



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 29 ▲ Prosinec 2018 ▲ Číslo 4

Milí čtenáři,

čas běží a my jsme tu pro vás opět s posledním vydáním Zpravodaje v tomto roce. Přinášíme vám nové zprávy o 11. ročníku Putovní výstavy a připomeneme si průběh tradičního dvoudenního podzimního Sněmu. Díky vašim příspěvkům se dozvíme i o tom, jak se vám vedlo na rekondičních pobytech i při ostatních společných setkáních, jež společně podnikáte a do redakce nám o nich posíláte zprávy, poděkování a fotografie. Velké blahopřání patří i všem spolkům, které letos oslavily kulaté výročí založení. Připomeneme si krásný vánoční koncert s předáváním cen Ligy a představíme vám letošní laureáty vědeckých cen i vítěze soutěže „Skokan roku“. Seznámíme vás i s plánovanými akcemi a hlavním tématem roku 2019.

Dovolte, abych jménem celé Ligy popřála všem našim čtenářům radostné a láskyplné prožití Vánoc, poděkovala za vaši milou spolupráci, moc si jí vážíme. Do nového roku vám všem přeji hodně zdraví, radosti ze života, a jak se za chvíli dočtete: „milost přítomného okamžiku“. Všechno má svůj čas a moje vytížení pro rodinu a pro práci mi již nedovolí pokračovat v psaní Zpravodaje. Chtěla bych s vděčností poděkovat všem přátelům v Lize za přijetí a přátelství. Bylo mi s vámi dobře, určitě se budeme potkávat i nadále při akcích Ligy a věřím, že Zpravodaj bude pokračovat v dobrých rukou a s novými nápady.

Pavla Vancová

„Každý den se něco končí,
Co tě trápí, cos měl rád.
Oponář už klikou točí,
zbývá jít se děkovat.
A tak díky za ty dary
za to štěstí, za ten žal!
Jednou spadnem dolů z káry,
ale kára musí dál.“

(Milan Uhde)



To podání je na naší straně...

Staří národové měli takový zvyk, že když se během roku udála dobrá příhoda, vložili do truhličky bílý kámen, a když se udála zlá událost, vložili černý kámenek. Na konci roku vysypali kamínky z truhličky na hromádku a vzpomínali si na ty dobré i špatné věci a dělali předsevzetí pro příští rok, aby těch černých kamínků bylo co nejméně. Je to symbolické i lidské a je i to pěkná inspirace. Pořád věřím, že toho bílého je vždy více než toho černého. Někdy se ale stává, že ta bílá jako by se v temnotě trablí a starosti ztrácela. Ale to se jen zdá. Při hlubším pohledu, když si dopřejeme čas k zamyšlení, najednou poznáme, že ten život má pořád více těch světlých stránek. Alespoň tomu věřím. K tomu teď nahrává vánoční a novoroční čas. Mám jej rád a od roku k roku to sílí. Možná je to tím, že toho více

mám za sebou než před sebou. Vidím více světla, štěstí a hlavně nadějí. Říkám si, kolik těch Vánoc i Nových roků ještě bude? Ale pak tu otázku zahodím, vždyť nejde o to, kolik toho bude, ale jak to bude. Je důležité žít přítomností. Jí totiž dávám zelenou budoucnosti. Nebojím se proher ani vidiny převahy černých kaménků. Víím, že život je stálý zápas a prohry v něm žel jsou. Mají však jedno ALE. V tenisu, v tom elegantním sportu, je pravidlo, že můžete prohrát jednotlivé sety, ale rozhodující je vždycky vyhrát mečbol. Kdo vyhrává mečbol, tak vyhraje celý zápas. Tím mečbolem je milost přítomného okamžiku a my jej máme v rukou a podání je na naší straně. Pán Bůh nám pomáhej!

*P. Jakub Berka OPraem,
farář u sv. Ludmily
na pražských Vinohradech*

Vážení přátelé,

otevíráte poslední letošní číslo Zpravodaje LPR. Od říjnového sněmu nás ubíhající čas dovedl do poslední čtvrtiny roku a přiblížila se opět úspěšná doba předcházející všechny sváteční dny a dobu relaxace. Když se nám podaří úspěšně splnit všechna předsevzetí, vyplnit povinnosti uložené nám generacemi předků, přijdou konečně svátky s velkým S. Mají být svátky klidu, míru, pokoje. Celí říční vpadneme do cíle, ozve se slovo a my cítíme pohlazení pokoje, dobrá slova o lásce, slitování, odpouštění, o naději na vlídnější svět. Zatím nás dny ženou jako smečka chrtů a hodnotíme. Všechno. Sebe, svou práci, život, úspěchy, prohry.

Každoročně před koncem roku hodnotíme i činnost Ligy.

Připomněli jsme si sto let Československa a jeho nástupnické státy.

Připomněli jsme si i zakladatele Ligy, pana prof. Dienstbiera a dr. Sirackou a jejich dílo.

4. února jsme uspořádali odborné Sympozium u příležitosti Světového dne proti rakovině s přednáškami na hlavní téma. Následoval Český den proti rakovině, při rekordní sbírce jsme získali více než 19 mil. Kč. Je to pro nás potvrzení, že Liga má vysoký kredit u veřejnosti, lidé oceňují činnost Ligy a důvěřují jí.

Víme všichni, že oslovení dorůstajících generací znamená najít s nimi společný jazyk, výrazové prostředky a nové využití komunikačních prostředků. Web je místo, kam už nyní umisťujeme informace o možnostech prevence nádorových onemocnění, o jejich vzniku, o léčebných možnostech. Snažíme se o stručné sdělení, ale i o vyvolání zájmu o informace, které pak počítačová generace snadno najde na nových webových stránkách Ligy. Méně počítačově závislí se mohou poradit na naší Nádorové telefonní lince telefonicky, mailem, případně si domluvit i osobní konzultaci.

V letošním roce pokračovaly všechny naše naplánované akce, za vaší hojné účasti.

Děkovný koncert s paní Evou Urbanovou, který jsme uspořádali jako poděkování všem, kteří pomohli při sbírce, přinesl nevšední zážitek všem zúčastněným.



Dlouhodobý program nádorové prevence byl dovršen přednáškami s hlavním tématem Nádory tlustého střeva při Sněmu v říjnu. Kromě současného tématu byla představena i nová kampaň pro rok 2019 a třešnickou na dortu byla závěrečná přednáška pana Petra Hory Hořejše ke stému výročí založení republiky. Další den pokračoval Sněm vycházkami Prahou s profesionálními průvodci. Obnovovali jsme publikace a doplnili o nové tituly: seznam a obsah větší z nich je také na webových stránkách LPR.

Proběhl další ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci v 8 městech této republiky s dobrým ohlasem. V této souvislosti proběhla i nutná obnova a aktualizace dat na panelech výstavy.

Znovu se nám potvrdilo, že o vyšetření dermatology ve stanu je veliký zájem a má cenu pokračovat v této aktivitě i přes obtíže s organizačním zajištěním lékařů.

Během podzimní výstavy se podařilo spojit v několika městech naši akci s místními Dny zdraví, takže výstavu viděli lidé v širším okruhu daného města. Stejně jako na Děkovný koncert i na Vánoční koncert se nám podařilo získat špičkové hudebníky – soubor Musica Bohemica s Jaroslavem Krčkem. Snažíme se, aby práce byla doplněna

i kulturními aktivitami a aby potěšila vaše srdce.

K našim aktivitám patří i prezentace a komunikace s médii, s Českým rozhlasem a Českou televizí. Zúčastňujeme se i řady zahraničních akcí, na každoročních výročních konferencích ECL nás úspěšně reprezentuje paní Iva Kurcová.

Budeme se snažit i nadále pokračovat ve všech třech pilířích činnosti Ligy (dlouhodobý program nádorové prevence, podpora života onkologických pacientů, věda a výzkum). Vyžaduje to obrovské úsilí a nové nápady. Jako mimořádně obtížné se jeví hledání nových spolupracovníků, hledání sponzorů ve společnosti, která upřednostňuje individualitu před altruistickým chováním.

Pevně věřím, že se nenecháme znechutit a otrávit a dále budeme spolupracovat na vytváření normálního, zdravějšího světa, ve kterém je možné žít v souladu společně s lidmi i přírodou.

Přeji vám krásné svátky prožité v klidu, přeji vám srdce plná lásky ke všemu živému a pokojnou sílu zvládající všechny zátěže, které život přináší!

*MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*

PUTOVNÍ VÝSTAVA – XI. ROČNÍK

V tomto vydání Zpravodaje vám představíme další města, do kterých Putovní výstava zavítala, a dozvíte se některé zajímavosti, nabídneme i fotografie a záznamy z návštěvní knihy.

Teplice

V široké kotlině mezi Krušnými horami a Českým středohořím leží lázeňské město Teplice, které jsme s naší Putovní výstavou navštívili 19.–20. září. Pro občany Teplic jsme přichystali nabídku informací o možnostech prevence onkologických onemocnění, zájemci si mohli prověřit své znalosti z oblasti zdravotní péče, vyzkoušet své fyzické schopnosti, poradit se s dermatologem či nechat si vyšetřit základní zdravotní ukazatele.

Teplice jsou starobylé české město, jehož vznik pravděpodobně souvisí se založením benediktinského kláštera ve 12. stol., ale osídlení oblasti dnešních Teplic potvrzují archeologické vykopávky již 40 000 – 10 000 let př. n. l., především



na svazích vrchu Letná a Doubravské hory. Keltové zde sídlili ve 4. stol. př. n. l. a po nich germánské kmeny Markomanů a Kvádů. Dnešní Teplice máme spojeny především s léčebnými termálními prameny.

Podle půvabné legendy, kterou ve své kronice popisuje Václav Hájek z Libočan, zde byly prameny objeveny již v 8. stol.:

Pasáček, který zde pásal své vepře, měl ve svém stádě jedno prase, které kulhalo, zaostávalo za ostatními a občas se ztrácelo. Po nějaké době si pasáček všiml, že vepř přestal kulhat a je dokonce čipernější než ostatní. Rozhodl se tedy vepře sledovat při jeho téměř každodenním podivném mizení a zjistit,

co se skrývá za jeho záhadným uzdravením. Sledoval prase až k místu, kde ze země vyvěral horký pramen a prase se tam spokojeně rochnilo v bahně. Jen co se pasáček vrátil se stádem domů, pospíchal se svým objevem za majitelem panství zemanem Kolostůjem. Ten později na tomto místě založil město, kterému se začalo říkat Teplice.

Důvěryhodnější zmínky o existenci termálních pramenů však pocházejí až z 11. a především 12. století, kdy byl v blízkosti založen klášter benediktinek. O jeho založení se zasloužila královna Judita, druhá manželka krále Vladislava II. a matka pozdějšího krále Přemysla Otakara I. Králov-

na Judita byla velmi vzdělaná žena a často zastupovala krále i ve státnických záležitostech. Založení kláštera u teplých a léčivých pramenů jistě nebylo náhodné, neboť benediktinský řád má ve své reguli i povinnost péče o staré a nemocné, a tak řeholnice léčivé prameny při svém poslání zcela jistě využívaly. V listopadu letošního roku byla v podloubí Císařských lázní v Teplicích slavnostně odhalena busta královny Judity. Autorem díla je akad. sochař Libor Pisklák.

