

DITA BOTËRORE E KANCERIT 2016 - 2018

“Unë mundem, ju mundeni”

Viti i tretë – Krijimi i Impaktit

Në vitin e saj të tretë, fushata e Ditës Botërore të Kancerit 2016-2018, me mesazhin kryesor **“Unë mundem, ju mundeni”**, kërkon të eksplorojë se si çdo njeri, së bashku apo në mënyrë individuale, mund të ndihmojë në reduktimin e barrës globale të kancerit.

Kanceri mund të prekë çdo njeri në mënyra të ndryshme, dhe secili ka fuqinë për të vepruar dhe për të marrë masa në reduktimin e impaktit të sëmundjes tek individët, familjet dhe komunitetet. Dita Botërore e Kancerit është një mundësi për të reflektuar mbi atë që ju mund të bëni, të jepni një premtim dhe të ndërmerrni veprime. Çfarëdo që të zgjidhni të bëni, **“Unë mundem, ju mundeni”**, bën diferencën në luftën kundër kancerit.

Fushata 2016-2018 e luftës kundër kancerit eksploron veprimet që ndërmerren për të shpëtuar jetë, për të arritur një barazi më të madhe në kujdesin ndaj kancerit, dhe për ta vendosur luftën kundër kancerit si një prioritet në nivelet më të larta të politikës.

Ne kemi përpiluar disa fakte kryesore dhe evidenca mbështetëse për secilin prej tyre. Nuk ka rëndësi se kush jeni ju – një i mbijetuar ndaj kancerit, një bashkëpunëtor, një organizatë që lufton kancerin, një shok, një punëdhënës apo një student – informacioni është në duart tuaja për t’ju mbështetur dhe për t’ju lejuar që të ndërmerrni veprime.

Çfarë është Dita Botërore e Kancerit

Dita Botërore e Kancerit, 4 shkurti, është e vetmja iniciativë ku e gjithë bota mund të bashkohet në luftën kundër epidemisë globale të kancerit. Dita Botërore e Kancerit synon të zvogëlojë numrin e vdekjeve të parandalueshme që ndodhin çdo vit, duke rritur ndërgjegjësimin për sëmundjen e kancerit në gjithë publikun e gjerë, si dhe të nxisë qeveritë për të ndërmarrë veprime të mëtijshme kundër sëmundjes. Kjo ditë është një mundësi ideale për të rritur ndërgjegjësimin për luftën kundër epidemisë globale të kancerit, si dhe për të treguar se zgjidhjet nuk janë të pamundura, ato ekzistojnë gjatë gjithë rrugëtimit me kancerin dhe janë brenda mundësive tona. Dita Botërore e Kancerit do të shqyrtojë zbatimin e asaj që ne tashmë njohim në fushat e parandalimit si zbulimi i hershëm, trajtimi dhe kujdesi, të cilët mund të ndikojnë për më mirë në barrën globale të kancerit. Nëpërmjet zbatimit të strategjive të bazuara në fakte për parandalimin dhe zbulimin e hershëm të kancerit, si dhe menaxhimit të mirë të pacientëve, sëmundja e kancerit mund të reduktohet dhe të kontrollohet.

Pse ka rëndësi kjo ditë

Epidemia globale e kancerit është e madhe dhe po vazhdon të rritet. Aktualisht në mbarë botën 8,8 milionë njerëz vdesin çdo vit nga kanceri, nga të cilat 4 milionë janë vdekje të parakohshme (të moshës 30 deri në 69 vjeç). Gjatë dhjetë viteve të ardhshme, vdekjet e kancerit parashikohen të rriten në mbi 14 milionë në vit. Veprime urgjente duhet të ndërmerren për të rritur ndërgjegjësimin për sëmundjen, si dhe për të zhvilluar strategji praktike për të ulur barrën globale të kancerit. Pabarazitë që ndeshen në të gjithë botën në lidhje me aksesin ndaj parandalimit, trajtimit dhe kujdesit paliativ po rriten në mënyrë eksponenciale. Me miratimin e Objektivave të Zhvillimit të Qëndrueshëm të OKB-së (SDGs), ne po hyjmë në një epokë të re për shëndetin global. Tani më shumë se kurrë është i nevojshëm një angazhim botëror për të ndihmuar veçanërisht vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme në mosavancimin e sëmundjes së kancerit dhe sëmundjeve jo të transmetueshme (NCDs), pasi këto vende po e përballojnë këtë epidemi me burime të pamjaftueshme.

