

## **„Europejski Kodeks Walki z Rakiem” nowym elementarzem do pracy z dziećmi i młodzieżą.**

Znakiem naszych czasów jest to, że niewiele rozmawiamy ze sobą, nieobecność w domu staramy się zrekompensować dziecku nową zabawką czy wyprawą do McDonald's w wolne popołudnie. Narzekamy na młodzież, że zagubiła wartości, żyje chwilą i normą uczyniła sięganie po używki. Nie nadążamy za tempem życia ale urodzie czy zakupom podczas sezonowych wyprzedaży w supermarketach potrafimy poświęcić mnóstwo energii i czasu. O zdrowiu poważniej myślimy dopiero wtedy, gdy dotknie nas choroba. Gdy tą chorobą jest rak, przyjmujemy to najczęściej jako wyrok...

I choć tyle się dziś mówi o profilaktyce chorób nowotworowych, wciąż słabo dociera do przeciętnej odbiorcy informacji, że rak to nie złe geny, zły los, życiowy pech, lecz choroba cywilizacyjna nowych czasów. Właśnie od tego, jak żyjemy jako dorośli i w kontekście jakich norm, zasad, nawyków prozdrowotnych socjalizują się nasze dzieci, zależy kondycja nasza i przyszłych pokoleń.

### **Profilaktyka chorób nowotworowych priorytetem polityki zdrowotnej państw Unii Europejskiej.**

Z satysfakcją można stwierdzić, że istotnym sukcesem XX i XXI. jest niezwykła poprawa zdrowia w Europie. Jak donoszą źródła naukowe <sup>1</sup> w niektórych krajach europejskich przedwczesna umieralność stała się niezwykle rzadka, np. od początku obecnego wieku w Polsce kobiety żyją prawie 80 lat, a mężczyźni ponad 70, zaś w Szwecji zaledwie 10% obywateli umiera przed 60-tym r. życia. Równocześnie, najistotniejszym dziś problemem zdrowia stają się nowotwory złośliwe. Onkolodzy alarmują - ciągle rak przerywa życie co 4 Europejczyka, w Polsce zaś w niedługim czasie każda rodzina będzie musiała zmierzyć się z chorobą nowotworową.

O chorobie na raka - jak twierdzą znawcy tematu - nie przesądza zły los, ani nawet rodzinne (genetyczne) skłonności, lecz jedynie nasze zachowania zdrowotne. Literatura naukowa posługuje się szczególnym terminem w odniesieniu do nowotworów złośliwych - Man Made Diseases, tj. „Schorzenie „Wyprodukowane” Przez Człowieka” <sup>2</sup>. Podstawą tego określenia jest fakt, że 80-90% nowotworów wynika z szeroko rozumianych czynników zewnętrznych, środowiskowych: stylu życia, nawyków żywieniowych, miejsca pracy i życia, czy zachowań społeczno- kulturowych. Najlepszym przykładem jest rak płuc – najczęstsza lokalizacja nowotworów u kobiet i mężczyzn w Polsce. Jeśli nie palisz – twierdzą onkolodzy - to nawet jeśli masz „złe” geny, ryzyko zachorowania na tę chorobę jest bardzo niskie. <sup>3</sup> Szacuje się, że w wypadku 1/3 nowotworów można zapobiec zachorowaniu na nie, 1/3 można wyleczyć jeśli szybko zostaną rozpoznane, a w 1/3 wypadków można polepszyć standard życia chorych na raka. Wobec tych faktów, zapobieganie zachorowaniom na nowotwory złośliwe staje się obecnie wyzwaniem dla wszystkich. Niełatwo mu sprostać! W przypadku tej choroby zapobieganie, jak podkreślają onkolodzy, jest „niewidoczne”. Nie widać, że ktoś nie zachorował na raka, bo rzucił palenie, czy zaczął jeść 5 razy dziennie warzywa i owoce. Trzeba, jak twierdzą dalej, wielkiej wyobraźni, by uznać zapobieganie zachorowaniom za najważniejszy problem walki z rakiem.

Tej wyobraźni nie zabrakło Unii Europejskiej, która od swego powstania uznała walkę z rakiem za jedno z najważniejszych wyzwań dla społeczności Europejczyków. W roku 1985 jako reakcja wobec zwiększającej się liczby zachorowań i zgonów z powodu nowotworów

---

<sup>1</sup> Witold Zatoński, *Europejski Kodeks Walki z Rakiem*, Centrum Onkologii – im. Marii Skłodowskiej-Curie, Wydanie III skrócone, Warszawa 2008;s.5.

<sup>2</sup> tamże, s. 5.

<sup>3</sup> tamże, s. 5.

złośliwych, w Mediolanie przyjęto program – Europe Against Cancer (Europa Przeciw Nowotworom), którego komponentem jest *Europejski Kodeks Walki z Rakiem*, pomyślany jako poradnik systematyzujący wiedzę na temat możliwości zapobiegania zachorowaniom i zgonom na nowotwory złośliwe.<sup>4</sup> To swoisty „dekalog”, który w czytelny sposób wyznacza drogę, którą należy wybrać, by pokonać raka w wysiłku po długie życie.