Lázně Teplice nabízejí zájemcům léčebné i relaxační pobyty, ve volném čase mezi procedurami mohou klienti využívat širokou nabídku kulturního





vyžití, procházky do nádherné okolini přírody nebo si užívat atmosféru lázeňských kaváren.

Iva Kurcová

Praha 14



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 14**

V Praze jsme tentokrát žluté stany s Putovní výstavou rozložili u stanice metra Rajská zahrada. Tato stanice je atypická, jelikož není ražená ani hloubená, ale je povrchová. Jednotlivé koleje jsou umístěny nad sebou a směrem do sídliště je velká prosklená kloubová stěna. Celá stavba má tvar válce



zasazeného jednou polovinou šikmo do země a konstrukce této stanice je tmavomodrá. Architektury stanice jsou Ing. arch. Patrik Kotas a Ing. Jaroslav

Kácovský. Rajská zahrada byla díky svému unikátnímu architektonickému ztvárnění vyhlášena českou Stavbou roku 1999. Architekt Kotas použil pro tuto stanici velmi podobný design tomu, který později použil u tramvajové trati Hlubočepy – Barrandov. Mezi ní a stanicí Černý Most je dlouhý tubus, který je zároveň přístupný z vrchu pro pěší. Návazná doprava jsou autobusy v Cíglerově ulici.

Tolik trochu z historie. A právě do těchto prostor jsme 24. a 25. září zavítali s naší výstavou, aby upozornila návštěvníky na vhodnou prevenci onkologických onemocnění, a navíc vtipnou formou díky kreslířům a fotografům poukázala na nešvary či nevhodné chování, které často zbytečně zkracuje lidské životy. Také zde byly k dispozici testy, na něž návštěvníci, pokud něco nevědí, najdou od-





povědi právě v prostorách stanu na jednotlivých panelech a za správně vyplněný test mohou získat malý dárek. Již od dopoledních hodin nechyběla kulturní vystoupení, na nichž se podíleli místní umělci, školní skupiny, ale k vidění byl i orientální tanec či ukázka cvičení asistenčních psů. Pondělní odpolední program oficiálně zahájila v 16 hodin předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová společně se starostou MČ Prahy 14 Mgr. Radkem Vondrou. Předsedkyně sdělila přítomným, jak je důležitá prevence a že smyslem této výstavy je snížit počet onkologických onemocnění. Vysvětlila i poslání Ligy, která usiluje nejen o edukaci veřejnosti na poli prevence, ale stará se o zlepšení života onkologických pacientů a přispívá i na vědecký výzkum nebo přístrojové vybavení onkologic-

kých pracovišť a hospiců. Tak jako v jiných městech ani v Praze nechyběla kulturní vystoupení.

Nutno dodat, že s letošním podzimem jsme ve veřejném prostoru nebyli sami, ale společně s mnoha politickými stranami. Nejenže jsme byli vedle jejich stánků, ale také jsme soutěžili o pozornost procházejících. Takže si všichni umíte představit, že není úplně příjemné, když vám každou chvíli někdo něco nabízí a vy ztrácíte zájem o cokoliv. Letos, když zrovna vrcholila předvolební kampaň, jsme byli právě na Rajské zahradě v Praze 14 obklopení dvěma politickými stranami, a tak nebylo jednoduché kolemjdoucí přilákat na výstavu. Přesto věříme, že smysl akce byl splněn a návštěvníci byli spokojeni.

Pavla Vancová



Třinec

Na přelomu září a října jsme se s naší osvětovou preventivní akcí přesunuli do Moravskoslezského kraje

na území historického Těšínského Slezska do města Těšína. Po Jablunkovu je Třinec (polsky Trzyniec) druhým nejvýchodnějším městem naší republiky.

Důležitou událostí v historii města bylo založení Třineckých železáren v roce 1839. V tomto roce 1. dubna proběhl první odpich slévárenského železa v tehdejší dřevouhelné vysoké peci. Později byla dostavěna slévárna a smaltovna. Železárny byly založeny Těšínskou komorou, kterou v té době vlastnil arcivévoda Karel Habsburský. Již velmi brzy se železárny dočkaly významného ocenění za kvalitní produkty – v roce 1845 obdržely na průmyslové výstavě ve Vídni zlatou medaili.

Vzhledem k výhodné poloze Třineckých železáren a napojení na Košicko-bohumínskou železniční dráhu rozhodla Těšínská komora soustředit postupně hutní provozy z okolí přímo do Třince.

Na začátku minulého století koupila železárny Báňská a hutní společnost a díky postupnému zvětšování a modernizaci patřily k nejmodernějším hutním závodům ve střední Evropě.

Třinecké železárny, jejichž majoritním vlastníkem je dnes akciová společnost Moravia Steel, jsou nejen významným podnikem s uzavřeným hutním cyklem, ale rovněž důležitým prvkem regionu a města Třinec. Podporují řadu kulturních, sportovních a vzdělávacích aktivit v regionu.





Jednou z dlouhodobě podporovaných akcí je benefiční koncert Srdce Evropy, skvělá kombinace kvalitní muziky, dobré zábavy a dobročinnosti. V letošním roce se přidalo i poučení, protože již podruhé se připojila i Liga proti rakovině se svou osvětovou akcí „Každý svého zdraví strůjcem“. Zcela zaplněné náměstí potvrdilo, že obyvatelé Třince a širokého okolí tuto tradiční akci vítají a těší se na ni.

Druhý den naší Putovní výstavy byl již „běžný“ pracovní a naše stany stály téměř osiřelé po většinu dne. Kulturní vystoupení přilákala zájemce, ale proti předchozímu dni byl celkový dojem neveselý. V Lize nás tato zkušenost opět přivedla k diskuzi o tom, zda v některých menších městech není výhodnější mít akci Putovní výstava jen jeden den, ideálně propojený s lokální akcí podobného zaměření, a ušetřené prostředky použít na instalaci výstavy ve více městech než je obvyklých osm. Zamýšlíme se nad tím právě nyní při přípravě dalšího, již dvanáctého ročníku.

Iva Kurcová



TŘEBÍČ

Začátkem října byly naše „žluté stany“ usazeny v Třebíči, hezkém městečku na Vysočině.

Bylo to téměř na konci letošního putování s výstavou „Každý svého zdraví

strůjcem“. Tentokrát Sv. Petr poslal počasí s deštěm a větrem. Přesto přišlo hodně návštěvníků, dospělých i dětí. Výstavě popřál úspěch i místostarosta města Třebíče p. Vladimír Malý.

Letošním tématem byl zdravý životní styl a snaha vyvarovat se všech nepříjemných změn u dětí i dospělých. O výstavu byl velký zájem, hlavně dětí. Byly zde vtipné texty a obrázky, kam vede předjídání a obezita. Pozor na kouření a alkohol. Za vyřešené hádanky byly odměny. Nové byly „hrátky“, zaměřené na tělesnou schopnost, u dětí i dospělých. Ze stánků zde byla tradičně hygiena s měřením tlaku a cholesterolu, zdravé potraviny, stánek pro stomiky a jiný pro naše brožury.

Zábavný program byl oba dva dny a byl hojně sledovaný. Bylo zde hudební i taneční vystoupení, mažoretky,





talenti popu ZUŠ z Třebíče, sbor dětí ZŠ TGM a zpívající sbor školáků Slunko. Bohužel pro velké zpoždění vlaku jsem jen jednou mluvila o Lize, její úloze a povinnostech. Zodpověděla jsem i několik otázek, týkajících se nádorových onemocnění.

Třebíč znám dobře. Je to město památek UNESCO. Leží na Vysočině a protéká jím řeka Jihlava. Vhodná poloha vedla v roce 1101 k založení benediktinského kláštera přemyslovskými knížaty Oldřichem Brněnským a Litoldem Znojenským. To z Třebíče udělalo středisko náboženského života a vzdělanosti. Vedle Mikulova se stalo střediskem židovské kultury. Židovská čtvrť, díky zabránění zničení v 80. letech se stala památkově chráněnou se svými úzkými uličkami, veřejnými průchody a dvěma synagogami. Další památkou je bazilika vystavěná v polovině 13. století v románsko-gotickém slohu, která je úzce spjata s benediktinským opatstvím.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.



Dobříš

DOBŘÍŠ

Na začátku října zavítala naše preventivní akce „Každý svého zdraví strůjcem“ poprvé do krásného středočeského města Dobříš. Pod záštitou pana starosty Mgr. Stanislava Vacka, MPA, který akci i osobně zahájil, jsme naše stanové městečko rozložili v Kopáčkově dvoře, přímo v centru města. Pozdně barokní Kopáčkův dům, který s dvorem přímo sousedí, je nádherná historická stavba, která byla ve druhé polovině 18. století postavena na původním tzv. Sekerkovském manství. V době stavby to byl první jednopatrový dům kromě radnice a zámku. Za dobu své existence stavba sloužila jako obytný dům, hostinec, řeznictví, knihovna a depozitář muzea. V sedm-

desátých letech devatenáctého století se dům stává majetkem rodiny Kopáčkových, jejíž členové patřili mezi vážené a veřejně činné dobříšské občany, (Jan Kopáček byl primasem města v letech 1785–1816, Ludvík Kopáček byl dobříšský historik, díky němu máme dnes mnoho zpráv o historii města).



V současnosti je Kopáčkův dvůr dobříšským občanům znám jako místo konání tradičních trhů a dalších akcí. Díky tomuto faktu, ale především díky skvělé spolupráci s MÚ při přípravě a propagaci Putovní výstavy, pro nás byla letošní akce v Dobříši jednou z nejhezčích.

Iva Kurcová

historickými skvosty, bylo ještě krásnější díky slunečnému počasí „babího“ léta. Po uvítání jsme s moderátorem prošli historií založení a posláním Ligy proti rakovině, zvláště na poli prevence, boji o zlepšení životního stylu, prostředí, a to s edukací již od dětských a mladých let. Zdůrazněna byla i pomoc onkologicky nemocným pacientům, jak přímo ke zlepšení kvality života, tak i na investiční podporu onkologických pracovišť, hospiců a výzkumu.

Z městského úřadu byla přítomna paní Dagmar Velíšková, která se věnuje projektu Zdravé město. Odborné kožní vyšetření névů bylo zajištěno prim. MUDr. Ptáčkem.

Zastoupen byl i Český červený kříž, kde byla možnost se přihlásit do registru dárců kostní dřeně nebo dárcovství krve. Nechybělo ani České ILCO.

Chráněná dílna Hamáček byla předvedena svým samostatným stánkem s velice bohatou nabídkou krásných výrobků. Celou atmosféru dokonale doplnila hudba kapely Martina Lásky.

MUDr. Marcela Šedivá

Letošní XI. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ byl opět úspěšný, i když nám občas neprálo počasí a v některých případech vázla spolupráce s městskými úřady. Zájem byl ze strany veřejnosti skutečně velký a výstavu navštívilo téměř 10 000 obyvatel, ať již ze strany dospělých, nebo dětí a mládeže. Zájem byl o naše publikace, v každém z navštívených měst byly součástí výstavy pódiová vystoupení, která zajišťují taneční a pěvecké



ZDRAVÉ MĚSTO KROMĚŘÍŽ

KROMĚŘÍŽ

8. října jsem se zúčastnila Putovní výstavy v Kroměříži. Celá atmosféra byla velice příjemná, nádherné náměstí, se všemi





soubory, mažoretky i jiná amatérská uskupení. Upřímně děkujeme všem za výbornou spolupráci a těšíme se na příští ročník.

