


## PROJEKT «VJEŽBAM S NADOM»

	<b>Donator</b>	<b>PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA</b>	
	<b>UKUPNO ODOBRENO SREDSTAVA</b>		<b>29.000,00 kn</b>
	<b>TRAJANJE PROJEKTA</b>		<b>2016</b>
	<b>KORISNICI USLUGA</b>		<b>Žene u dobi od 18 – 90 godina</b>
<b>SAŽETAK PROJEKTA</b>	„Vježbam s Nadom“ - fizikalna terapija: odvijanje postoperativnih vježbi u svrhu smanjenja edema kao i poboljšanja fizičkog stanja članica, limfna drenaža na aparatu i ručna ovisno o preporukama doktora uz nadzor fizioterapeuta.		
<b>CILJ PROJEKTA</b>	<b>OPĆI CILJ PROJEKTA:</b>		
	Glavni cilj je pružiti ženama oboljelima od karcinoma dojke mogućnost kompletne dekongestivne fizioterapije nakon operacije u što kraćem vremenskom periodu radi preveniranja razvoja limfedema i samim time težih posljedica po operiranu ženu.		
	<b>SPECIFIČNI CILJEVI PROJEKTA:</b>		
	<b>1.</b>	Prevenirati nastanak limfedema nakon operacije raka dojke.	
	<b>2.</b>	Kod žena kod kojih je limfedem već nastupio smanjiti njegov intenzitet kombinacijom limfne drenaže, kompresivnog bandažiranja i provođenjem vježbi za zahvaćeni dio tijela sa različitim pomagalima.	
	<b>3.</b>	Educirati korisnice kroz individualan rad i grupne radionice, o pravilnoj njezi ruke operirane strane, važnosti nošenja kompresivnog rukava u prevenciji razvoja limfedema i smanjenju istoga, važnosti kompresivnog bandažiranja i tehnici samobandažiranja, prilagodbi svakodnevnog načina života novonastalom stanju, prevenciji ozljeda i stanja koja se mogu javiti kao posljedica osnovne bolesti.	
<b>AKTIVNOSTI PROJEKTA</b>	1.	Uspostavljanje kontakta (općine i gradovi u PGŽ, srodne zainteresirane organizacije) dogovori o održavanju radionica.	
	2.	Priprema promotivnog materijala, oglašavanje u medijima, informiranje javnosti o održavanju radionica.	
	3.	Grupne vježbe se provode jednom tjedno tijekom cijele godine u prostorijama Udruge ili u gradovima i općinama PGŽ – ovisno o zainteresiranosti i broju korisnika. Vježbe za cilj imaju smanjenje nakupljene limfne tekućine stimulacijom limfnog toka, smanjenju bolova na operiranoj strani, poboljšanju pokretljivosti operirane ruke. Zbog učestale osteoporoze kod žena podvrgnutih kemoterapiji i zračenju vježbama se utiče na cijelo tijelo.	
	4.	Individualne vježbe se provode samostalno ili nakon ručne ili aparaturne limfne drenaže i kompresivnog bandažiranja tijekom cijele godine.	
<b>REZULTATI PROJEKTA</b>	<b>PROJEKTOM JE OBUHVAĆENO KORISNIKA</b>		
	<b>IZRAVNI</b>		<b>NEIZRAVNI</b>
	<b>30</b>		<b>100</b>
	<b>GLAVNI REZULTATI PROVEDBE AKTIVNOSTI SU:</b>		
	<b>1.</b>	ranim uključivanjem žena u individualne ili grupne programe postignut što bolji oporavak operiranih žena, omogućen lakši nastavak sa ranije usvojenim načinom života, olakšan povratak u obiteljsko okruženje, omogućen povratak na posao ukoliko im to bolest i vrsta radnog mjesta dozvoljavaju te olakšano snalaženje u novonastaloj situaciji.	
<b>2.</b>	30-tak žena oboljelih od karcinoma dojke uključeno u individualne i grupne vježbe, - 30-tak žena oboljelih od karcinoma dojke uključeno u edukativne radionice, 5 volontera uključeno u edukativne radionice te rad Udruge Nada, 500 građana informirano o problemima raka dojke i prevenciji, promocija rada Udruge Nada, upis novih članova i simpatizera Udruge.		