Dita Botërore e Kancerit është mundësi ideale për të përhapur fjalën dhe për të rritur njohuritë dhe informacionin për kancerin në mendjet e njerëzve, në mediat botërore dhe në axhendën botërore të shëndetit dhe zhvillimit.

NE MUNDEMI

1. Të inspirojmë dhe të ndërmarrim veprime

Hapi i parë i nevojshëm për të bërë progres në luftën kundër kancerit është nxitja për veprime të cilat përmirësojnë numrin e të mbijetuarve, si dhe cilësinë e jetës së pacientëve që jetojnë me kancer. Duke punuar së bashku për objektiva të përbashkëta dhe gjithsecili në fushën e tij të influencës, ne mund të bashkohemi që të nxisim qeveritë në marrjen e veprimeve vendimtare për kancerin, në angazhimin e burimeve të duhura dhe vendosjen e kancerit dhe sëmundjeve të tjera kronike në procese më të gjera të planifikimit dhe zhvillimit. Ne të gjithë mund t'i bëjmë thirrje qeverive që të rrisin reagimin e tyre ndaj kancerit duke i nxitur për të marrë veprime të cilat do të reduktojnë vdekjen e parakohshme, do të përmirësojnë cilësinë e jetës dhe numrin e të mbijetuarve.

2. Të parandalojmë kancerin

Ndryshimet në mënyrën e të jetuarit kanë sjellë që gjithnjë e më shumë njerëzit në mbarë botën të jenë të ekspozuar ndaj faktorëve të rrezikut të kancerit si: pirja e duhanit, dieta e varfër dhe jeta sedentare. Edukimi dhe informimi i individëve dhe komuniteteve për lidhjet ndërmjet stilit të jetës dhe rrezikut për kancer është hapi i parë në parandalimin efektiv të kancerit. Pajisja e individëve dhe komuniteteve me njohuritë e përshtatshme dhe të duhura për lidhjen që ekziston midis stilit të jetës dhe kancerit, mund të fuqizojë njerëzit që të bëjnë zgjedhje të shëndetshme. Individët dhe komunitetet duhet të informohen për faktin se më shumë se 1/3 e llojeve të kancerit mund të parandalohen duke adoptuar sjellje të shëndetshme.

3. Të sfidojmë perceptimet

Në shumë shoqëri dhe kultura të ndryshme kanceri është akoma një tabu. Njerëzit me kancer janë shpesh subjekt i stigmës dhe diskriminimit, duke ndikuar që ata të mos e pranojnë hapur që janë të sëmurë me kancer, si dhe të mos kërkojnë kujdes dhe mbështetje. Edhe brenda komuniteteve ku diskutohet hapur për kancerin, njerëzit e prekur nga kanceri ndonjëherë mund të diskriminohen dhe të ndihen të izoluar nga shokët dhe kolegët.

Të gjithë, qeveritë, komunitetet, shkollat, punëdhënësit dhe mediat mund t'i perceptojnë sfidat e kancerit dhe t'i largojnë mitet e dëmshme dhe mendimet e gabuara për kancerin, në mënyrë që gjithkush të fuqizohet për të patur akses për informacionin e duhur në lidhje me kancerin dhe parandalimin e tij.

4. Të krijojmë mjedise të shëndetshme

Shkollat dhe vendet e punës luajnë një rol të rëndësishëm në parandalimin e kancerit. Ato mund të adoptojnë një kulturë shëndetësore duke siguruar vakte ushqimore të shëndetshme, kohë të lirë për aktivitete dhe sport, si dhe të vendosin në kurrikulat e shkollës edukimin fizik dhe praktikën e një ushqyerje të shëndetshme. Shkollat dhe vendet e punës mund të inkurajohen që të zbatojnë masa të cilat do të motivojnë dhe do të mbështesin individët për sjellje shëndetësore përgjatë jetës së përditshme.

5. Të përmirësojmë aksesin për kujdesin ndaj kancerit

Për të maksimizuar sa më shumë rezultatet e trajtimit si dhe cilësinë e jetës tek të gjithë personat që jetojnë me sëmundjen e kancerit, përfshirë këtu edhe fëmijët dhe adoleshentët, është e domosdoshme mbyllja e hendekut të aksesit për një kujdes cilësor dhe të përballueshëm ndaj kancerit. Të njëjtën rëndësi ka edhe adresimi i përballueshmërisë së kujdesit ndaj kancerit, për të mbrojtur pacientët dhe familjet nga vështirësitë financiare si rrjedhojë e shpenzimeve në dorë. Ne mund të advokojmë për të përmirësuar aksesin për shërbimet dhe trajtimin e kancerit nëpërmjet kujdesit të vazhdueshëm. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të përfitojnë nga këto ndërhyrje në kushte të barabarta, pavarësisht nga gjeografia dhe pa vuajtur si rrjedhojë e vështirësive ekonomike.