Citujeme několik záznamů z letošní návštěvní knihy:

- *Děkujeme za zajímavé informace a statistiky, člověk si uvědomí, jak je život vzácný a zároveň křehký.*
- *Výstava stojí za zhlédnutí, stejně jako to, nepodcenit prevenci. Díky.*
- *Výstava je velmi pěkně zpracovaná a nutí člověka k zamyšlení nad vlastním životem, zlovyky a stravovacími návyky.*



• *Ahoj, milí čtenáři, myslím si, že výstava byla pěkná, ale až moc zaměřená na kuřáky. Já jako kuřák znám riziko smrti, a tak na to nepotřebuji být neustále upozorňována.*

• *Každý z nás by se měl zamyslet, jak žít a neublížovat si sám, výstava je velmi poučná. Díky všem.*

• *Skvělé, skvělé, skvělé... všechno je perfektně zpracováno... co stanoviště, to milé překvapení, všichni mladí ve žlutých tričkách mají milé, a hlavně profesionální chování... jsem opravdu nadšená a také poučena – např. myslala jsem si, že znám lidské tělo... a 10 vtipných otázek mě udivilo. Takže velké díky za vydařenou akci.*

• *Děkujeme, že jste k nám do Třebíče přijeli, jsme moc rádi, osvěta je v dnešní době potřeba. Vše je úžasně zpracováno, tým lidí je milý a ochotný.*

• *Poučné, zajímavé, nenásilná veselá forma.*

• *Projít by touto výstavou měli mladí*

lidé a povinně napsat test jako vstup do dospělého života.

• *Úžasné, děláte dobrou věc, informovat lidi.*

• *Jsem v Kroměříži na dovolené, a tak jsem spojila příjemné s užitečným, dobrá akce, děkuji.*

• *Velký výběr prospektů, brožurek. Děkuji, dostala jsem potřebné informace.*

• *Děkuji za cenné informace, přišla jsem s celou třídou (26 žáků), program se nám moc líbil, zajímavé aktivity, děti to moc bavilo, byly aktivní, dobře motivované.*

-red-

11. ročník putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Počty návštěvníků

Město	Dospělí	Děti do 12 let	Vyšetření SZÚ	Vyšetření kůže
DAČICE	637	416	331	0
PACOV	718	614	248	0
TEPLICE	920	129	180	194
PRAHA 14	1 051	121	213	122
TŘINEC	513	325	95	0
TŘEBÍČ	629	558	266	0
DOBŘÍŠ	981	292	132	75
KROMĚŘÍŽ	893	346	301	181
CELKEM	6 342	2 801	1 766	572



PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ



PRAHA 4 – PÍSNICE

V polovině září se v Písnici konal „Den zdraví“. Liga se zúčastnila již po několikáté. Na rozdíl od minulých roků, kdy přišlo a byla zima, letos bylo příjemné počasí a hlavně váł vítr. Akce je věnována především dětem, které si pouští draky. Proto se Dni zdraví říká „Drakiáda“.

V bílých stanech probíhaly různé programy pro mládež i pro dospělé. Kupříkladu jak oživit dětskou fantazii, jak pečovat o hygienu úst, rukou i celého těla, co je to za vědu. A jak má ve škole vypadat svačina nebo oběd.

Pro dospělé bylo tradiční měření TK, viscerálního tuku, u kuřáků zjišťování oxidu uhličitého v dechu a pro zájemce fungovala nutriční poradna. Nechybělo měření dioptrií a seznámení se s první pomocí při nehodě. Na konec celé akce byli odměněni vítězové, kteří s drakem dosáhli nejvyšší výšky a nejdéle plachtili ve vzduchu.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PARNÍK

20. září se konala již tradiční akce „Den zdraví na Poliklinice Parník“ pod záštitou radního ing. Radka Lacka. V nabídce bylo vyšetření tlaku, cukru a hladiny cholesterolu v krvi, kontrola znamének či aktivity zaměřené na prevenci kouření. Na stánku Ligy byla k dispozici pro zájemce široká nabídka našich edukačních materiálů a paní doktorka Říhová z naší poradenské linky osobně poradila, zodpověděla dotazy a případně doporučila další postup. Spolu s námi se také zúčastnil Klub ŽAP, jehož členky paní Hybšová a paní Zelenková názorně vysvětlovaly a pomáhaly s nácvikem samovyšetření prsů na modelu, v kterém jsou jednotlivé menší či větší útvary ukryty.

Ivana Birková



DNY PRO ZDRAVÍ NA VOŠZ A SZŠ V PRAZE 4

Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola v Praze 4 každým rokem pořádá osvětovou akci pro MŠ, ZŠ, výchovná zařízení, SŠ a širokou veřejnost. Díky velmi dobré organizaci a pestrému programu již od rána proudí do budovy školy davy návštěvníků od malých dětiček v barevných vestičkách přes děti a mládež až po seniory.

Bohatý celodenní program doplňují i zábavné a poučné akce pro děti – Jak si správně čistit zuby – příznaky a léčba zubního kazu, první pomoc, dopravní výchova dětí a mládeže k bezpečnosti, znalost dopravních značek, rehabilitační chodníček, závislost na počítačových hrách, prevence



úrazů, poznáváme naše smysly, dlahování, zástava krvácení, slaňování, prevence drog, znalost lidského těla, co na nás číhá v lese, třídění odpadů, nutriční poradna – zdravá výživa dětí. Zajímavostí této akce je zapojení žáků a studentů – sami nabízejí a poskytují některé služby návštěvníkům, například měří krevní tlak, připravují ochutnávky zdravých pokrmů, edukují v oblasti třídění odpadu apod.

Letošní, již 27. ročník se konal 26. září a opět přispěl k lepší informovanosti veřejnosti o důležitém tématu prevence onemocnění a o tom, co dělat pro své zdraví.

Iva Kurcová



VELKÝ DEN ZDRAVÍ

Je název osvětové akce, na kterou byla Liga letos poprvé přizvána. Městská část Prahy 4 ji uspořádala v sobotu 20. října v Kulturním domě Novodvorská.

Hlavním smyslem akce bylo vést občany k zodpovědnosti za své zdraví. Zaměření bylo velmi pestré a inspirativní, což se projevilo na velkém zájmu příchozích, pro které byl připraven bohatý program určený jak pro dospělé, tak i pro děti. Odborný lékařský



personál se zaměřil na vyšetření melanomu pomocí speciálního přístroje. Přítomní se mohli naučit jak správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata a odhalit tak včas rakovinu. Kuřáci dostali možnost absolvovat měření CO ve vydechovaném vzduchu a dozvědět se důležité informace o prevenci kouření. Zájemcům byla provedena analýza těla, pro dámy pak byla připravena diagnostika pleti. Možné bylo

si vyzkoušet „alkobryle“ simulující účinky alkoholu nebo test správného mytí rukou.

Těšil nás zájem o informace u našeho stánku Ligy proti rakovině. K dispozici byly opět tištěné publikace, pro děti nechyběly pexesa, omalovánky nebo samolepky. Na odborné dotazy z oblasti prevence onkologických onemocnění ochotně odpovídala MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc. Program

doplnily čtyři přednášky: „Strava a genetika v širších souvislostech“, „Děti online aneb zdravé užívání internetu“, „Pohybem ke zdraví“ a „Jak na první pomoc“. Zajímavou částí programu byly i různé workshopy. Pro děti byla největším lákadlem prohlídka sanitky s kurzem první pomoci, pro maminky zase příprava zdravých svačinek. Pro odvážlivce byla připravena bosá stezka, kterou prošli bez úrazu i po rozbitém sklu. Děti i dospělí se sportovním



zaměřením si mohli vyzkoušet lekci jógy a pro nejmenší bylo připraveno loutkové divadlo. Program celého Dne zdraví se velmi vydařil a věříme, že se bude zase opakovat.

Pavla Vancová

SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ



Sněm kolektivních členů Ligy proti rakovině Praha se již tradičně konal v hotelu Duo ve dnech 31. října – 1. listopadu. Pro mimopražské účastníky bylo zajištěno pohodlné ubytování a program obou dní byl opět velmi pestrý a pečlivě připravený. Nechybělo ani bohaté pohoštění a příležitost si vzájemně popovídat, seznámit se s novými členy a předat si své zkušenosti. První den Sněmu zahájila předsedky-

ně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová** a hned v úvodu zrekapitulovala akce, které již letos proběhly. Zamyslela se nad smyslem celé práce Ligy a její hlavní náplní, což je edukace veřejnosti, podpora života onkologických

pacientů a podpora vědy a výzkumu a dovybavení onkologických pracovišť. Dále se paní předsedkyně zamýšlela nad smyslem dobrovolnictví. Zdravotníci mají sice prevenci ve své náplni práce, ale jejich hlavním smys-



lem je léčit. Léčbě ale předchází prevence, na kterou nezbývá čas, a zde je prostor pro práci Ligy. Snad i nastupující generace pochopí, že dobrovolnické hnutí je velmi potřebné a užitečné a po celé západní Evropě již běžně funguje.

Jak Ligu veřejnost přijímá a oceňuje, se dá poznat z výtěžku Českého dne proti rakovině, který byl letos rekordní. K datu Sněmu bylo na sbírkovém účtu shromážděno více než 19,6 mil. korun. Letošní hlavní téma se dotýká v této zemi velkého množství lidí – nádory tlustého střeva a konečníku – a oslovilo velkou část veřejnosti. Ročně přibude kolem 8 000 nových pacientů a přes 3 500 jich zemře.

Téma bylo podrobně a intenzivně probíráno v únoru u příležitosti Světového dne proti rakovině na odborném Symposiu. Velmi se povedl i letošní Děkovný koncert po sbírce, při kterém prokázala své umělecké kvality paní **Eva Urbanová**.



S občasnými peripetemi proběhl 11. ročník Putovní výstavy, někde se křížil přímo s předvolebními shromážděními a agitacemi, ale i přesto se Putovní výstava vydařila.

Zástupkyně agentury Arcadia **Mgr. Jana**



Mauleová zhodnotila letošní sbírku Český den proti rakovině. Jeho průběh byl zpočátku velmi napínavý, protože v Praze i ve středních Čechách si s námi pohrálo počasí, které bylo nejhorší za posledních dvanáct let a obavy o výsledek byly veliké. Naštěstí odpoledne se počasí vylepšilo a začaly se scházet i dobré zprávy z regionů, kdy např. na Moravě bylo celý den krásně a prodej se velmi dařil. Čekání na konečný verdikt bylo napínavé, ale výsledek nakonec předčil očekávání. Dokonce bylo dosaženo i velmi dobrého průměru na prodanou kytičku. Celorepublikově téměř 24,90 korun oproti loňskému 24,10. Z toho lze usoudit, že lidé jsou ochotni dávat více, sbírce důvěřují a Liga má velmi dobrý kredit u veřejnosti. Dobrovolníci jsou zkušení a dobře instruovaní, což je velmi důležitá součást práce při sbírce.

K vylepšení došlo i v IT oblasti, kde se stále rozšiřuje propagace především u mladé generace. Příští rok nás čeká sbírka 15. května, barva stužky bude oranžově meruňková, kytiček je připra-



veno ve výrobě dostatek a organizačně by nemělo dojít k žádným velkým změnám.

