

Naslov predloga

Integrativna podpora skupnosti za duševno zdravje- Pro bono klinika z akuterapijo in zdravstveno pismenostjo Yang Sheng

Spopadanje s sodobnimi izzivi zdravstvenega varstva s pomočjo integrativne medicine in starodavne modrosti. Uporaba nefarmacevtskih in nekonvencionalnih metod zdravljenja in izobraževanje odraslih v zdravstveni pismenosti Yangsheng ter vzpostavitev skupine prostovoljcev za izvajanje aurikularne akuterapije v Novem mestu.

Yangsheng zdravstvena pismenost

- Gre za integrativni, vključujoč in aktivni pristop. Kompetence 21. stoletja o zdravju iz daljnovzhodnega sodobnega in tradicionalnega učenja.
- Glavna filozofija Yang Shenga v kitajski medicini je "preventivna medicina", katere cilj je zaščititi, spodbujati in ohranjati optimalno zdravje, preden se pojavi bolezen.

Aurikularna akuterapija

- Aurikularna terapija je vrsta nekonvencionalne terapije, ki vključuje stimulacijo določenih delov ušesa.
- Gre za poceni, lahko naučljivo obliko aurikularne akupunkture, ki je primerna za lajšanje bolečin, depresije in PTSM, in se je na zahodu uveljavila zlasti zaradi uspešne uporabe pri vojaki v ZDA.

Mreža skupnosti za zdravljenje

- Akuterapija in integrativna medicina v skupnosti je močan, preprost in varen način pomoči ljudem pri doseganju večje umirjenosti, tišine in jasnosti.
- Opolnomočenje prostovoljcev, da sodelujejo in podpirajo duševno zdravje v svojih skupnostih, da bi zagotovili dolgoročne in trajnostne koristi.

Zakaj menite, da je vaš projekt potreben in koristen za občanke in občane Mestne občine Novo mesto?

Projekt bo prispeval k :

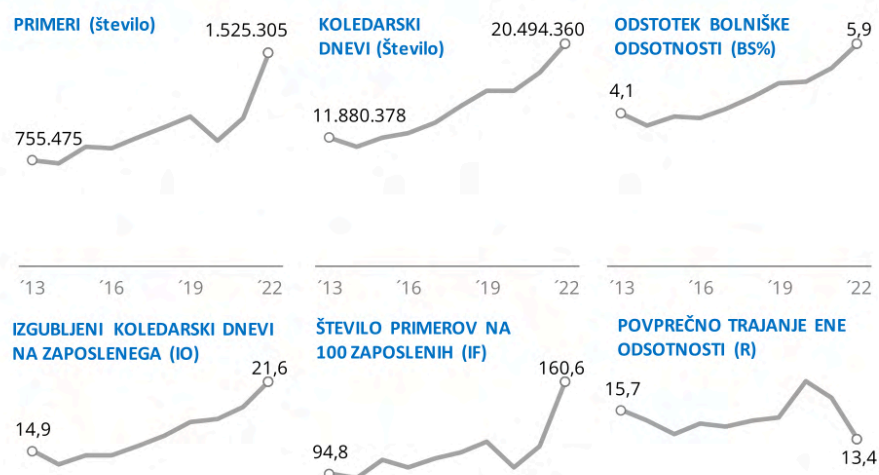
1. Vzpostavljanju skupnostne podpore za duševno zdravje
2. Reševanju sedanjih in prihodnjih izzivov na področju zdravstvenega varstva z uporabo integrativnega pristopa k zdravstvenemu varstvu
3. Izkoristil modrost Yangsheng - gojenje duhovnosti in prizadevanje za dolgoživost in kakovostno staranje
4. Ponudbi dostopnih ne-farmacevtskih intervencij za spodbujanje duševnega zdravja

Katerim področjem in problemom oziroma katerim izzivom se posveča projektni predlog?

