



---

Adresa: Rude 115, Samobor

MB: 05144515 OIB: 72589899947 WEB: <https://www.budidobro.hr/>

Mob: 091/1965965 e-mail: [udruga@budidobro.hr](mailto:udruga@budidobro.hr)

Račun IBAN: HR7023400091111028530

## OPERATIVNI PLAN RADA UDRUGE za 2025. godinu

Samobor, prosinac 2025.

Operativni plan udruge za 2025. godinu je usvojen na upravnom odboru Udruge 21.12.2024.

## 1. Nastavak aktivnosti vezano uz prevenciju raka usvajanjem zdravih navika i brigom o zdravlju tijela, uma i duha

„Zdravlje je stanje potpunoga tjelesnoga, duševnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i nemoći; ono je osnovno ljudsko pravo, a postizanje najviše razine zdravlja najvažniji je svjetski društveni cilj“ (definicija zdravlja, Svjetska zdravstvena organizacija).

Projektne aktivnosti su u skladu sa svim nacionalnim i europskim smjernicama. Posebno ističemo Nacionalni plan protiv raka 2020-2030 i kampanju Europske lige protiv raka „Dekodirajmo rak“.

Europska liga protiv raka (eng. European League Against Cancer), pokrenula je kampanju „DEKODIRAJMO RAK!“. Riječ je o 12 kodova koji nas usmjeravaju kako smanjiti rizik od raka. <https://zdravlje.gov.hr/vijesti/europski-tjedan-borbe-protiv-raka/5180>

Udruga će u svojim aktivnosti promovirati svih 12 kodova, a posebno se svojim kapacitetima i znanjima usredotočiti na sljedeće kodove:

- 03 Održavajte zdravu tjelesnu težinu
- 04 Budite tjelesno aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći
- 05 Hranite se zdravo
- 06 Sudjelujte u organiziranim programima za rano otkrivanje raka.

Aktivnosti ovog projekta su u potpunosti u skladu s Akcijskim planom za provedbu Nacionalnog strateškog okvira protiv raka za razdoblje do 2025 te će pridonijeti ostvarivanju ciljeva Nacionalnog plana.

Ove aktivnosti su usmjerene prema svim građanima i doprinose demokratizaciji društva ostvarenjem osnovnog prava na zdravlje.

- Organiziranje radionica „Hrana kao lijek“ na lokalnom i regionalnom nivou
- Objava zdravih recepata i uputa na mrežnim stranicama udruge i društvenim mrežama
- Nastupi u medijima i stručnim skupovima
- Organiziranje vježbi disanja i opuštanja: 1x tjedno za osobe oboljele od raka i 1x tjedno za djecu osoba oboljelih od raka.
- U svim aktivnostima će se poticati usvajanje zdravih životnih navika; fizička aktivnost i uravnotežena prehrana, jačanje otpornosti na stres te pronalaženje osobnog smisla i svrhe - otkrivanjem potencijala osoba te poticanjem na proaktivno društveno djelovanje
- Poticanje odaziva na nacionalne preventivne preglede
- Organiziranje dana svjestnosti o pojedinim sijelima raka (Dan mimoza, Dan narcisa, Mjesec borbe protiv raka dojke...)

U svim aktivnostima prakticirat će se sveobuhvatni prisut brizi o zdravlju tijela, uma i duha. Financiranje projekata planirano je natječajem Zagrebačke županije, grada Samobora te donacijama tvrtki i građana. Velik dio aktivnosti provest će voloterski osnivači udruge, suradnici i volonteri. Nositelji aktivnosti: Goran Ivkić, Branka Bartolić, Sandra Pavić Drašković

## 2. Nastavak projekta sveobuhvatne rehabilitacije onkoloških bolesnika na otoku Lošinju: „Tjelesni i duhovni oporavak onkoloških bolesnika na otoku zdravlja i vitalnosti“

<https://budidobro.hr/projekti/grupe-za-oporavak-onkoloskih-bolesnika-na-otoku-zdravlja-i-vitalnosti>

Program za onkološke bolesnike na otoku Lošinju, poznatom klimatskom lječilištu, ima za cilj omogućiti kratkotrajni oporavak odnosno rehabilitaciju nakon kirurškog, kemoterapijskog i/ili radioterapijskog liječenja, na mjestu ljekovitog zraka i aerosola, važnog posebno za bolesnike s karcinomom pluća i one s metastazama na plućima.