Následovala zpráva převážně v obrazech o letošní Putovní výstavě v podání **Mgr. Jitky Bajgarové**. Letos jsme navštívili osm měst Čech a Moravy a jako vždy někde vyšlo počasí a spolupráce byla výborná, jinde jsme tolik štěstí neměli. Průběhem výstavy vás podrobně provázíme v ligovém Zpravodaji. Opět se potvrzuje, jak velmi je důležitá spolupráce se starosty a zástupci jednotlivých měst. Důležité jsou i kontakty v místních základních a uměleckých školách, které ochotně výstavu doprovázejí kulturním programem. Také se velmi osvědčilo spojení s jinou akcí města, například se Dny zdraví. Cílem je dostat na výstavu co největší počet nejenom dospělých, ale i dětí, které si teprve utvářejí své postoje k životnímu stylu.





Milou povinností místopředsedkyně Ligy Ivy Kurcové bylo vyhlášení letošního „Skokana roku“. Tak jako každý rok zdůraznila, že je velmi těžké najít objektivitu, co se týče nejlepšího prodejce, a ujistila, že si vážíme mravenčí práce všech patientských organizací, nejenom při sbírce, a všichni si bezesporu zaslouží velké ocenění. Letošním vítězem se stal spolek onkologických pacientů Viola Třebíč. Zajímavosti ze života klubu se dozvíte v tomto vydání Zpravodaje.

MUDr. Alexandra Aschermannová se letos nemohla osobně sněmu zúčastnit, proto zhodnocení letošního 25. ročníku rekondičních pobytů zpracovala písemně a vy si jej můžete přečíst na dalších stránkách Zpravodaje. Poděkování za zdárný průběh rekondičních pobytů patřilo i paní Birkové, která zajišťuje organizačně zdárný proces administrativy rekondičních pobytů, ochotně vždy poradí a zorganizuje vše potřebné. Dovolujeme si připomenout, že Liga poskytuje příspěvek ve výši 300 korun na osobu a den pro účastníka rekondičního pobytu po ukončení onkologické léčbě.

Následovala velmi zajímavá přednáška na téma: „Aplikace na odvykání kouření“. Vzbudila velký zájem publika, a jistě nejen proto, že v závěru vyhrálo 5 šťastlivců voucher na stažení aplikace zdarma.

Požádali jsme Mgr. Adama Kulhánka o článek do ligového Zpravodaje.



Podle Světové zdravotnické organizace je na celém světě okolo 1,1 miliardy kuřáků. Každý rok v důsledku kouření zemře více než 7 milionů osob, z nich přibližně 600 tisíc následkem pasivního kouření.

Až 16 % všech úmrtí v Evropě je dáváno do souvislosti s kouřením. Tato čísla jsou jasným důkazem, že užívání tabáku je velkým veřejnozdravotním, ale i ekonomickým problémem. Studie dokládají, že více než dvě třetiny kuřáků by chtělo s cigaretami přestat. Důvody k zanechání kouření mohou být různé – zdravotní problémy, finanční situace nebo partnerský a rodinný život. Nicméně jen velmi malá část kuřáků (pouze 4 %), kteří se

rozhodnou přestat bez jakékoliv podpory, nakonec uspěje. Důvodem je to, že závislost na tabáku patří k nejtěžším závislostem vůbec, a to zejména kvůli nikotinu. Jakmile hladina nikotinu v organismu závislého kuřáka významně klesne, dostávají se abstinenční příznaky. Ty mohou být jednak fyzické (bolest hlavy, nespavost, závrať, nevolnost, zvýšená chuť jít a související nárůst tělesné hmotnosti), ale i psychické (podrážděnost, nervozita, nezvladatelná chuť na cigaretu – tzv. „craving“, nesoustředěnost apod.). Právě tyto abstinenční příznaky jsou příčinou častých relapsů, kdy se kuřák po periodě odvykání k cigaretám znovu navrací.

Existuje několik možností, jak k odvykání kouření přistupovat. Kromě nejméně účinné cesty odvykání bez jakékoliv pomoci a podpory je možnost využít Národní linky pro odvykání kouření (800 350 000), navštívit některé z ambulancí Center pro závislé na tabáku nebo praktického lékaře, certifikovanou lékárnu či využít kognitivně behaviorální terapii, která je jednoduše řečeno založena na přeučování zažitých vzorců chování a pomáhá kuřákovi zvládat situace, v kterých si dříve zapálil. Nutno podotknout, že tato cesta patří k těm dlouhodobým. Je doporučováno být v odborné péči specialistů alespoň 6–12 měsíců. Další možností je farmakoterapie – náhradní nikotinová terapie nebo léky užívané na předpis (vareniklin, bupropion). Tento přístup je vhodný pro kuřáky se silnou fyzickou závislostí na nikotinu a obvykle je potřeba minimálně 3–6 měsíců. Kuřák buď může užívat tzv.





nikotinové náhražky (žvýkačky, sprej, pastilky či náplasti), kdy postupně snižuje přijatou dávku nikotinu. Další možností je lék Champix (vareniklin), který zjednodušeně řečeno zablokuje nikotinové receptory v mozku a kuřák po cigaretě neprožívá příjemné pocity, a cigareta mu tudíž „nechutná“.

Inovativní a v dnešním světě technických vymožeností nabízející se cestou jsou mobilní aplikace provázející kuřáka při jeho odvykání. Takových aplikací je na trhu hned několik, nicméně pouze u malého zlomku z nich je prokázáno, že opravdu fungují. Většina těchto aplikací je totiž založena pouze na počítání uspořených peněz nebo dní bez cigaret. Unikátní terapeutický přístup je ale uplatněn v mobilní aplikaci Adiquit.

Adiquit je jedinečný, interaktivní a vědeckými daty podložený dvouměsíční terapeutický program, který je založený na doporučených postupech pro léčbu závislosti na tabáku. Mobilní aplikace je pouze prostředek, jak uživateli tento program poskytnout k využití prakticky kdekoli v 24 hodin denně. Klinické studie ukazují, že odvykání kouření s aplikací Adiquit je až 6x účinnější, než když kuřák odvyká sám. A v čem se tedy tento program liší od běžně dostupných mobilních aplikací? V první řadě je to osobní a přátelský přístup virtuálního terapeuta Adama, který kuřáka odvykáním provází od prvního dne.

Na základě informací, které během terapeutického rozhovoru Adam zjistí od svého „klienta“, je pak volen i maximálně relevantní přístup v dalším průběhu odvykacího programu. Každý

uživatel má totiž odlišnou motivaci, jiné vzorce užívání tabáku (klasické cigarety, e-cigarety, zahřívání tabáku), jinou denní spotřebu tabákových výrobků a v neposlední řadě odlišné „spouštěče“. Těmi jsou typické situace, které má kuřák spojené se zapalováním cigarety (např. káva, sklenička vína, stres, venčení psa, přestávka v práci, apod.). Jinými slovy, každý kuřák je jiný a potřebuje tedy trochu jiný přístup, a to mu Adam během odvykacího programu může poskytnout. Další výhodou je dostupnost vlastního terapeuta kdykoliv kuřák potřebuje – stačí vytáhnout telefon z kapsy a Adam je připraven. V případě akutní situace je totiž k dispozici tzv. SOS tlačítko, které může uživatel použít, když má nezdolatelnou chuť si zapálit.

Samotný odvykací program je dvouměsíční a je rozdělený na dvě fáze – přípravnou a odvykací. Kontakt Adama s uživatelem probíhá několikrát denně, a to v ranním terapeutickém dialogu a během dne pak formou krátkých kontaktů (notifikací), jejichž cílem je ověřit, zda se uživateli dařilo v daný den nekouřit. Klient je odměňován, pokud dodržuje terapeutický program tak, jak má, čímž se šance na úspěch při odvykání kouření zvyšuje. Pokud dojde k tzv. relapsu (kuřák poruší abstinenci a zakouří si), dostane uživatel terapeutickou podporu v reálném čase.

První fáze (přípravná) trvá 10 dnů a je zaměřena na mapování profilu daného kuřáka. Adam se v těchto prvních dnech zajímá o kuřákovy zdroje motivace k abstinenci, zjišťuje maximální množství informací k jeho kuřácké anamnéze a také se zaměřuje na již zmíněné spouštěče. V těchto dnech klient kouří jako obvykle, ale připravuje se na svůj další život bez cigaret. Následuje tzv. „Den D“, tehdy uživatel aplikace přestává kouřit. V následujících týdnech, v samotné odvykací fázi, jsou Adamovy interakce zaměřeny především na udržení motivace, na prevenci selhání a trénink zvládání krizových situací.

Terapeutický program aplikace Adiquit byl vyvinutý v akademicko-klinickém prostředí, což garantuje jeho kvalitu. Nápad vznikl ve spolupráci špičkových odborníků ze Skandinávie

s adiktology a IT experty z ČR. Vývoj aplikace Adiquit byl podpořen Laboratoří Nadace Vodafone a akcelérátorem StartuYard. V současné době je aplikace uváděna na trh v České republice a kromě jiných významných partnerství byla navázána i spolupráce s Ligou proti rakovině, se kterou má Adiquit společný cíl: zredukovat příčiny rozvoje rakoviny, mezi které kouření jednoznačně patří.

Pro více informací navštivte náš web: www.adiquit.com nebo pište na info@adiquit.com.

MUDr. Irena Marešová, Adiquit, s. r. o.
Mgr. Adam Kulhánek,
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN



Po diskuzi a polední pauze spojené s obědem následoval odpolední program sněmu, který zahájila členka výboru Ligy **MUDr. Lucie Veselá** z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce na téma: „**Prevence a léčba rakoviny tlustého střeva a konečníku**“. Mezi léčebné možnosti karcinomu tlustého střeva patří chirurgická léčba, chemoterapie a biologická léčba, k léčbě karcinomu konečníku navíc radioterapie, tedy léčba zářením. Vždy záleží na výšce uložení nádoru a zda půjde odstranit postiženou část střeva a znovu napojit jeho části sešitím k sobě, či zda bude nutno vyvést střevo stěnou břišní na povrch (stomie). Adjuvantní chemoterapie má za cíl dosáhnout úplného vyléčení pacienta a zahubit eventuální nádorové buňky, které se mohly během růstu nádoru uvolnit a mohly by být základem pro metastázy původního nádoru. Podává se 3–6 měsíců. Nejčastější orgány, do kterých CRC metastázuje, jsou játra, plíce, lymfatické uzliny, řídkější mozek a další orgány. Konkomitantní chemo+radioterapie se uplatňuje

u pokročilejších karcinomů konečníku a spočívá v souběžné aplikaci záření a podávání chemoterapie. Cílem paliativní (bio)chemoterapie je dosáhnout co největšího zpomalení růstu, optimálně co nejdelšího zastavení postupu onemocnění při zachování dobré kvality života pacienta. Každá systémová léčba má nežádoucí účinky, mezi které patří např. hepatotoxicita, neurotoxicita, poškození trávicího traktu, kardiotoxicita, poruchy oka a zraku, vypadávání vlasů, časté průjmy, vyrážky, alergické reakce, krvácení, poškození ledvin atd. Ně-

kteřým účinkům léčby již v dnešní době můžeme předejít. Chemoterapie je stále nenahraditelnou součástí léčby kolorektálního karcinomu, zvláště v jeho pokročilých stádiích. I když postihuje všechny rychle rostoucí buňky v těle a neumí se zaměřit pouze na ty nádorové, její toxicita je ovlivnitelná a terapie je tedy snášena velmi dobře. Biologická léčba zaznamenala velký pokrok v možnosti ovlivnění průběhu generalizovaného CRC. Spolu s chemoterapií prodlužuje pacientům významně život se zachováním jeho dobré kvality. Důležitá je prevence, mezi kterou patří složení stravy, každodenní pohyb, omezit konzumaci alkoholu a nekouřit. Sekundární prevence se snaží o co nejčasnější záchyt nádoru ve fázi, kdy je vyléčitelný. Využívá se zde screening anebo screeningová koloskopie. Na dlouhodobém sledování pacientů, kteří již CRC prodělali, se podílí gastroen-

terolog, chirurg a onkolog.