6. Të krijojmë një staf mjekësor të kualifikuar për kujdesin ndaj kancerit

Arsimimi i pamjaftueshëm i ofruesve të kujdesit shëndetësor është një nga pengesat më të përhapura dhe urgjente në ofrimin e një kujdesi cilësor ndaj kancerit. Investimet në edukimin e vazhdueshëm profesional për të pajisur personelin e kujdesit shëndetësor me aftësitë, njohuritë dhe kompetencat e nevojshme, është thelbësor për të përmbushur nevojat e individëve dhe komuniteteve për një kujdes të vazhdueshëm ndaj kancerit.

7. Të mobilizojmë rrjetet tona drejt progresit

Identifikimi dhe mobilizimi i rrjeteve është thelbësor për të mbështetur përpjekjet në reduktimin e barrës globale të sëmundjes së kancerit. Nëpërmjet kësaj ne mund të forcojmë përpjekjet advokuese dhe ngritjen e kapaciteteve përmes edukimit dhe trajnimit. Ngritja e rrjeteve të ekspertëve mund të sigurojë gjithashtu një platformë për të ndarë njohuritë dhe përvojat. Komuniteti në nivel global i kancerit mund të mobilizojë rrjetet e tij për të zvogëluar barrën globale të kancerit, për të promovuar një barazi më të madhe dhe për të integruar më mirë kontrollin ndaj kancerit në axhendën e zhvillimit të shëndetësisë botërore.

8. Të advokojmë për ndryshimin e politikave

Ligje dhe masa të tjera rregullatore mund të përdoren në mënyrë efektive për të reduktuar ekspozimin ndaj rreziqeve të kancerit, duke përfshirë duhanin, alkoolin, ushqimet jo të shëndetshme dhe faktorët e mjedisit. Politikat kombëtare efektive mund të përmirësojnë gjithashtu aksesin ndaj barnave kryesore të kancerit, duke përfshirë lehtësimin e dhimbjes dhe ofrimin e një kujdesi cilësor. Pacientët, familjet, ofruesit e kujdesit shëndetësor dhe shoqëria civile duhet të vazhdojnë të advokojnë te qeveritë për zbatimin e politikave dhe programeve në nivel kombëtar, të cilat i kthejnë këto angazhime në veprime. Advokimi efektiv për ndryshimin e politikave në të gjitha nivelet (lokal, kombëtar dhe global) mund të zvogëlojë ekspozimin ndaj faktorëve të rrezikut të kancerit, të përmirësojë aksesin dhe disponueshmërinë e barnave kryesore të kancerit, si dhe një kujdes cilësor ndaj tij.

9. Të bëjmë shembull financimin në kontrollin e kancerit

Shembulli ekonomik për financime po bëhet pjesë vitale e ndryshimit të mendësisë rreth vlerës së financiar në parandalimin dhe kontrollin e kancerit. Tashmë ekziston një argument imponues për të investuar më shumë në parandalimin e kancerit sesa në përballjen me pasojat e tij.

Ndërtimi i një shembulli ekonomik investimesh për kancerin mund të ndryshojë mendësitë dhe t'u mundësojë qeverive që të justifikojnë vendosjen e kontrollit të kancerit në qendër të planeve të tyre kombëtare për shëndetin.

10. Të punojmë bashkarisht për të rritur ndikimin

Barra globale e sëmundjes së kancerit mund të reduktohet nëpërmjet partneritetit midis qeverive, shoqërisë civile dhe sektorit privat, i cili ndikon në aftësitë dhe kompetencat e përbashkëta, si dhe në sferat e influencës për të përshpejtuar progresin në qëllimet dhe aspiratat e përbashkëta. Organizatat e shoqërisë civile, grupet advokuese për pacientët me kancer dhe grupet e tjera të interesit, së bashku, mund të forcojnë përpjekjet e tyre advokuese rreth çështjeve të përbashkëta duke krijuar një zë të bashkuar për ndryshime pozitive. Puna në partneritet rreth zgjidhjeve të vërtetuara për kancerin, mund të sjellë një ndikim global duke fuqizuar advokimin dhe ngritjen e kapaciteteve rreth qëllimeve të përbashkëta.