Program je sveobuhvatan i omogućuje onkološkim bolesnicima da se što lakše nose i bore sa svojom bolešću u cilju što bržeg i boljeg oporavka te ishoda liječenja. Sveobuhvatnim psihosocijalnim pristupom omogućiti onkološkim bolesnicima da žive zadovoljnijim životom unatoč teškoj bolesti.

U 2025. godini su planirane 4 grupe oporavka osoba oboljelih od raka na otoku Lošinju u suradnji s kućom Betanija i Lječilištem Veli Lošinj u Velom Lošinju:

PLANIRANI TERMINI U 2025.

23-27.4.

14-18.5.

24-28.9.

16-20.10.

Svaka od grupa će imati 12-14 polaznika uz voditelja, medicinsku pratnju, stručne suradnike i volontere. Financiranje programa je planirano iz sredstava nataječaja Zagrebačke županije, HEP, ERSTE banka te donacijama raznih tvrtki (Jana pharm, Medika, Medical Intertrade, Poliklinika Edumed, Studenac,

Suban...) i građana. Voditelji aktivnosti: Goran Ivkić, Branka Bartolić, Alma Majcan, Milan Petković, Marica Miščančuk, Zvezdana Debogović, Ivana Šimunić, Silva Toplak, Edo Toplak, Josip Majcan

### 3. Nastavak projekta jačanja mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške za osobe oboljele od raka i njihove obitelji

Prema istraživanjima oko 60 % pacijenata treba barem inicijalnu psihološku podršku, a oko 30 % treba kontinuiranu podršku i praćenje radi izraženijih psiholoških teškoća u obliku anksiozno-depresivnih reakcija, teškoća prilagodbe, simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja, kognitivnih teškoća, psiho seksualnih i drugih teškoća.

Izraženi psihološki distress pokazuju i članovi obitelji, osobito njegovatelji tijekom liječenja, te im je potrebno osigurati psihološku pomoć tijekom liječenja oboljelog i neposredno nakon smrti u tugovanju.

Psihoonkološko liječenje uključuje intervencije čiji je cilj umanjiti djelovanje raka na emocionalne doživljaje i poboljšati sposobnost pacijenta da ispunjava zahtjeve bolesti, njezina liječenja i promijenjenog načina života zbog raka. Potrebno je utvrditi načine za prepoznavanje psihološki najranjivijih pacijenata te im osigurati ranu intervenciju, odnosno psihološki tretman i pomoć. Financiranje projekata planirano je natječajem Zagrebačke županije, grada Samobora te donacijama tvrtki i građana. Voditelji aktivnosti: Branka Bartolić, Zvezdana Debogović. Specifične aktivnosti:

- Nastavak i proširenje grupa za psihološku podršku u prostoru udruge u Rudama i virtualno putem on-line aplikacija
- Pronalaženje i motiviranje većeg broja psihoterapeuta u radu udruge

- Zapošljavanje psihoterapeuta na programima psihosocijalne podrške i rada s ranjivim skupinama
- Senzibiliziranje javnosti na potrebe onkoloških bolesnika putem predavanja i medija
- Evaluacija aktivnosti od strane samih korisnika i voditelja grupa

#### 4. Nastavak projekta pružanja pravne pomoći kroz suradnju s Pravnim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu

Osobe oboljele od raka imaju osigurana različita prava iz područja zdravstvenog, mirovinskog i socijalnog sustava. Ta prava nisu lako dostupna, razumljiva, a i sama praksa ostvarenja prava nije ujednačena.