Jakou prevencí se budeme celý příští rok zabývat, prozradila přítomným hostům předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová. Hlavní téma pro rok 2019 budou nádory průdušek a plic. Je to téma, které se nám vrací po pěti letech. Důvodem je fakt, že po biologické léčbě a imunoterapii



došlo k poměrně výraznému zvratu, takže pro řadu nádorových onemocnění se testuje imunoterapie a ukazuje se, že právě u nádoru plic bude velmi úspěšná. Nově je hlášeno za r. 2016 kolem 6 500 nových onemocnění, z toho převažují muži, ale u žen

výskyt v poslední době stoupá. 70–80 % tohoto typu nádoru je způsobeno kouřením, zbytek procent jsou jiné faktory, včetně např. prachu z azbestu. ČR má asi 26% úmrtí všech mužů kvůli kouření, 15% úmrtí žen je kvůli kouření, 38 % dětí podle posledních výzkumů ve věku 13–15 let se potkalo s kouřením z toho 3,2 % kouří pravidelně, což nás řadí k čelním místům na světě. Ve 20. století tabák způsobil 100 milionů úmrtí a každých 6 vteřin ve světě umírá člověk na následky konzumace tabáku, to vše lze odvrátit prevencí. Proto je racionální znovu se vracet k tomuto tématu, upozorňovat na nové perspektivy a vysvětlovat, že stále zůstává nejrozumnější nekouřit.

Spirituální péče pro onkologické pacienty byl název další prezentace, kterou přednesla **MUDr. Mgr. Marie Opatrná, Ph.D.**, z Onkologické kliniky VFN a 1. LF UK.

Duchovní služba probíhá v nemocnicích většinou na požádání. Téměř každá nemocnice má obvykle k dispozici osobu, která koordinuje klinickou pastorační péči a na požádání pacienta zajistí nemocničního kaplana. Spirituální a duchovní potřeby jsou v nemoci velmi důležité a vedou k zamýšlení nad lidským životem obecně i nad životem osobním každého, kdo se s nemocí setká, ať už jako pacient, nebo jako blízký člověk toho, kdo onemocněl. Klade řadu otázek: Proč jsem onemocněl zrovna já? Má život

s utrpením smysl? Co chci v životě ještě stihnout? Zde přichází na pomoc nemocniční kaplan se svou velmi specifickou prací a snaží se najít řešení životních obtíží nejen nemocným, ale i příbuzným a přátelům a pomoci jim. Paní doktorka Opatrná je původním povoláním onkolog, zároveň vystudovala teologickou fakultu a nastoupila do Všeobecné fakultní nemocnice nejdříve jako pastorační pracovník, dnes jako nemocniční kaplan, kde začala již 21. rok.

Dalším hostem odpoledního programu byl **Mgr. David Pírkryl** z Ústavu molekulární genetiky AV ČR, který si připravil přednášku na téma **Rakovina – tehdy, teď a zítra**. O rakovině



lidé vědí už 4,5 tisíce let a nejstarší zápis o tomto onemocnění pochází z Egypta 1 500 let př. n. l. Hlavním problémem hlavně v křesťanské části světa bylo to, že pitva byla trestná, a pokud doktor chtěl zjistit důvod, proč pacient zemřel, nemohl tělo otevřít, což velmi omezovalo lékařské vědění. Když se v 16.–17. století pitva stala legální, mohli se lékaři seznámit s různými druhy nádorů a zkoumat je a klást si otázky, co rakovina vlastně je a jaké jsou příčiny vzniku. První teorie byla, že rakovina je jed a má chemický původ. V 18. století byly odhaleny první možné příčiny rakoviny a popsány metastázy. Na začátku 19. století došlo k chirurgickému vyjmutí nádoru a stává se hlavním způsobem léčby. V dalších obdobích snahy o pochopení příčin vedly k potvrzení vnějších abiotických příčin a vnitřních a vnějších biotických příčin. Stále platí, jak důležitá je prevence, včasná diagnóza a terapie. Je potřeba sledovat



jakékoliv změny na těle ať již se jedná o různá znaménka nebo bulky. Neměli bychom zapomínat na správné stravovací návyky, nekouřit, omezit pití alkoholu a dodržovat zdravý životní styl. Závěr Sněmu patřil poutavé přednášce, kterou přednesl **Petra Hora Hořejš** a přítomní hosté se dozvěděli krásným vypravěčským projevem „**Jak jsme**



jedli a žili před 100 lety“. Prošli jsme Prahou před sto lety, stručně se vrátili ke stému jubileu založení republiky. Při oslavách pan Hořejš ocenil jednak to, že i když bylo velmi ošklivé počasí, tak se na všech stranách zúčastnilo hodně lidí, což je projev aktivity a klad-

ných emocí spoluobčanů státu. Dále ocenil Národní muzeum svléknuté z lešení, které zářilo do zlatova, tak jako v r. 1891, kdy se společně s Českou akademií vědy a umění otevíralo, a měl pocit vlastenectví. Vzpomněl i na smutné události a peripetie, jako byly Mnichov, únor 1948 či rok 1968. Poté jsme se vypravili pražským taxíkem na zajímavý výlet do minulosti.

Bohatý program čekal hosty i druhý den Sněmu. Zájemci měli možnost si vybrat mezi čtyřmi komentovanými procházkami po Praze. Na výběr byly tyto varianty:

Klášteří putování po pravém břehu Vltavy. Tématem byly dodnes dochované kláštery, jejich umístění, architektura, zdobené portály i život za jejich zdmi. Bylo také zajímavé se dozvědět, jak velmi řeholníci a řeholnice ovlivnili naši národní identitu.

Plácky Starého Města byla další vycházka, při které zájemci navštívili poněkud skrytá místa Starého Města a seznámili se s architektonickými detaily z minulých století. Vycházka byla oživena povídáním o skutečných událostech ze středověkých i novověkých dějin, které se na Starém Městě ode-

hrály. Díky skvělému výkladu paní průvodkyně v závěru vycházky již všichni účastníci rozpoznávali tři hlavní slohy, které v této části Prahy převažují – gotiku, renesanci a baroko.

Výjimečnou možností **prohlídky kostela sv. Tomáše a kláštera augustiniánů** na Malé Straně s průvodcem – kunsthistorikem, jehož ke klášteru pojí osobní vazby, měla další skupinka zájemců.

Velký zájem byl o příležitost, určenou především milovníkům kavárenského života. Jak se žilo a bavilo v pražských kavárnách, jestli to byl svět intelektuálních bouří nebo zahálky, institucí, kde člověk může sedět sám se sebou, či kde si může povídat s přáteli a pozorovat okolí či jenom flirtovat s člověkem u vedlejšího stolu, nato vše odpověděla vycházka s názvem **Pražské kavárny aneb Jedna z radostí městského života**.

Děkujeme všem, kteří jakkoliv přispěli k organizaci a úspěšnému průběhu celé náročné dvoudenní akce. Věříme, že se účastníkům program líbil a příjemná atmosféra přispěla ke klidu a pohodě.

Pavla Vancová

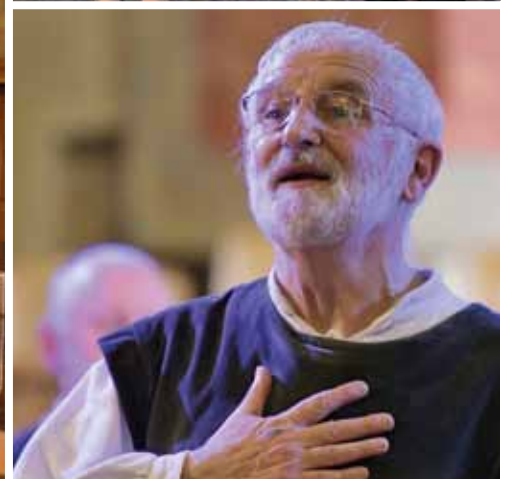


VÁNOČNÍ KONCERT

Ve čtvrtek 6. prosince se ve Velké aule Karolina uskutečnil letošní tradiční vánoční koncert. Po úvodním projevu předsedkyně Ligy MUDr. Michaely Friedrichové proběhlo slavnostní předání výročních cen laureátům za vědecké publikace a nejúspěšnější členské organizaci za 1. místo v kategorii „Skokan roku“, dosažené během Českého dne proti rakovině.

Radostný a rozjímavý adventní večer jsme strávili v předvánoční pohodě i díky vysoké interpretační úrovni známého souboru Musica Bohemica, který rozdává potěšení z folklorní a staré lidové hudby už téměř pětadvaceti let. Musica Bohemica byla založena v roce 1975 Jaroslavem Krčkem, který je i uměleckým vedoucím souboru. Je i všestranným hudebníkem, kromě dirigování komponuje, hraje na mnoho hudebních nástrojů, zpívá a pro potřeby souboru vyrábí hudební nástroje. Jeho úpravy a adaptace lidových předloh mají osobitý styl a svému publiku předkládá umělecky vytříbený projev. O tom jsme se všichni mohli přesvědčit i při letošním vánočním rozjímání, kdy jsme se společně s Musicou Bohemicou a sólovým zpěvem v podání Anny Hlavenkové a Karla Jakubů zaposlouchali do českých a moravských koled, barokních kancionálů ze 17. a 18. století i anonymních pastorel staré Evropy. Celým slavnostním večerem přítomné hosty provázel umělecký vedoucí Jaroslav Krček.





VĚDECKÁ CENA LIGY

V letošním roce byly na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha uděleny dvě Ceny za významnou práci v oboru onkologie publikované v roce 2017 – **prim. MUDr. Ivaně Krajsové**, MBA z Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK a VFN Praha a **Doc. RNDr. Janu Brábkovi, Ph.D.** z Katedry buněčné biologie z Přírodovědecké fakulty UK v Praze.

O paní primářce MUDr. Ivaně Krajsové, MBA, víme, že se již od roku 1987 věnuje problematice kožních nádorů a zejména melanomu. V roce 1990 si doplnila k dermatovenerologickým atestacím ještě atestaci z klinické onkologie, aby bylo možné na klinice poskytovat nemocným s kožními nádory péči v celém rozsahu od diagnostiky až po léčbu metastázujícího onemocnění. Od roku 1992 pracuje jako primářka na kožní klinice VFN a 1. LF UK. Je autorkou řady publikací v českém odborném tisku a spoluautorkou několika zahraničních publikací. Napsala několik monografií věnovaných převážně problematice ochrany kůže před UV zářením a diagnostice i terapii melanomu i dalších kožních nádorů. Je též autorkou knihy Melanom, která se věnuje problematice tohoto nádoru v celé jeho šíři. Dermatovenerologie a dermatoonkologie je hlavní náplní její práce, ale i velký koníček. A my jsme si dovolili ještě přidat pár dalších otázek.