Podpora duševnemu zdravju v skupnosti je pomembna zaradi očitnih kazalcev, ki kažejo na poslabševanje zdravstvenega stanja v družbi, ter povečevanje s tem povezanih stroškov:

1. Število bolniških odsotnosti se povečuje¹

Kazalniki bolniške odsotnosti, Slovenija, 2013 - 2022



¹ [First post: Sick leave in 2022 | Nijz](#)

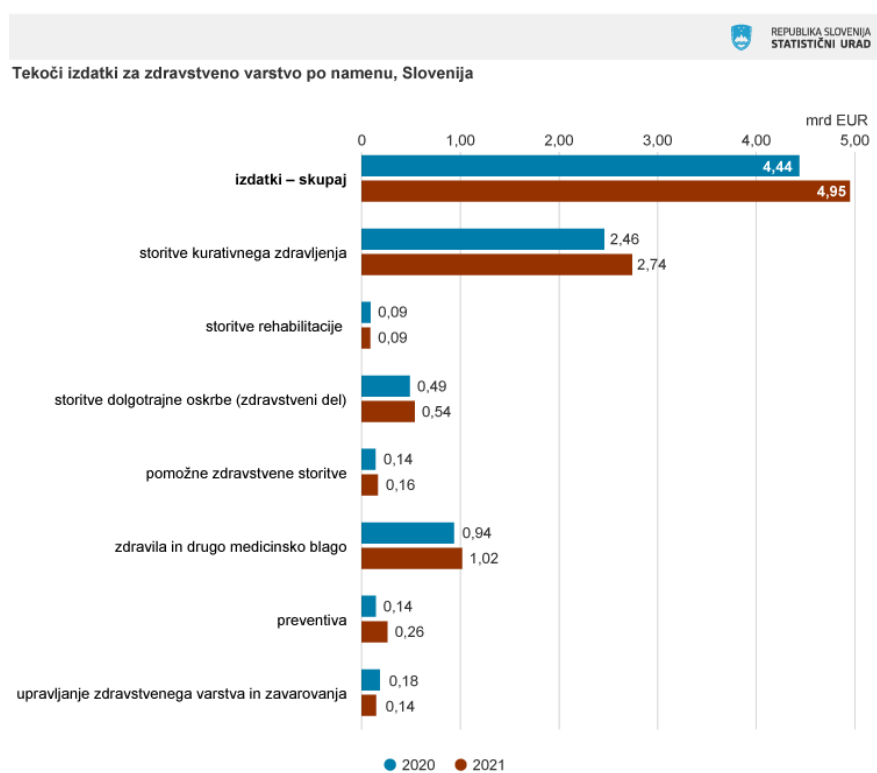
2. Bolezen/zdravstveno varstvo predstavlja 8,6% slovenskega BDP², vendar je le 0,26% BDP namenjeno preventivi³

Izdatki za socialne prejemke po področjih (tveganjih) socialne zaščite, Slovenija, 2022

	mio EUR	%	% BDP ¹⁾
Skupaj²⁾	14.010	100,0	24,6
bolezen/zdravstveno varstvo	4.921	35,1	8,6
invalidnost	670	4,8	1,2
starost	5.647	40,3	9,9
smrt hranitelja družine	774	5,5	1,4
družina/otroci	1.139	8,1	2,0
brezposelnost	361	2,6	0,6
nastanitev	12	0,1	0,0
druge oblike socialne izključenosti	487	3,5	0,9

1) Izdatki za socialno zaščito v deležu BDP so izračunani na podlagi zadnjih razpoložljivih podatkov BDP (objava z dne 29. septembra 2023; <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11388>).

2) Nekateri seštevki se zaradi zaokroževanja ne ujemajo.