Prepoznata je potreba za pojašnjenjem svih prava koja ostvaruju osobe s rakom iz zdravstvenog, socijalnog i mirovinskog prava. Stoga je 15.5.2024. sklopljen ugovor o suradnji s Pravnim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu koji će putem organizacijskih jedinica: Pravna klinika, Pravni Kompas i HOME – Centar za socijalnu podršku i inovacije pružiti pravne savjete za članove udruge i ostale bolesnike s rakom u ostvarivanju svojih prava. Projekt se u potpunosti provodi volonterski sa strane Pravnog fakulteta te volontera udruge. Voditeljice aktivnosti: volonterka udruge Slađana Radek i administrativna tajnica udruge Martina Tavić <https://budidobro.hr/novosti/radionica-o-pravima-bolesnika-s-rakom-u-suradnji-s-pravnom-klinikom-srijeda-3-7-online-u-18-sati>

Specifične aktivnosti:

- obavijestiti sve članove udruge, njihove obitelji i ostale zainteresirane o mogućnosti edukacije o svojim pravima
- uključenje članova udruge, volontera u koordiniranje projekta

- objediniti listu najčešćih pitanja i poteškoća u ostvarivanju prava
- organizirati radionice s Pravnom klinikom na pojedina područja i pravna pitanja koja su relevantna za najveći broj bolesnika s rakom
- educiranje bolesnika s rakom kako mogu koristiti individualno sve usluge Pravne klinike i Pravnog kompasa Pravnog fakulteta
- evaluacija programa sa strane korisnika, Udruge i same Pravne klinike.

## 5. Nastavak suradnje s Lječilištem Veli Lošinj u stvaranju predujeta za institucionaliziranje rehabilitacije onkoloških bolesnika

Lječilište Veli Lošinj i njegova ravnateljica Renata Žugić, mag.pharm., prepoznali su vrijednost projekta sveobuhvatne rehabilitacije bolesnika s rakom koji na Lošinj provodi udruga Budi dobro.

Stručne službe Lječilišta od početka sudjeluju u pojedinim dijelovima projekta, a udruga dijeli iskustva i „know how“ svih dosadašnjih grupa.

Tako je Lječilište organiziralo posebnu grupu koja je boravila u Lječilištu u listopadu 2023. godine i time se organizacijski priprema za **potencijalni pilot projekt institucionalizacije rehabilitacije onkoloških bolesnika** čiji bi se troškovi pokrili sredstvima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO), a prema smjernicama stručnih društava.

Osnivači udruge i njihovi suradnici pomogli su u nastojanju Lječilišta da se u novoj mreži javne zdravstvene službe poveća broj postelja na 30 i ugovori rehabilitacija za odrasle osobe. To je prvi predujjet za primanje bolesnika s rakom na oporavak. Voditelji aktivnosti Goran Ivkić, Milan Petković, Edo Toplak,

Ivana Šimunić, Josip Majcan, Martina Tavić, Sandra Pavić Drašković, Branka Bartolić

- prenošenje iskustava i znanja zaposlenicima i suradnicima Lječilišta
- suradnja sa stručnim društvima Hrvatskog liječničkog zbora (Onkološko društvo, Pulmološko društvo, Hrvatsko društvo za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu) i izrada smjernica za sveobuhvatnu rehabilitaciju osoba oboljelih od raka
- zagovaranje uvrštenja sveobuhvatne rehabilitacije u sustav financiran od strane Ministarstva zdravlja i Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje prema stručnim smjernicama
- pilot projekt sveobuhvatne rehabilitacije osoba oboljelih od raka u suradnji Lječilištem Veli Lošinj, a koji će biti financiran sredstvima HZZOa
- poseban pilot projekt sveobuhvatne rehabilitacije veterana domovinskog rata oboljelih od raka
- evaluacija pilot projekta u Lječilištu Veli Lošinj
- proširenje projekta na nacionalnu razinu.

<https://budidobro.hr/novosti/u-ljecilistu-veli-losinj-odrzana-rehabilitacijska-grupa-za-osobe-oboljele-od-raka>

## 6: Institucionalno i financijsko jačanje Udruge Budi dobro, umrežavanje i poticanje volonterstva

Udruga se od početka djelovanja razvijala prvenstveno volonterskim radom osnivača i suradnika. Zahvaljujući prepoznatljivom radu u lokalnoj zajednici i institucionalnoj podršci grada Samobora, zaposlena je administrativna tajnica na polovicu radnog vremena te u 2024. godine te još dvije osobe na nepuno radno vrijeme.