UNË MUNDEM

1. Të zgjedh një stil jete të shëndetshëm

Gjithkush mund të ndërmarrë hapa për të zvogëluar rrezikun e kancerit, duke bërë zgjedhje të shëndetshme në të cilat hyjnë lënia e duhanit, jeta aktive dhe ushqyerja e shëndetshme. Reduktimi i ekspozimit ndaj rrezatimit ultravjollcë (UV) nga dielli dhe burime të tjera, të tilla si solarium, është i rëndësishëm për të zvogëluar rrezikun e kancerit të lëkurës.

Gjithkush mund të bëjë zgjedhje të shëndetshme në jetë për të reduktuar rrezikun e kancerit

2. Të kuptoj se zbulimi i hershëm shpëton jetë

Diagnostikimi i kancerit nuk është gjithmonë i lehtë; jo të gjitha llojet e kancerit mund të shfaqin shenja dhe simptoma që në fillim, por mund të shfaqen më vonë kur kanceri ka avancuar. Megjithatë, rritja e ndërgjegjësimit për shenjat dhe simptomat, si dhe rëndësia e trajtimit në kohë, ka treguar se ka përmirësime në mbijetesën nga kanceri. Prandaj zbulimi sa më herët i kancerit pothuajse gjithmonë e bën më të lehtë trajtimin.

Profesionistët e kujdesit shëndetësor dhe individët mund të informohen për vlerën që ka zbulimi i hershëm i kancerit, si dhe rëndësinë e kërkimit të kujdesit shëndetësor për të përmirësuar mbijetesën ndaj kancerit.

3. Të kërkoj mbështetje

Një strategji e rëndësishme për të përballuar ndikimet sociale dhe emocionale të kancerit mund të jetë mbajtja e rrjeteve të mbështetjes sociale dhe ndarja e historive të tyre për kancerin. Kjo është e vërtetë si për personin që është me kancer ashtu edhe për rrjetet e tyre mbështetëse. Mbështetja mund të vijë nga shumë burime (partnerët, miqtë, familja, kolegët, profesionistët e kujdesit shëndetësor dhe këshilltarët) me disa njerëz të cilët kanë zgjedhur të bashkohen me grupet e vetëndihmës apo mbështetëse.

Njerëzit që jetojnë me kancer dhe kujdestarët e tyre mund të kërkojnë mbështetje për t'i ndihmuar që të përballen me kancerin.

4. Të mbështes të tjerët

Mbështetja nga miqtë, familjet, punëdhënësit dhe kolegët mund të ndihmojë një person që jeton me kancer që të ketë një përjetim më të mirë të ndryshimeve që sjell kanceri, si dhe mund të ndihmojë në përmirësimin e cilësisë së jetës së tij. Për disa njerëz, mbështetja mund të jetë e nevojshme për shumë vite pas diagnostikimit fillestar, pasi ata vazhdojnë të jetojnë me ndikimet fizike dhe emocionale të kancerit edhe kur trajtimi ka përfunduar. Për individët të cilët vuajnë

nga kanceri, dhënia e shpresës dhe mbështetjes mund të sjellë një ndryshim të madh në jetën e tyre.

5. Të kontrolloj ecurinë e kancerit tim

Pacientët me kancer dhe familjet e tyre, duhet të fuqizohen për të patur një kontroll më të madh mbi zgjedhjet që ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien e tyre, si dhe të ruajnë dinjitetin e tyre në të gjitha fazat e sëmundjes. Njerëzit që jetojnë me kancer mund ta kontrollojnë ecurinë e tij duke u fuqizuar për të qenë pjesëmarrës aktivë në marrjen e vendimeve për kujdesin e tyre, duke patur respekt për zgjedhjet e tyre dhe plotësimin e nevojave të tyre.

6. Të dua dhe të duhem

Për shumë pacientë, një nga pasojat shkatërruese më të gjata e të qëndrueshme pas diagnostikimit me kancer është ndikimi i tij mbi shëndetin seksual dhe mirëqenien. Njerëzit që jetojnë me kancer mund të kërkojnë ndihmë nga profesionistët e shëndetit, si dhe shërbime mbështetëse për t'u përshtatur me ndryshimet në jetën seksuale dhe për të përmirësuar intimitetin. Kjo mund të zvogëlojë ankthin dhe të përmirësojë cilësinë e jetës dhe atë të partnerëve të tyre.