### **Polska wobec zaleceń *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem*.**

W naszym kraju dość intensywnie zaczęto podejmować działania na rzecz zredukowania zagrożenia polskiej populacji chorobami nowotworowymi już w roku 1976. Z inicjatywy profesora Tadeusza Koszarowskiego<sup>5</sup> powstał pionierski plan działań pod nazwą Program Rządowy Zwalczania Chorób Nowotworowych, który kontynuowano w latach 1986 – 1990. Z powodu braku ogólnopolskiego programu walki z rakiem w kolejnych latach, grupa naukowców i lekarzy z całej Polski doprowadziła do powstania Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych. Program ten przyjęty przez Sejm RP 2005r., zawiera plan działań na lata 2006-2015.<sup>6</sup> Od wielu lat koordynatorem Prewencji Pierwotnych Nowotworów wymienionego Programu jest prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński. Dzięki jego zaangażowaniu pierwsze polskie wydanie *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem* ukazało się w 2007r.

Publikacja Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem i jednocześnie wdrażanie Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych. są prawdziwą szansą zarówno na ograniczenia zagrożenia chorobami nowotworowymi polskiej populacji, jak i na wygranie walki z rakiem.

### **„Szkoly promujące zdrowie” - wojewódzkim liderem w promocji zleceń *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem*.**

O tym, że skuteczna walka z rakiem przeszła z fazy teoretycznych rozważań w fazę praktycznych działań świadczy pilotażowy projekt edukacyjny promocji zaleceń „*Europejskiego kodeksu walki z rakiem*”, który w okresie od października do grudnia 2010r. z inicjatywy Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza w Tarnowie, Tarnowskiego Ośrodka Onkologicznego we współpracy z Kuratorium Oświaty w Krakowie - Delegatura w Tarnowie realizowany był we wszystkich szkołach powiatów: tarnowskiego, bocheńskiego, brzeskiego i dąbrowskiego oraz m. Tarnowa województwa małopolskiego.<sup>7</sup>

Realizację rozpoczęto od przekazania materiałów informacyjnych do szkół w postaci 1000 egzemplarzy publikacji książkowej „Europejskiego kodeksu walki z rakiem” pod red. prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego i 8000 materiałów dla uczniów wydanych w formie komiksów promujących zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Materiały stały się podstawową pomocą dydaktyczną do nauki o zdrowiu. Następnym etapem było zorganizowanie kilku konferencji dla dyrektorów szkół, na temat zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem i powołanie 50 liderów spośród nauczycieli Szkół Promujących Zdrowie z Małopolski. Przeszkolili oni około 3000 nauczycieli, którzy pracują bezpośrednio z uczniami, promując zdrowy styl życia i podnosząc świadomość prozdrowotną. Ważnym przedsięwzięciem w ramach pilotażowego projektu była organizacja rejonowego konkursu nt. „Szkola Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych, który stał się okazją do promowania i popularyzowania w środowiskach szkolnych i lokalnych zasad Europejskiego Kodeksu

<sup>4</sup> Witold Zatoński, *Europejski Kodeks Walki z Rakiem*, Centrum Onkologii – im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2009, s.132.

<sup>5</sup> tamże, s.133.

<sup>6</sup> tamże, s.133.

<sup>7</sup> <http://kuratorium.krakow.pl/index?ac=111&id=5814>

Walki z Rakiem. Podstawą oceny przez komisję konkursową zgłoszonych szkół były: sprawozdanie z szeroko rozumianej działalności prozdrowotnej w szkołach na przestrzeni kolejnych lat oraz przygotowana prezentacja multimedialna lub film. W konkursie uczestniczyła szkoła, którą kieruję, Gimnazjum nr6 m. Jana Pawła II w Tarnowie. Przygotowany przez młodzież film „Recepta na życie. Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” zyskał uznanie komisji, a G6 otrzymało wyróżnienie w konkursie w kategorii szkół gimnazjalnych. Podsumowanie realizacji projektu odbyło się 13 grudnia 2011 r.

Zdaniem jego twórców - zespołu pracowników Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza w Tarnowie pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Leszka Kołodziejewskiego - tak prowadzona edukacja na rzecz realizacji zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, szczególnie w środowisku szkolnym pozwoli budować świadomość onkologiczną inicjowaną przez dzieci i młodzież, jak również mobilizować do zachowań prozdrowotnych populację społeczeństwa województwa małopolskiego.<sup>8</sup>

### **„Czym skorupka za młodu nasiąknie...”**

Dziś staje się jasne, że walki z nowotworami jako problemem społecznym nie mogą wygrać sami lekarze czy onkolodzy, konieczna jest świadoma aktywność całego społeczeństwa. Potrzebna jest konkretna wiedza na temat czynników ryzyka wywołujących raka oraz popularyzowanie działań nastawionych na prewencję pierwotną, badania przesiewowe oraz edukację i szkolenia. To również nowe wyzwanie dla szkół.

Walka z rakiem będzie skuteczna, gdy w działania edukacyjne i szeroko pojętą profilaktykę zdrowotną włączymy dzieci i młodzież na każdym etapie edukacji, czyniąc z zaleceń *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem* nowy elementarz, uczący jak dbać o zdrowie od najmłodszych lat.

**Jolanta Szura**  
**małopolski lider projektu**  
**Dyrektor Gimnazjum nr 6**  
**im. Jana Pawła II w Tarnowie**

---

<sup>8</sup> <http://kuratorium.krakow.pl/index?ac=111&id=5814>