3. Podatki kažejo tudi naraščanje potreb oz. povpraševanja po izobraževanju o duševnem zdravju, hkrati pa nezadostno dostopnost storitev na področju duševnega zdravja:

² [Izdatki in viri financiranja programov socialne zaščite, podrobni podatki, 2021 \(stat.si\)](#)

³ [Health care expenditure and sources of funding, 2021 \(stat.si\)](#)

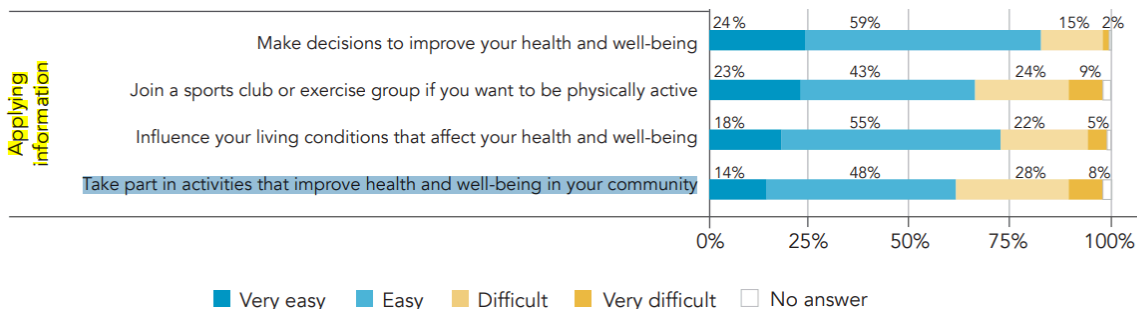
- Povpraševanje po izobraževanju o duševnem zdravju eksponentno narašča⁴

1: Health education activities by content and statistical regions, Slovenia, annually by variables: Health education, Statistical region and Year

Result

		2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Mental health	SLOVENIA	234	264	377	389	344	413	426	837	1.389	2.051
	Pomurska	21	11	42	15	12	11	28	74	60	110
	Podravska	8	7	7	13	21	23	2	85	234	259
	Carinthia	39	48	29	58	49	62	63	98	71	92
	Savinjska	10	47	57	59	13	29	45	133	335	484
	Zasavska	6	0	0	3	3	4	9	36	43	108
	Posavska	2	1	5	11	11	8	14	31	81	97
	Jugovzhodna Slovenija	4	11	26	47	44	82	107	87	105	117
	Central Slovenia	67	62	131	98	73	79	65	92	212	369
	Gorenjska	20	40	15	20	17	50	41	62	112	165
	Primorsko - Notranjska	4	6	1	1	37	8	5	3	32	36
	Goriška	38	19	34	39	27	24	38	116	53	163
	Coastal-Karst	15	12	30	25	37	33	9	20	51	51

4. Slovenci se težko vključujejo v dejavnosti, ki izboljšujejo zdravje in dobro počutje v njihovi skupnosti⁵



5. Kazalniki za spremljanje reforme na področju duševnega zdravja v skladu z nacionalnim programom duševnega zdravja kažejo, da so rehabilitacijske storitve na področju duševnega zdravja slabo financirane v smislu izvedbenih programov. Poročajo tudi o nezadostni dostopnosti do brezplačnih psihoterapevtskih postopkov, pomanjkanju razvoja in nadgradnje programov rehabilitacije in nastanitve v skupnosti ter sovrstniške podpore⁶.

⁴ [1: Health education activities by content and statistical regions, Slovenia, annually by variables: Year, Health education and Statistical region. PxWeb \(nijz.si\)](#)

⁵ [porocilo_hls-si19_en.pdf \(nijz.si\)](#)

⁶

[Kazalniki-za-spremljanje-reforme-na-podrocju-dusevnega-zdravja-v-skladu-z-nacionalnim-programom-du-sevnega-zdravja-1.pdf \(nijz.si\)](#)

6. Nujno je treba obravnavati problem utrujenosti in izgorelosti pri zdravstvenih delavcih v Sloveniji.^{7 8}

Podrobna predstavitev predloga projekta.

