još prije 115 godina kao oporavilište, a vode ju Milosrdne sestre svetog Križa, reda koji je, između ostalog, osnovao Vukovarsku bolnicu.

Projekt je namijenjen bolesnicima koji su netom saznali za dijagnozu, pripremaju se za terapiju ili su u fazi oporavka. Jako je važno da bolesnici ne budu prepušteni svojoj samoći, tuži i internetu, nego da se povezuju i razmjenjuju iskustva s drugim onkološkim pacijentima i dobivaju stručne informacije. Po povratku, prema njihovim željama, preporučujemo da se uključe u grupe za psihološku pomoć ili u grupe podrške "Moj put", vježbe



Sudionici, voditelji i medicinska pratnja uz prioricu Kuće Betanija, s. Hijacintu Hoblaj

- Kako je došlo do ideje o osnivanju udruge i koji joj je cilj?

Ideja postoji već dugi niz godina. Potaknuti, nažalost, našim osobnim iskustvima, ali i zbog sve većeg broja onkoloških pacijenata, posebno mlade životne dobi, osjetili smo potrebu napraviti nešto dobro za svoju lokalnu zajednicu, a tu mislimo na šire područje Samobora, Svete Nedelje i okolice. Krenuli smo ideju realizirati prije 5 godina izgradnjom prostora za rad udruge koja se nalazi u mjestu Rude, iznad ordinacije obiteljske medicine u kojoj radim. Udruga je osnovana 2019. godine, a osnivači su, uz mog supruga Josipa Majcana i mene, još troje kolega liječnika: Edo Toplak, Milan Petković i Goran Ivkić.

- Kako su osigurana inicijalna sredstva i koji je cilj djelovanja udruge?

Prostor udruge osiguran je vlastitim sredstvima, a radimo volonterski, u svoje slobodno vrijeme. Cilj udruge je pomoći pacijentima u liječenju, rehabilitaciji i prevenciji povratka bolesti te biti produžena ruka kolegama stručnjacima s kojima surađujemo.

- Na koji je način zamišljen rad udruge?

Rad udruge za većinu naših projekata zamišljen je uživo, u manjim grupama, jer znamo da



Vježbe disanja i opuštanja u parku Podjavori u Lječilištu Veli Lošinj

na otoku zdravlja i vitalnosti", za koji su potrebna znatna sredstva. Tu tražimo i očekujemo financijsku potporu Grada kroz natječaj za udruge, kao i onih koji su u mogućnosti pomoći onkološkim bolesnicima.

Ove godine prošli smo na natječaju EU fonda za "Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice", uz partnerstvo Udruge osoba s invaliditetom Sinergija i Volonterskog centra "Kad bi svi..." iz Samobora, za projekt koji se zove "Zajedno činimo dobro".

Između ostalog, u sklopu projekta financirane su grupe za



Suradnja u lokalnoj zajednici iznimno je važna. Dr. Alma Majcan s mladim Rudaricama, na otvaranju prostora Udruge Budi dobro

Kontakt mail:

udruga@budidobro.hr

Adresa:

Rude 115, 10 430 Samobor

Račun za donacije

(s naznakom "za rehabilitacijski program"):

IBAN HR 7023400091111028530

psihološku pomoć i medicinsko savjetovanje. Upravo smo u dogovorima s kolegama različitih specijalnosti koji imaju iskustvo u radu s onkološkim pacijentima i osobama s invaliditetom, a koji će voditi program medicinskog savjetovanja. U planu je dio predavanja održati uživo, a dio preko Zoom-a, tako da se može uključiti veći broj zainteresiranih korisnika. Projektom je omogućeno i zapošljavanje voditelja projekta pa smo upravo zaposlili mladu osobu koja je i sama preboljela malignu bolest. To je i za nju i za nas bilo vrlo emotivno. U završnoj je fazi procjene i

drugi EU projekt iz programa "Promocija zdravlja i prevencija bolesti", koji je raspisalo Ministarstvo zdravstva pod nazivom "Živi zdravo, budi dobro".

- Što biste, na kraju ovog razgovora, poručili našim sugrađanima?

Prvo želim zahvaliti svima koji nas od početka podržavaju, svim članovima i donatorima. Pozivamo naše sugrađane, onkološke bolesnike, da nam se slobodno jave putem maila, telefonski ili osobno te uključe u programe udruge. Ovih dana formiraju se nove grupe za psihološku podršku i medicinsko savjetovanje. Ujedno, u sklopu projekta "Zajedno činimo dobro", pozivamo sve sugrađane dobre volje da se uključe u volonterske aktivnosti. Sve informacije će biti dostupne na mrežnim stranicama udruge partnera u projektu.

Vjerujem da svi zajedno možemo još više napraviti za sugrađane u potrebi.

Budite dobro!

Robert Škiljan



Rezultati su bili vidljivi već nakog godinu dana rada: prva godišnjica Udruge Budi dobro, osnivači - s desna na lijevo: Milan Petković, Goran Ivkić, Alma Majcan, Josip Majcan, Edo Toplak, Rude, lipanj 2020.