7. Të jem vetvetja

Pasojat fizike që lidhen me disa nga trajtimet e kancerit, të tilla si humbja e flokëve, shtimi në peshë dhe probleme të tjera të pamjes fizike, mund të ulin cilësinë e jetës së një personi dhe të bëhen objekt i stigmatizimit dhe diskriminimit. Për disa pacientë që vuajnë nga kanceri, menaxhimi i pamjes së tyre fizike mund të jetë një mënyrë për të rifituar kontrollin dhe për të ruajtur normalitetin.

Me mbështetjen e duhur, njerëzit që jetojnë me kancer mund të ndihen vetvetja përsëri

8. Të kthehem në punë

Edhe pse kthimi në punë pas një trajtimi të kancerit mund të jetë i vështirë për shumë njerëz, një menaxhim i qetë i kësaj periudhe tranzicioni mund të jetë një arritje e rëndësishme, si nga pikëpamja personale ashtu edhe praktike. Puna mund të rivendosë normalitetin, rutinën, stabilitetin, kontaktet shoqërore dhe të ardhurat. Gjithashtu, për njerëzit që vuajnë nga kanceri, kthimi në punë është i rëndësishëm për të kuptuar të drejtat e tyre.

Me mbështetjen e duhur, njerëzit që jetojnë me kancer mund të kthehen në punë me sukses

9. Të ndaj historinë time me ju

Pacientët që i kanë mbijetuar kancerit mund t'u japin shpresë individëve që sapo janë diagnostikuar me të. Ata, duke ndarë përvojën e tyre, mund të luajnë një rol të rëndësishëm në

rritjen e njohurive për parandalimin e kancerit dhe rëndësinë e zbulimit të hershëm të tij. Gjithashtu, mund të zvogëlojnë edhe frikën ndaj vështirësive që ata mund të kenë për t'u kthyer në jetën e përditshme pas rrugëtimit me kancerin. Të mbijetuarit me kancer, duke ndarë historitë e tyre mund të japin shpresë dhe mbështetje për të tjerët që janë prekur nga kjo sëmundje.

10. Të flas

Pjesëmarrja e pacientëve me kancer dhe e familjeve të tyre në vendimmarrjen rreth politikave dhe programeve të kancerit mund të nxisë një qasje holistike të kujdesit për kancerin. Individët mund të jenë pjesë e bisedimeve nëpërmjet angazhimit të tyre në fushatat publike, bisedave me vendimmarrësit dhe bashkimit me grupet mbështetëse, për t'u siguruar që pikëpamjet e pacientëve do të dëgjohen. Në këtë mënyrë, pacientët me kancer dhe familjet e tyre mund të nxisin ndryshimet duke ndihmuar në përcaktimin e çështjeve që kanë rëndësi për ta, si dhe duke advokuar për masat që duhen marrë për të adresuar këto çështje. Duke qenë pjesë e bisedimeve rreth kancerit, individët mund të jenë agjentë të fuqishëm të ndikimit dhe ndryshimit për të gjithë njerëzit e prekur nga kanceri.

Mesazhe të përgjithshme për kancerin

- Kanceri është një sëmundje që nuk njih kufij dhe mund të ndikojë tek të gjithë ne, në mënyrë direkte apo indirekte përgjatë jetës sonë.
- Veprimet e ndërmarra nga çdo person, organizatë dhe qeveri do të ndihmojnë për të zvogëluar barrën e sëmundjes së kancerit, për të arritur uljen me 25% të vdekjeve të parakohshme nga sëmundjet kronike deri në vitin 2025.
- Kanceri është një nga shkaqet kryesore të vdekjeve në mbarë botën, përgjegjës për 8.2 milionë vdekje në vit. Megjithatë, ne e dimë se më shumë se 1/3 e këtyre vdekjeve janë të parandalueshme, dhe shumë lloje kanceri nëse zbulohen herët janë të shërueshëm.
- Derisa ndërgjegjësimi për kancerin të përmirësohet globalisht, si dhe të ndërmerren veprime të nevojshme për parandalimin dhe trajtimin e kësaj sëmundjeje, miliona njerëz në mbarë botën do të vdesin çdo vit.
- Ne duhet të veprojmë tani për shkak se epidemia globale e kancerit është e madhe dhe po rritet. Parashikohet që të kemi një rritje me 19.3 milionë raste në vit deri në vitin 2025 krahasuar me 14.1 milionë në vitin 2012.

“Unë mundem, ju mundeni”