Cilji projekta

1. Specifični cilji projekta:
 - 1.1. Izobraževanje odraslih v Yangsheng zdravstveni pismenosti
 - 1.2. Vzpostavitev skupine, ki bo v Novem mestu usposobljena za skupnostno podporo za uporabo aurikularne akuterapije in modrosti Yangshenga
2. Merljivi cilji projekta:
 - 2.1. Občanom ponuditi vsaj 10 seminarjev v Yangsheng zdravstveni pismenosti za krepitev zdravja.
 - 2.2. Izvesti vsaj 3 usposabljanja za prostovoljce za brezplačno aurikularno akuterapijo.
 - 2.3. Občanom ponuditi vsaj 10 delavnic brezplačne aurikularne akuterapije v lokalni skupnosti.
 - 2.4. Občanom ponuditi vsaj 10 delavnic za Yangsheng samooskrbo.
 - 2.5. izvesti vsaj 1 delavnico o čuječnostnem (mindful) prehranjevanju - načrtovanje in priprava prehrane.
 - 2.6. Izvesti vsaj 1 delavnico iz taoističnih vaj in meditacije.
3. Izvedljivost zastavljenih ciljev

Organizacija vseh aktivnosti bo v izvedbi SZKMA - Slovenskega združenja za kitajsko medicino in akupunkturo.

 - 3.1. Seminarje bodo izvedli **SZKMA**- Slovensko združenje za kitajsko medicino in akupunkturo, **UNM FZV** - Univerza v Novem mestu Fakulteta za zdravstvene vede, **OTTO** - Operatori Tuina-Qigong E Tecniche Orientali (Italy), **BACc**- British Acupuncture Council (UK), **AWB**- Acupuncturists Without Borders (USA) in

⁷ Erjavec K, Leskovic L. Long-term healthcare professionals' experiences of burnout and correlation between burnout and fatigue: a cross-sectional study. Int J Occup Med Environ Health. 2023 Sep 7;36(3):396-405. doi: 10.13075/ijomeh.1896.02182. Epub 2023 Aug 25. PMID: 37681427; PMCID: PMC10663998.

⁸ Leskovic L, Erjavec K, Leskovic R, Vukovič G. Burnout and job satisfaction of healthcare workers in Slovenian nursing homes in rural areas during the COVID-19 pandemic. Ann Agric Environ Med. 2020 Dec 22;27(4):664-671. doi: 10.26444/aaem/128236. Epub 2020 Oct 30. PMID: 33356076.

ETCMA- European Traditional Chinese Medicine Association (EU, Netherlands based). (Dejanski seznam govorcev bo potrjen, ko bo odobreno financiranje.)

- 3.2. Brezplačna aurikularna akuterapija je neinvaziven postopek, ki ga udeleženci lahko izvajajo sami po usposabljanju. Metoda je primerna za samopomoč, usposobljeni prostovoljci pa jo bodo lahko izvajali na drugih.
- 3.3. Taoistična meditacija in vaje se lahko izvajajo brez posebne opreme.
4. Relevantni cilji projekta
 - 4.1. Yangsheng zdravstvena pismenost za krepitev zdravja je potencialno pomembna kot del integrativne medicine v Sloveniji in lahko prispeva k reševanju sedanjih in bodočih izzivov zdravstvene oskrbe.
 - 4.2. SZKMA- Slovensko združenje za kitajsko medicino in akupunkturo ima sedež v Novem mestu, zato želi prispevati k dobrobiti lokalnega prebivalstva in v tem okolju dvigniti da bi zadovoljilo povpraševanje lokalne skupnosti.
 - 4.3. Dejavnosti (aurikularna akuterapija, delavnice za dvig Yangsheng zdravstvene pismenosti) temeljijo na znanstvenih dokazih in se izvajajo na mednarodni ravni.
5. Časovni pregled
 - 5.1. Celoten projekt naj bi se začel konec leta 2024 in končal do leta 2025, trajal pa naj bi vsaj 12 mesecev. V kolikor bo z govorniki sklenjen dogovor o avtorskih pravicah, bodo vsi seminarji naloženi na spletu za stalen dostop.