• Jaké faktory nejčastěji přispívají ke vzniku kožních nádorů?

Incidence kožních nádorů se na celém světě již několik desetiletí trvale zvyšuje. Za jednu z hlavních příčin je považováno neopatrné a intenzivní slunění provázené spálením kůže. Významnou roli ale hraje také kožní fototyp, protože čím světlejší kůže, tím větší je riziko jejího spálení a následného vzniku kožních nádorů. Také lidé, kteří mají hodně pigmentových znamének, nebo pacienti v imunopresi mohou onemocnět kožními nádory častěji než běžná populace.

• Jak lze včas rozpoznat, že se nejedná o běžné znaménko nebo pihu, ale o kožní nádor?

Melanom vzniká ze stejných buněk jako znaménka, a proto jim může být zpočátku velmi podobný. Na rozdíl od znamének se ale melanom trvale zvětšuje a mění. Mívá většinou asymetrický tvar, sytou skvrnitou pigmentaci a nepravidelné okraje. Jeho velikost se pohybuje od 5 mm do několika centimetrů. Označuje se někdy jako „ošklivé káčátko“, protože bývá mezi ostatními znaménky výraznější a často na první pohled odlišný. Jedním z prvních příznaků melanomu může být i občasné svědění.

• Co doporučujete jako vhodnou prevenci proti tomuto onemocnění?

Za hlavní prevenci se považuje ochrana kůže před jejím spálením na slunci. Neznamená to nutně, že musíme v panice prchat před slunečními paprsky, ale měli bychom používat opalovací přípravky s ochrannými faktory, abychom zabránili škodlivému spálení kůže. Volba ochranného faktoru je závislá na kožním fototypu každého člověka, na momentální intenzitě slunečního záření a plánované délce pobytu na slunci. Světlé kožní fototypy, jimž kůže zčervená již po několika minutách pobytu na slunci, musí volit většinou nejvyšší faktory 50 a 50+, stejně tak je tato vysoká ochrana vhodná v jižních oblastech a při mnohahodinovém pobytu na slunci.

• Jaká je nejčastější léčba kožních nádorů a jaká je šance na vyléčení?

Základní léčbou kožních nádorů je jejich chirurgické odstranění. U včas rozpoznávaných nádorů to většinou znamená i kompletní vyléčení. Některé přednádorové stavy, jako jsou například solární keratózy nebo drobné či povrchní basaliomy, je možné řešit kryolizací, laserem nebo fotodynamickou terapií. Pokročilé nádory již vyžadují individuální přístup podle typu nádoru, jeho rozsahu i místa postižení.



Nejzávažnější situací je pokročilý metastázující melanom. I v tomto případě však došlo k výraznému pokroku, byly zavedeny nové léčebné metody imunoterapie a cílená léčba, které jsou významně účinnější než chemoterapie a prodlužují celkové přežívání pacientů.

• Co byste vzkázala lidem, kteří tráví léto opalováním se na přímém slunci a zakládají si na bronzové barvě pokožky?

Pobyt na slunci je jistě zdravý. Sluneční záření se účastní metabolismu vitamínu D v našem těle, může pomáhat při léčbě některých kožních onemocnění a většině lidí též zlepšuje náladu. Přesto je nutné ke slunění přistupovat opatrně a vždy zabránit spálení kůže, které je známkou jejího poškození. Nadměrné a neopatrné slunění způsobuje předčasné stárnutí kůže, vznik vrásek a bohužel i vznik kožních nádorů.

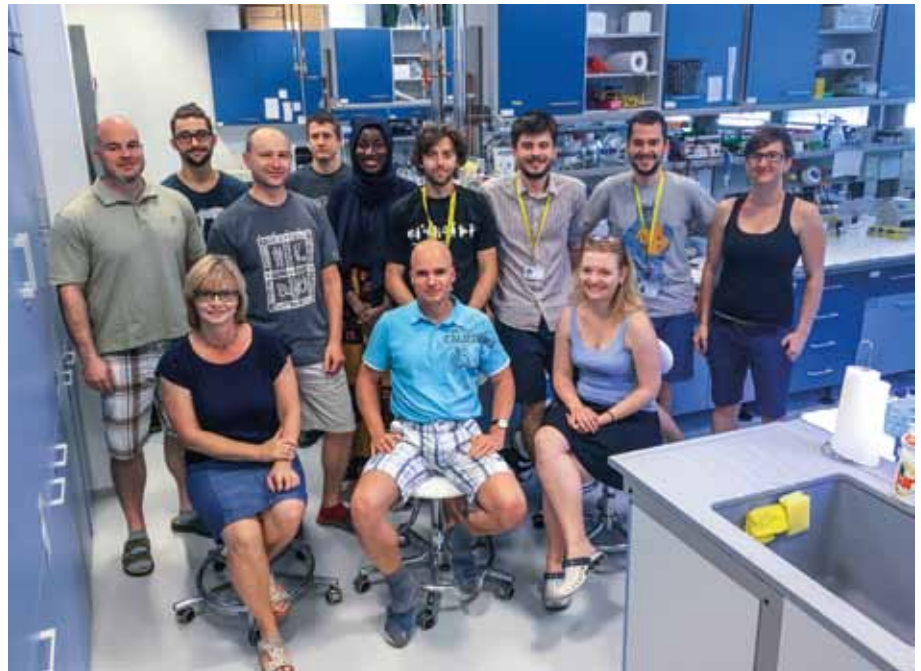
• Co vás vedlo k napsání knížky Maligní kožní nádory?

Na našem pracovišti byla vždy kožním nádorům věnována velká pozornost. Tuto tradici založil již v šedesátých letech minulého století profesor Trapl, na kterého navázal profesor Vosmík, a já měla to štěstí, že jsem se mohla po nástupu na kliniku do práce na

této specializované ambulanci zapojit. Díky dlouhodobému zaměření kliniky na problematiku kožních nádorů získáváme stále větší zkušenosti, které se snažíme předávat nejen studentům, ale i lékařům. A jednou z možností, jak toho dosáhnout, je napsat knihu.

• Prozradila byste čtenářům Zpravodaje něco o sobě a svých zálibách.

I když je práce jeden z mých nejvýznamnějších koníčků, mám samozřejmě i jiné. Mám ráda hory, a to jak v létě, tak v zimě, ráda cestuji a poznávám nové kraje, spíš krajinu než města. A na jednom z čelních míst v mých zálibách figurují také mí vnuci, kterým se snažím co nejvíce věnovat.



Druhou letošní vědeckou cenu udělil výbor Ligy Doc. RNDr. Janu Brábkovi, Ph.D., za soubor prací v oblasti výzkumu invazivity nádorových buněk a definici kategorie migrastatik jako působků, které mají potenciál významně zlepšit prognózu solidních nádorů.

Vědeckovýzkumná, publikační i pedagogická činnost pana docenta je velmi bohatá, i jeho jsme tedy požádali o krátký rozhovor pro čtenáře našeho Zpravodaje.

• Jak se liší migrastatická léčba od „běžné“ cytostatické léčby?

Je třeba zdůraznit, že migrastatická léčba se ještě nezačala používat, pracujeme ale ve spolupráci s medicínálními chemiky a klinickými onkology na tom, aby bylo možné začít migrastatickou léčbu používat v léčbě nádorových onemocnění co nejdříve. Jedná se o zcela nový přístup k léčbě nádorů, který jsme navrhli teprve v loňském roce. Migrastatická léčba se od cytostatické liší způsobem i cílem léčby. Zatímco cílem cytostatické léčby je bránit růstu a dělení nádorových buněk, cílem migrastatické léčby je bránit nádorovým buňkám v pohybu, lokální invazivitě a metastázování. Logicky se tedy k léčbě budou používat odlišné typy látek.

• V čem je hlavní přínos migrastatické léčby?

Hlavním přínosem migrastatické léčby bude právě omezení nejnebezpečnější schopnosti nádorových buněk – jejich lokální invaze do okolí a metastázování. U většiny zhoubných pevných nádorů by to mohlo znamenat posun od fatální prognózy k lokalizovanému chronickému onemocnění. Kvalitativní výhody migrastatické léčby oproti standardním, dosud používaným terapiím souvisí s tím, že buňky při migrastatické léčbě nemusí být vystavovány cytotoxickému stresu – jsou pouze „udržovány na místě“. Není tedy

tak vysoký tlak na rezistenci nádorových buněk, a i pokud rezistence k migrastatikům vznikne, neudělí buňce proliferací výhodu – nepovede k obhaceni, nebo dokonce převládnutí rezistentních buněk v nádoru.

• Je to tedy nová strategie léčby pevných nádorů?

Ano, jedná se o zcela nový pilíř protinádorové terapie (vedle chirurgie, radioterapie, chemoterapie a imunoterapie) – jediný, který byl definován v České republice. Je třeba zdůraznit, že cílem není nahradit cytostatickou terapii, ale doplnit ji. Kombinace migrastatik s cytostatickými léky a dalšími způsoby terapie se vskutku jeví jako velmi slibný přístup pro léčbu metastázování. Interakce migrastatik s dalšími skupinami protinádorových léčiv nabízí velké příležitosti pro synergické zásahy proti nádorovým buňkám.

• Je to nová kategorie protinádorových léčiv?

Ano, jedná se o úplně novou kategorii protinádorových léčiv. Za devadesát procent úmrť u pevných nádorů je zodpovědná invazivita nádorových buněk a metastázování. V současné paletě protinádorových terapií však zcela chyběla specifická kategorie léků cílících právě na invazivitu a metastázování. My jsme v loňské studii v časopise Trends

in Cancer zavedli název „migrastatika“ pro látky inhibující všechny způsoby invazivity a metastázování nádorových buněk, abychom tyto látky odlišili od standardně používaných cytostatik, cílených hlavně na potlačení proliferace buněk. Kritické zhodnocení možnosti použití migrastatik je velmi důležité, jelikož v případě, že se osvědčí, může nasazení migrastatik do léčby znamenat průlom

v léčbě pevných nádorů. Na tomto místě bychom rádi zdůraznili zásluhy všech vědců z oblasti biomedicíny, pracujících v oblastech migrace, invazivity a metastázování nádorových buněk, medicínských chemiků i klinických onkologů, jejichž práce nám umožnila přijít s novým konceptem léčby pevných nádorů.

• **Prozradil byste čtenářům něco o sobě**

a o vašich zálibách, čemu se rád věnujete ve volném čase?

Ve volném čase se nejraději věnuji rodině, máme se ženou dva syny ve věku 12 a 9 let. Rád čtu beletrii i naučnou literaturu, navštěvuji kulturní akce, hlavně koncerty a výstavy. Věnuji se dlouhodobě bojovým uměním a kondičně různým dalším sportům.

SKOKAN ROKU

Cena „Skokan roku“ i tento rok patří klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského při Českém dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal Klub onkologických pacientů VIOLKA Třebíč. Je nám milou povinností požádat o rozhořor jeho dlouholetou členku paní Miladu Špačkovou.

Na Sněmu Ligy proti rakovině Praha na přelomu října a listopadu jsem dostala čestný úkol napsat něco o klubu, který se stal již pořetí Skokanem roku.