Stručna suradnica na provođenju aktivnosti s ranjivim skupinama te stručni suradnik za poslove marketinga, prikupljanja sredstava i odnose s javnošću. Udruga u ovom trenutku ima zaposlene 3 osobe na nepuno radno vrijeme. Sve tri osobe imaju visoku stručnu spremu. Za potrebe daljnjeg razvoja udruge neophodno je ove osobe zadržati, dodatno educirati te osigurati sredstva za povećanje radnog vremena.

Uz zaposlene osobe velika je uloga volontera u radu udruge. Posebno se ističu volonteri koji su i sami liječene ili izlječene osobe s rakom i žele svoja znanja i vještine darovati drugim bolesnicima. Time se ostvaruje inkluzivno volonterstvo. Financiranje programa je planirano iz sredstava natječaja EU fondova, Zagrebačke županije, grada Samobora, Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, natječaji i donacije tvrtki i građana. Nositelji aktivnosti: Goran Ivkić, Milan Petković, Edo Toplak, Ivana Šimunić, Josip Majcan, Martina Tavić, Branka Bartolić, Željko Božić

Specifične aktivnosti:

- Osigurati stabilnost i kontinuitet djelovanja kroz prijavu na natječaje lokalne zajednice, nacionalnih projekata i EU natječaja
- Osigurati sredstva i educirati zaposlene u pisanju EU projekata
- Sudjelovanje u Akademiji za udruge pacijenata kroz suradnju s IF!-ijem i Sveučilištem Bernays, usvajanje specifičnih znanja iz pokretanja kampanja, komunikacije, nastupa u medijima i fundrasinga
- Osigurati ljudske potencijale za provedbu programa
- Razvijati i širiti suradnju i partnerstva s organizacijama civilnog društva, gradom Samoborom, Zagrebačkom županijom, državnim institucijama, i svim zainteresiranim subjektima, u zemlji i u inozemstvu te osigurati prepoznatljivost, vidljivost i utjecaj udruge u lokalnoj zajednici i šire

- Osmišljavanjem novih programa te poticanjem širenja suradnje i partnerstva na druga područja djelovanja sukladno Statutu udruge
- Širenjem suradnje i partnerstava sa srodnim udrugama na područjima i aktivnostima koje smo do sada uspješno realizirali, diljem Hrvatske i na međunarodnoj razini
- osmišljavanjem i distribucijom informativnog, edukativnog i promotivnog materijala, za građane i stručne osobe
- promotivnim aktivnostima na javnim mjestima, tijekom manifestacija i međunarodnih dana povezanih s našim radom
- osmišljavanjem i distribucijom promotivno-edukativnih, video materijala, blogova, web portala, organiziranjem konferencija, tribina i okruglih stolova, kulturno-umjetničkih aktivnosti povezanih s našim djelatnostima i korisnicima, a namijenjenih široj javnosti
- unapređenje mrežne stranice udruge i postavljanje novih sadržaja i alata. Korištenje digitalnih alata (npr. Google kalendar i sl.)
- uvođenjem jednostavnijeg procesa doniranja na mrežnim stranicama i tiskanih medija putem KEKS Pay aplikacije i QR koda.
- kontinuiranom suradnjom s medijima
- iznalaženjem novih izvora financiranja, samoodrživosti i donacija
- poticanjem donacija za podršku radu udruge, kao i samoodrživih programa
- promocijom rada udruge raditi na privlačenju novih članova
- planirana selekcija i regrutacija volontera pomagačkih struka te ostalih volontera koji su motivirani za rad s društveno ranjivim skupinama
- edukacija i supervizije za volontere u radu s društveno ranjivim skupinama, organizacija mentorske, supervizijske i vršnjačke podrške
- koordinacija, praćenje i razvoj volonterskih pozicija i poticanje volontera u njihovom razvoju i napretku

- poticanje inicijativa i ideja volontera u skladu sa Statutom udruge
- razvijanje i širenje suradnje s fakultetima pomagačkih struka
- promotivne aktivnosti o autentičnim iskustvima volontera te diseminacija rezultata volontera online komunikacijskim kanalima za mlade osobe
- širenjem opsega aktivnosti za postojeće korisnike sukladno njihovim potrebama  
širenjem i poticanjem aktivnosti za nove korisnike.

Operativni plan rada udruge za 2025. godinu, a sastavni je dio i Strateškog plana rada udruge u razdoblju 2024-2028.