Kaj je Yangsheng zdravstvena pismenost?

Gre za integrativni, vključujoč in aktiven pristop. Kompetence 21. stoletja o zdravju iz daljnovzhodnega sodobnega in tradicionalnega učenja⁹. Yangsheng je kitajski taoistični filozofski koncept, ki se nanaša na ohranjanje dobrega zdravja. Yang 養 pomeni hranjenje ali negovanje. Sheng 生 pomeni življenje, rast ali vitalnost - s poudarkom na procesu razvoja in preoblikovanja življenja skozi čas. Najbližji prevod izraza Yangsheng 養生 bi torej bil "negovanje življenja". Konvencionalna medicina je zdravstveni sistem usmerila v model "preprečevanja bolezni"; ta se osredotoča na obvladovanje bolezni, ko se že pojavi, in si prizadeva za zaviranje napredovanja bolezni; medtem ko je glavna filozofija Yangsheng v kitajski medicini "preventivna medicina", katere cilj je varovanje, spodbujanje in ohranjanje optimalnega zdravja, preden se pojavi bolezen.

Funkcija Yangsheng v medicini, zdravju in dobrem počutju:

1. ZDRAVLJENJE: nasveti za samopomoč, ki jih pacienti dobijo kot dodatek h kliničnim terapijam, kot so akupunktura, zelišča in masaža. To je najbolj osnovna uporaba metode

⁹ <https://www.ottoitalia.org/wp-content/uploads/2018/11/Yangsheng-health-literacy-Handbook-def.pdf>

Yangsheng, pri kateri se uporabljajo predvsem prehranski nasveti in osnovne spremembe življenjskega sloga, da se krepí in pospeši zdravljenje.

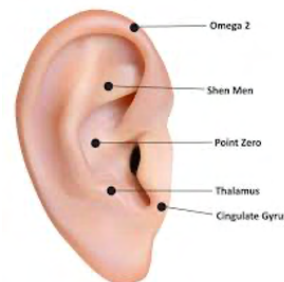
2. **PROMOCIJA IN OHRANJANJE ZDRAVJA:** Ohranjanje zdravja in preventivna medicina s poudarkom na telesnem zdravju in duševnem počutju. Gre za globlje ukvarjanje z področjem, ki se osredotoča na učenje uporabnikov tehnik samooskrbe, ki jih uporabljajo, ko so zdravi, da bi ohranili zdravje ter ohranili, krepili in nadgradili rezultate zdravljenja, doseženega z medicinskim zdravljenjem.
3. **SAMOKULTIVACIJA ZDRAVNIKA:** dodatek k razvoju in izpopolnjevanju medicinskih veščin. Pri tem se Yangsheng uporablja za razvijanje, ohranjanje in izpopolnjevanje zdravja, energetskih sposobnosti, razumevanja in zaznavanja zdravnika, izboljšanje njegove sposobnosti za diagnosticiranje in zdravljenje bolezni ter ohranjanje varnosti in dobrih virov za klinično prakso.

Kaj je aurikularna akuterapija in za kaj je dobra?