Byla to pro nás velice příjemná zpráva! Nechci tady vypisovat, kolik za tím stojí úsilí, práce a starostí, všichni, kdo budete číst tento Zpravodaj, to znáte, ale děláme to rádi, chtěli bychom tímto jed-

nak pomáhat onkologickým klubům, které jsou členy pražské Ligy, protože peníze, které tímto získají na svoji činnost, se hodí, to mi jistě všichni uvěříte, ale hlavně si všichni uvědomujeme, kolik naše léčba stála peněz, a tak se tímto snažíme na oplátku zdravotnictví něco vrátit, a hlavně pomáhat novým pacientům alespoň radou!

Klub Viola Třebíč nás nemůže léčit jinak než po psychické stránce, ale to se jim opravdu daří!

Scházíme se pravidelně každý druhý čtvrtek v měsíci, podle zájmu i častěji.

Máme šikovného předsedu, pana Ladislava Indru, vydatně mu sekunduje jeho žena Líba.

Jezdíme na rekondice, zájezdy, hojně chodíme za kulturou.

Bohužel nám v krátké době odešly do

věčného nebe 4 členky, nové nepřicházejí!

Bojím se, jak to bude dál, až to tito dobrovolníci a pro věc zapálení lidé budou moci dělat, noví se budou velice těžko shánět.

Na každé setkání se těšíme, trošičku pohladíme dušičky a spokojeni odcházíme či odjíždíme do svých domovů.

Děvčatům z Ligy děkujeme za péči, kterou nám věnují, připraví vždy hodnotné přednášky, ale i nádherné kulturní akce!

Už se těšíme na Vánoční koncert, na setkání se spoustou známých, ale i neznámých tváří, s těmi se rádi seznámíme!

S Karlem IV. již tam budeme stát po sedmé!

*Ze klub Viola Třebíč
Špačkovi*

OKRESNÍ SDRUŽENÍ HASIČŮ ČESKÁ LÍPA

K úspěchu květnové sbírky přispělo také Okresní sdružení hasičů Česká Lípa, jehož členové se každoročně obětavě zapojují do prodeje kytiček měsíčku lékařského. Letos se zúčastnilo 11 SDH a společnými silami se podařilo prodat celkem 1 480 ks kytiček za 30 772 Kč. Upřímně děkujeme.

OSH Česká Lípa eviduje v současné době 30 Sborů dobrovolných hasičů s 1 335 členy. Nedílnou součástí aktivit SDH je práce s mládeží – výchova dětí v oblasti požární ochrany a záchranářské činnosti, osvojování táborských dovedností a základy zdravovědy.

U příležitosti 100. výročí založení republiky uspořádalo OSH Česká Lípa výroční zasedání, na které byla pozvána i Liga. Velmi ráda jsem se této slavnostní akce zúčastnila a bylo pro mne opravdu velkou ctí převzít i výroční medaili.

Iva Kurcová



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Děkujeme upřímně vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce Český den proti rakovině.

Český den proti rakovině k 1. 12. 2018 vynesl 19 671 093 Kč
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 11 341 085 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence **4 031 000 Kč**

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů **5 250 000 Kč**

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť **2 060 000 Kč**

- XI. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci v osmi městech ČR. 2 350 000 Kč
- Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost. 600 000 Kč
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírký (včetně udělených grantů) 2 382 000 Kč
- Hospicová péče 909 000 Kč
- Nádorová telefonní linka 1 280 000 Kč
- Rekondační pobyty pro onkologické pacienty 1 460 000 Kč
- Přírodovědecká fakulta Jihočeské univerzity v ČB – výzkumný onkologický projekt 116 000 Kč
- Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodovědecká fak. UK – výzkumný onkologický projekt 228 000 Kč
- Sanatorium Paracelsus v Meziboří – rehabilitační pomůcky 262 000 Kč
- Nemocnice na Pleši, s.r.o. – rehabilitační pomůcky 100 000 Kč
- Onkologická klinika 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt 250 000 Kč
- Katedra těl, výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagog. fak. MU v Brně – Metodika k výuce primární onkologické prevence na 2. st. ZŠ 52 200 Kč
- Ústav chemie a biochemie, Mendelova univerzita v Brně – výzkumný onkologický projekt 370 000 Kč
- Slatinné lázně Toušeň, NNB – rehabilitační pomůcky 100 000 Kč
- Urologické oddělení, lůžková část, NNB – přístrojové vybavení onkologického pracoviště 450 000 Kč
- KOC – radiační onkologie, Krajská nemocnice Liberec – přístrojové vybavení onkologického pracoviště 200 000 Kč



JIHOČESKÉ ONKOLOGICKÉ DNY 2018

Letošní, již 25. Jihočeské onkologické dny byly věnovány problematice zhoubných nádorů žaludku, slinivky břišní, tlustého střeva a konečníku – kolorektálního karcinomu.

Ve čtvrtek odpoledne probíhala satelitní symposia. Bylo možné navštívit a vybrat si postupně z 10 akcí se širokou nabídkou nových informací napříč řadou diagnóz.

V pátek se po slavnostním zahájení pořadatelů, kolegů z Komplexního onkologického centra České Budějovice, celý den prezentovaly přednášky o epidemiologii, patologii, molekulární genetice, léčbě výše uvedených diagnóz.

Výskyt rakoviny žaludku má sestupný trend, avšak stoupá u rakoviny slinivky a nádorů kolorekta, které jsou v České republice jedny z nejčtenějších. Statistická data z r. 2016 uvádějí, že výskyt nových zhoubných nádorů stoupl na 87 300, zemřelých bylo 27 300, nemocných celkem v daném roce 560 330.

Rakovina kolorekta se bohužel v 51% vyskytla u nemocných mladších 70 let. Díky novým léčebným možnostem ji lze nyní považovat za chronické onemocnění.

Screeningové metody – test na okultní krvácení a preventivní koloskopie nad 55 let věku, má stále své rezervy, pokrytí prevencí je nyní 30 % obyvatelstva, optimálně by bylo 60 %. Zvací dopisy k vy-

šetření alespoň zlepšily data 5letého přežití vlivem záchyty časnějších stadií. Současný a budoucí trend je molekulární vyšetřování, hledání subtypů choroby, již nyní víme, že se nikdy nejedná o jedno onemocnění. Rakovina kolorekta jsou vlastně různorodé nádory, rozdíl je již v jejich lokalizaci, nádory v oblasti pravé části tlustého střeva mají horší prognózu.

Z molekulárního profilu nádoru lze usuzovat, jaká bude odpověď na léčbu, na biologické chování nádoru, časný výskyt recidivy. Operace u lokalizovaných forem je metodou volby, laparoskopické operace jsou sice bezpečné, ale jde zde o metodu selektivní. Chemoterapie zahrnuje celou řadu intenzivních režimů, včetně léčby biologické. I u metastatické choroby zvyšují míru odpovědi na léčbu, bezpříznakový interval choroby a přežití nemocných.

Rakovina žaludku a dolní části jícnu je bohužel až v 66 % rozpoznána již v pokročilém stadiu. Mimo operace, chemoterapie a radioterapie a jejich kombinace lze nově využít i imunoterapii, vždy záleží na stadiu choroby, věku pacienta a přidružených onemocněních. Slinivka břišní je onemocnění již od počátku agresivní, s prudkým vývojem a špatnou prognózou, která je bez léčby cca 3 měsíce.

Hlavní roli hraje pozdní diagnóza cho-

roby, příznaky onemocnění jsou zpočátku minimální. V r. 2020 se předpokládá, že bude rakovina slinivky druhou nejčastější příčinou úmrtí v onkologii. Po stanovení diagnózy se snažíme o zhodnocení resekce, i když po operaci je vysoké, až 80 % recidiv. Pokus o radikální operaci by měl být prováděn ve vyšších centrech. Léčba chemoterapií, radioterapií je navrhována se záměrem paliativním pro zmírnění příznaků, nepřináší podle studie, bohužel, prodloužení života. Dosud selhávají snahy o biologickou léčbu a imunoterapii.

Zajímavé přednášky zaplnily i bohatý sobotní program. Závěrem je třeba konstatovat, že moderní onkologie obecně preferuje léčbu personalizovanou, zaměřenou na konkrétního pacienta a léčbu precizovanou, vycházející z rizik a typu konkrétního nádoru. Budoucnost spočívá v možnosti léčit unikátně, otázkou zůstává finanční udržitelnost narůstajících nákladů na komplexní péči.

Závěrem pozitivně – v Českém Krumlově, nádherném městě, byl zase nádherný, barevný podzim, který vlije do žil každému, kdo má rád přírodu a památku, nemalou míru optimismu.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR

KONFERENCE A VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ ECL (ASOCIACE EVROPSKÝCH LIG PROTI RAKOVINĚ)



Každoroční setkání zástupců evropských lig proti rakovině se konalo 14.–16. listopadu v Berlíně. Českou Ligu proti rakovině zastupovala její místopředsedkyně.

Hostitelskou organizací letošního výroční konference, valného shromáždění a všech workshopů byla Deutsche Krebsgesellschaft.

DKG je nezisková organizace s dlouhou historií. Organizace zahrnuje 16 regionálních spolků, které působí nezávisle v každém federálním státě Německa a zaměřují se na podporu onkologických pacientů.

Součástí DKG je více než 7 900 individuálních vědeckých pracovníků v 25 pracovních skupinách, kteří se zabývají experimentálním a klinickým výzkumem rakoviny. Jako největší síť odborníků na onkologii v Německu se DKG zabývá nejen otázkami týkajícími se onkologické péče, ale také poskytuje odborné stanovisko k otázkám zdravotní politiky v různých výbořech, diskusích a fórech. Diskusní fórum „Zaměřeno na onkologii“ se koná třikrát ročně a zabývá se důležitými tématy veřejného zdraví v Německu.

Snahou Asociace evropských lig proti rakovině je poskytovat platformu k výměně zkušeností a názorů organizacím, které se zabývají prevencí onkologických onemocnění a pomocí nádorově nemocným, usnadnit spolupráci mezi jednotlivými členskými organizacemi a usilovat o zlepšení celoevropské kontroly rakoviny. V současné době sdružuje ECL organizace z 23 zemí po celé Evropě.

Součástí každoročního setkání je i povinná účast na Valném shromáždění. V letošním roce se konala i volba předsedy ECL, kterým byl již podruhé zvolen Dr. Sakari Karjalainen z Finska.

Iva Kurcová

PŘÍRODA VERSUS CHEMIE? PRO LEPŠÍ VZHLED, LEPŠÍ ŽIVOT

Snaha o přitažlivý zevnějšek je stará jako lidstvo samo a podobně staré je i používání prostředků pro jeho úpravu či zlepšení. Takové prostředky se souhrnně označují jako kosmetické přípravky (z řeckého μ = kosméo, ve významu upravit, naaranžovat, ozdobit). Cílem jejich aplikace na lidské tělo je čištění, zkrášlení, zvýšení přitažlivosti, změna tělesného pachu nebo změna vzhledu bez ovlivnění tělesné struktury nebo funkce. Kosmetické přípravky se dělí na zkrášlovací (známější jako make-up) a pečující. Aby mohl být zajištěn požadovaný výsledek, jedná se obvykle o směsi několika látek. V nejstarších prostředcích se používaly jen látky vyskytující se v přírodě, později k nim přibýly látky syntetické, tedy uměle připravované člověkem. Dnes jsou v kosmetice používány hojněji syntetické látky, a to ze dvou důvodů. Zaprvé mají lepší vlastnosti než látky vyskytující se v přírodních materiálech, protože chemici dokáží i malou změnou struktury příslušné látky výrazně změnit její vlastnosti požadovaným směrem. Druhým a hlavním důvodem je skutečnost, že u většiny látek je množství, které lze získat z přírodních materiálů, nedostatečné z hlediska poptávky, případně je taková izolace obtížná a ekonomicky nevýhodná.