- Aurikularna akuterapija je vrsta akuterapije, ki vključuje stimulacijo določenih predelov ušesa z uporabo protokola NADA ali protokola za izvajanje akupunkture v vojski.
- Protokol NADA (National Acupuncture Detoxification Association / Nacionalno združenje za akupunkturno razstrupljanje), ki so ga razvili v 70. letih prejšnjega stoletja v podjetju Lincoln Detox (Bronx, N.Y.), se je prvotno uporabljal kot podporni element pri zdravljenju odvisnosti od drog in alkohola. NADA vključuje nežno namestitev do petih majhnih ušesnih semen (magnetkov) na določena mesta na vsakem ušesu. Glavni namen "specialistov za aurikularno razstrupljanje" (ADS), ki niso akupunkturisti, je razširiti dostop in poznavanje tega preprostega, a učinkovitega postopka za vse, ki trpijo zaradi odvisnosti, stresa ali travme, in omogočiti drugim javnozdravstvenim programom, da vključijo akuterapijo v obliki protokola NADA z minimalnimi stroški, kadar in kjer je to potrebno. V državah, ki so spremenile zakone in dovolile prakso ADS za ta standardizirani protokol, se je povečal dostop do tega zdravljenja, kar koristi tako bolnikom kot programom.¹⁰
- Ameriško ministrstvo za obrambo in ministrstvo za veteranske zadeve uporabljata obliko aurikularne akupunkture, imenovano "akupunktura bojišča" (battlefield acupuncture), ki je poceni in se je enostavno naučiti, za zdravljenje bolečin in posttravmatske stresne motnje. Po



Battlefield Acupuncture Protocol



¹⁰ Stuyt EB, Voyles CA, Bursac S. NADA Protocol for Behavioral Health. Putting Tools in the Hands of Behavioral Health Providers: The Case for Auricular Detoxification Specialists. Medicines (Basel). 2018 Feb 7;5(1):20. doi: 10.3390/medicines5010020. PMID: 29414848; PMCID: PMC5874585.

zdravljenju z aurikularno akuterapijo so se izboljšali različni simptomi, ki so jih imeli veterani s posttravmatsko stresno motnjo.¹¹

- V randomizirani klinični raziskavi učinkovitosti in varnosti aurikularne akuterapije pri depresiji je bilo ugotovljeno, da je v skupini, ki je bila deležna zdravljenja, po treh mesecih prišlo do signifikantnega zmanjšanja simptomov.¹²
- Obstajajo različne metode izvajanja ušesne akupunkture (z iglo) ali ušesne akuterapije (naš predlog, uporaba ušesnih semen). Ušesna akuterapija je neinvazivna, zato je manj tveganja za okužbo in ni bojazni glede igel s strani prejemnikov. Ušesna semena ali majhni magneti se namestijo na protokolarne točke z majhno nalepko. Stimulacijska ušesna semena se za doseganje učinkov na mestu namestitve pustijo 2-3 dni. Ušesna semena lahko prejemniki enostavno in varno odstranijo in odvržejo doma. Ker je ušesna akuterapija neinvazivna, pravno gledano ni oblika medicinskega zdravljenja, zato organizacije in udeleženci lahko to metodo uporabljajo sami.



Kaj je čuječno prehranjevanje?

Čuječnostna meditacija, praksa, ki temelji na zen budizmu, je postala priljubljena kot način samozdravljenja in metoda za spreminjanje prehranjevalnega vedenja. Zavestno prehranjevanje se vključuje v programe za spreminjanje vedenja skupaj s priporočenimi spremembami prehranskega vedenja. Pozorno prehranjevanje (tj. namensko posvečanje pozornosti hrani, iz trenutka v trenutek, brez presojanja) je pristop k hrani, ki se osredotoča na posameznikovo čutno zavedanje hrane in njegovo doživljanje hrane. S kalorijami, ogljikovimi hidrati, maščobami ali beljakovinami nima veliko skupnega. Namen zavestnega prehranjevanja ni hujšanje, čeprav je zelo verjetno, da bodo tisti, ki bodo sprejeli ta način prehranjevanja, shujšali. Namen je pomagati posameznikom, da uživajo v trenutku in hrani, ter spodbujati njihovo polno prisotnost pri uživanju hrane.¹³

¹¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26530240/>

¹² <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2812388>

¹³ Nelson JB. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectr.* 2017 Aug;30(3):171-174. doi: 10.2337/ds17-0015. PMID: 28848310; PMCID: PMC5556586.

Kaj je taoistično usposabljanje?

Taoizem: kultiviranje telesa, uma in duha

Taoistični trening z vzhodnega vidika spodbuja dobro zdravje s pospeševanjem kroženja Qi ali intrinzične energije v telesu. Po kitajski medicini je slabo zdravje posledica motenj v pretoku te energije po določenih poteh (ali meridianih). Vadbeni gibi (Tai Chi in Qigong) so zasnovani tako, da odpirajo blokade vzdolž meridianov in omogočajo prost pretok energije skozi ključne dele telesa ter hranijo in spodbujajo notranje organe, s katerimi so meridiani povezani.

Zdravstvene koristi taoističnega usposabljanja lahko razumemo tudi z vidika zahodnih pristopov k zdravju. Postopoma in nežno delujejo na krepitev in preoblikovanje praktično vseh delov in sistemov telesa. Začetnik bo verjetno najprej opazil, kako Tai Chi deluje na večje mišične skupine v nogah, rokah in hrbtu, jih nežno razteza in naredi bolj prožne, hkrati pa sprošča nepotrebne mišične napetosti. Raztezanje koristi tudi sklepom, kitam in vezem, saj jih vodi skozi celoten obseg gibanja, da bi dosegli največjo prožnost in zmanjšali naravno slabšanje sklepov, ki se običajno pojavi s starostjo. Z nadaljevanjem vadbe učenci še naprej odkrivajo gibanje in ravnotežje na vedno globljih ravneh, kar koristi vsem telesnim sistemom. Hkrati vadba spodbuja globoko sprostitvev in postane oblika meditacije, ki spreminja delovanje uma in telesa.

Kakšna je podpora skupnosti za zdravljenje in duševno zdravje?

Po zgledu različnih ameriških nevladnih organizacij in njihovih prizadevanj podpora za zdravljenje skupnosti spodbuja dobro počutje skupnosti na področju vedenjskega zdravja, vključno z odvisnostmi, duševnim zdravjem ter travmami zaradi nesreč in



čustvenimi travmami. Ameriška dobrodelna skupina

Akupunkturisti brez meja (AWB) od leta 2005 razvija in usklajuje številne programe storitev na terenu, ki v lokalnih skupnostih ponujajo zdravljenje, ki temelji na travmi, in usposabljanje izvajalcev. Druga ameriška dobrodelna skupina, Nacionalno združenje za razstrupljanje z akupunkturo, si prizadeva usposablјati ljudi za protokol NADA, akupresuro ušes in akupunkturo za zdravljenje travme, zasvojenosti, zlorabe in odvisnosti ter povezanih vedenjskih in duševnih motenj. Spodbujajo in zagovarjajo dostop do celostnega zdravja kot pravice vseh v skupnosti. Te metode in modeli so enostavni in poceni. V nekaterih posebnih primerih, kot so naravne nesreče, delujejo člani združenja tudi kot neformalni, samoiniciativni in hitro delujoči odziv za humanitarno pomoč. Akuterapija kot del integrativne medicine je v skupnosti učinkovit, preprost in varen način pomoči ljudem pri doseganju večjega stanja miru, tišine in jasnosti. Z opolnomočenjem prostovoljcev za izvajanje aurikularne akuterapije in podporo duševnemu

zdravju v lastnih skupnostih, lahko dosežemo dolgoročne in trajnostne koristi za celotno skupnost.

Natančno predstavite ali predvidite potek projekta.

Takoj ko bo sredi leta 2024 potrjeno financiranje, bo SZKMA začela vabiti predavatelje in urejati vse potrebno za izvedbo prvega dela projekta, ki bo trajal vsaj 6 mesecev z 8 seminarji. Najprej se bomo osredotočili na usposabljanje prostovoljcev za brezplačno nudenje aurikularne akuterapije. Prostovoljci bodo v seminarjih opremljeni z dobrim razumevanjem zdravstvene pismenosti Yangsheng za kultivacijo zdravja, uporabo aurikularne akuterapije in izvajanjem pro-bono aurikularne akuterapije. Pričakujemo, da bo organiziranih vsaj 10 seminarjev. Drugi predlagani seminarji in delavnice bodo organizirani glede na razpoložljivost prostorov in interes občanov in širše javnosti. Vključeni prostovoljci bodo v drugi polovici projekta pomagali organizirati in izvajati delavnice aurikularne akuterapije, ki bo trajala vsaj 6 mesecev in v kateri bo izvedenih vsaj 10 srečanj.

Ali predvidevate, da je treba pred začetkom izvajanja projekta izvesti predhodne dejavnosti? Navedite jih.

Ne.

Kje bo potekal projekt?

Seminarji bodo potekali na Univerzi v Novem mestu ali v drugih podobnih prostorih, ki ponujajo najem učilnic in prostorov. Pro-bono aurikularna akuterapija se lahko izvaja v katerem koli prostoru za dejavnosti, ki ima kapaciteto približno 20 oseb in sanitarije.

Kdaj se lahko projekt implementira?

Celoten projekt naj bi se začel konec leta 2024 in končal do konca leta 2025, trajal pa naj bi vsaj 12 mesecev. Po končanem projektu se bo, se nadejamo, oblikovala samozadostna skupina prostovoljcev s potrebnim znanjem za delovanje v skupnosti.

Kolikšna je ocenjena vrednost projekta?

Honorar predavatelja 100 EUR/uro, vsaj 10 seminarjev po 4 ure (2 uri predavanj in 2 uri priprav), 3 usposabljanja za delovanje pro-bono aurikularne akuterapevtske klinike po 4 ure in 2 delavnici po 8 ur (4 ure predavanj in 4 ure priprav), ocenjeno na 5600 EUR. Govorci pa niso omejeni na enega govorca vsakič, zato so za dodatne izvajalce predvideni honorarji za aktivnosti (10x 2 uri) v višini 2000 EUR. Skupni proračun za govornike znaša **8800 EUR**.

Za govorce iz EU, ki pridejo v Novo mesto, so potni stroški 300 evrov na obisk in stroški nastanitve 100 evrov na noč. Pričakujemo, da bomo povabili 2-3 govorce, vsak bo v Novem mestu preživel 2 noči, kar je ocenjeno na **1500 EUR**. (Če tuji govorce ne bodo na voljo, bomo sredstva namenili za povabilo lokalnih strokovnjakov ali zagovornikov integrativne medicine, duševnega zdravja in prostovoljnih skupin.)

Najem prostorov znaša približno 60 EUR za vsak seminar (10), 200 EUR za vsako delavnico (2), 60 EUR za vsako brezplačno aurikularno akuterapevtsko obravnavo z aktivnostmi za samopomoč Yang Sheng (10), približno **1600 EUR**.

Upravni stroški za SZKMA 20 EUR na uro, ocenjeno 50 ur, kar znaša **1000 EUR**.

Stroški raznih materialov, kot so voda, preprosti prigrizki, preprosti ležalniki za brezplačno aurikularno akuterapijo, tiskanje izobraževalnega gradiva, ocenjeni na **2000 EUR**.

Opis	Ocenjeni proračun za 6 mesecev
Material TKM:	~500€ (ušesna semena, vatirane palčke, razkužilo itd.)
Hrana in pijača	~300€ (voda, sokovi, piškoti)
Promocija	~700€ (tiskanje promocijskega gradiva, posodobitev spletne strani, stroški oglaševanja v družbenih medijih itd.)
Sklad za nujne primere	~500€ (nepričakovani stroški)

Skupno ocenjeni stroški v vrednosti 14900 EUR.