V současné době jsme ovšem svědky vzrůstajících obav z používání chemických

látek, které pramení nikoliv z nebezpečnosti chemie jako spíše z její neznalosti. Tyto obavy jsou navíc podpořeny mediální honbou za tragédiami a senzacími, typickou pro moderní sdělovací prostředky, které nadšeně používají sugestivní novinové titulky typu „Zásoby pitné vody zamořila chemie“ nebo „Dětské sedačky jsou plné nebezpečné chemie“. Spolu s další mediální masáží doporučující zaručené „bio“ a „eko“ prostředky, které jsou „úplně bez chemie“, to u některých lidí vede až k chemofobii, dlouhodobě přetrvávajícímu, iracionálnímu strachu z chemie a chemických látek a úporné snaze se jim zcela vyhnout. Přičteme-li k tomu rovněž časté výzvy „k návratu k přírodě“, pak se nelze divit, že řada lidí má z výrobků chemického průmyslu obavy a dává přednost látkám získaným „výlučně z přírody“ nebo alespoň „přírodní cestou“. A to přesto, že hmotná podstata našeho světa je zcela chemická a chemii se tedy vyhnout nelze, protože i látky takzvané přírodní jsou samozřejmě tvořeny chemickými sloučeninami.

Právě pro uvedené obavy z chemie dává řada lidí přednost kosmetickým přípravkům označovaným jako biokosmetika, nebo organická či přírodní kosmetika. Tyto přípravky by podle svých výrobců měly obsahovat jen „přírodní“ látky. Přirozeně se tedy můžeme ptát, zda jsou zdravější a lepší zmíněné biokosmetické přípravky nebo výrobky kosmetického průmyslu obsahující synteticky, tedy „uměle“ a „chemicky“ připravené látky.

Parfémy, deodoranty a antiperspiranty

Výroba kosmetických prostředků upravujících tělesný pach je prastará. Ostatně nejstarším jmenovitě známým výrobcem kosmetiky je paní Tapputi, která již kolem roku 1200 př. Kr. připravovala parfémy ve staré Babylonii. Parfémy jsou složité směsi vonných látek rozpuštěných v různě koncentrovaném alkoholu. Z přírody používané vonné látky pochází jak z rostlinných, tak živočišných zdrojů a z obsahového hlediska se jedná o velmi komplexní směsi. Hlavním problémem je, že je-



jich složení se značně liší v závislosti na geografickém původu rostliny nebo živočicha, i podle toho, za jakých podmínek byly tyto rostliny pěstovány (či živočichové chováni) a kdy a jak byla provedena sklizeň. Dalším problémem je i velký obsah balastních látek, které nelze odstranit jednoduchými metodami používanými při zpracování těchto přírodních surovin. Výhodou synteticky připravovaných vonných látek je naopak jejich vysoká čistota a jakost. Ale bez ohledu na původ látek se u řady vonných látek používaných při výrobě parfémů objevují u uživatelů nežádoucí alergické reakce. Tyto reakce jsou často závislé na obsahu zmíněných balastních látek, takže možná překvapivě jsou nižší u parfémů vyráběných ze syntetických surovin než ze surovin přírodních.

Vedle parfémů slouží k úpravě tělesného pachu i prostředky pro regulaci tělesného potu, přirozeného výměšku potních žláz. První skupinu prostředků představují deodoranty, kosmetické přípravky s antibakteriálními složkami, které odstraněním bakterií z pokožky zabírají rozkladu potu a vzniku pachu. Aktivní složka některých deodorantů, antibakteriální látka triklosan, může být pro některé osoby alergenní, v tom případě je samozřejmě nemohou používat. S triklosanem byly spojovány i obavy z možného vzniku vysoce toxických dioxinů či chloroformu, ukázaly se však zcela neopodstatněné. Druhou skupinou pot regulujících přípravků jsou antiperspiranty, zabírající pocení ztížením průchodu potu částečným ucpáním potních žláz. S jejich používáním bylo spojováno především údajné zvýšení rizika vzniku nádoru prsu, vyvolaného zásahem hlinitých solí, účinné složky antiperspirantů, do lymfatického systému člověka, protože v blízkosti podpaží jsou uloženy mízní uzliny. Po rozsáhlých odborných studiích se ale prokázalo, že používané nerozpustné hlinité soli nemohou do organismu nijak proniknout a ulpívají pouze na povrchu pokožky, která nás, jako přirozená fyziologická bariéra, bezpečně chrání. To samé platí i v případě antiperspirantů obsahujících soli zirkonia.

Rtěňky a make-upy

Klasickým příkladem zkrášlujícího kosmetického přípravku jsou rtěňky, pro-

středky pro úpravu barvy a povrchu rtů a jejich ochranu. Jejich základem jsou barevné pigmenty, tedy ve vodě nerozpustné barevné látky, a tukový základ tvořený oleji a vosky. Bezpečnost většiny rtěnek je založena právě na tom, že použité barevné pigmenty jsou nerozpustné, a proto jen ulpívají na povrchu rtů a nemohou vniknout do organismu. Používané oleje a vosky jsou většinou snášeny bez problémů, mnohé z nich – jako včelí vosk, kakaové máslo, olivový olej – se používají i v potravinářství. Podobně hlavní složkou make-upů, používaných k úpravě barev očních víček či lící, jsou nerozpustné barevné pigmenty, opět jen uplívající na pokožce. Velké pozdvižení vyvolal nálezy olova ve rtěnkách, ke kterému došlo v rámci kampaně za bezpečnou kosmetiku v USA v roce 2007. Ve více než 400 vzorcích rtěnek bylo nalezeno průměrně 0,00011 % olova, pro představu lze tento údaj přirovnat k 1 sekundě v časovém úseku 11 dní. Veřejnost byla přirozeně vyděšena možností otravy ze rtěnek, zejména maminky se bály líbat své děti, případně se strachovaly možného požití rtěňky dětmi. Odborné studie ale prokázaly, že vzhledem k extrémně nízké koncentraci olova a omezené ploše rtů nepředstavuje ani velmi časté používání rtěňky absolutně žádné zdravotní riziko. Jeden z kvalifikovaných odhadů zněl, že by bylo třeba rtěňku používat na celé ploše těla každodenně po dobu 100 let, aby se měřitelně zvýšila koncentrace olova v krvi. Podobně kvalifikovaný odhad ukázal, že by dítě muselo za jeden rok požít 90 celých rtěnek, aby se měřitelně zvýšil obsah olova v jeho organismu, což vzhledem k ceně rtěnek představuje velmi drahou variantu dětské výživy. V obou případech by ale zvýšení obsahu olova stejně nepředstavovalo žádné zdravotní riziko. Na této záležitosti si můžeme ukázat, že přítomnost nějaké potenciálně nebezpečné látky v kosmetickém produktu ještě nevypovídá nic o možných zdravotních dopadech jeho používání. Vypovídá jen o vysoké kvalitě současné analytické chemie, která dokáže najít pověstnou jehlu v kupce sena. Tak se jí daří prokázat i extrémně nízké koncentrace olova ve rtě-

kách, které jsou ale úplně přirozené, protože absolutně čistou chemickou látku nelze vyrobit a ani nalézt v přírodě. Při hodnocení bezpečnosti kosmetického produktu tak musí být brán v potaz jak skutečný obsah případných nebezpečných látek, tak také kontext toho, jak je daný přípravek používán.

Barvy na vlasy

Změnu přirozené barvy vlasů lze docílit pomocí přípravků umožňujících buď dočasné obarvení, které lze smýt, nebo obarvení trvalé, přetrvávající, dokud obarvený vlas neodroste. Většina komerčně dostupných barev na vlasy je dnes založena na využití syntetických látek, jejichž škála je velice široká. Jako nežádoucí účinky jejich používání se u některých osob objevují dráždění pokožky či vznik alergických reakcí. Nabízí se tedy otázka, zda by nebylo v tomto případě lepší použít prostředky z přírody. Například i u nás oblíbenou hennu, tedy prášek z usušených listů rostliny henovníku bílého. Bohužel ani v tomto případě se nejedná o řešení „lepší“ než jsou „syntetické“ barvy. Hlavní barvící složka henny, chemicky 2hydroxynaftalen-1,4-diol, je silným alergenem, a dokonce jej nelze podle současné právní úpravy v EU přidávat do „chemické“ kosmetiky. Obdobná situace je i se staročeským prostředkem na barvení vlasů, odvarem ze zelených slupek vlašského ořechu. V tomto případě je hlavní složkou pyrogallol, látka která je prokázaným teratogenem, tedy látkou poškozující plod v těle matky.

Závěr

Jak plyne z uvedených příkladů, mohou negativní zdravotní působení mít jak kosmetické přípravky získané pomocí úpravou přírodních surovin, tak i přípravky obsahující synteticky připravené látky. Možná překvapivě je větší výskyt negativních reakcí zjištěn u kosmetiky přírodního původu, a to zejména vzhledem ke kolísavému obsahu látek v přírodním materiálu. Ilustrativním příkladem je kolísavá kvalita vína pocházejícího z různých sklizní a z různých geografických poloh. Druhým problémem rostlinné kosmetiky je i mnohem vyšší obsah alergenních látek, než je v kosmetice vyráběné ze syntetických látek. Navíc tato biokosmetika, obvykle vyráběná „po domácku“, podle „recep-

tů našich babiček”, nepodléhá žádné-
mu testování na kvalitu.

Oproti tomu kosmetika vyráběná z prů-
myslově vyčištěných či syntetických
chemikálií je rozsáhle testována, a proto
i možnost jejího negativního působení
je při správném používání prakticky nulová.
Navíc za bezpečnost takové kos-
metiky ručí i její výrobci, kteří patří mezi
nejúspěšnější průmyslová odvětví (pro
ilustraci činil v roce 2017 celosvětový ob-
rat kosmetického průmyslu více než 445
miliard dolarů). Tito výrobci si přirozeně
chtějí udržet své zákazníky trvale.

Při používání libovolného kosmetic-
kého prostředku je, bez ohledu na
původ látek v něm obsažených, zá-
kladním pravidlem u dosud námi ne-
používaného prostředku provedení
jednoduchého dermálního testu. Ten
spočívá v nanesení prostředku na po-
kožku předloktí, následném alespoň
pětiminutovém působení a konečně
v omytí místa mýdlem. Pokud se do 24
hodin od aplikace neobjeví negativní
reakce, je přípravek použitelný. Samo-
zřejmě, že pokud i později objevíme
negativní reakci na daný přípravek,

ihned jej přestaneme používat.

I při používání bezpečných a pro náš
organismus použitelných kosmetic-
kých přípravků je dobré nezapomínat,
že nejbezpečnějším kosmetickým
prostředkem je vyrovnaná psychika
a rozumný životní styl jedince, který
vede k tomu, že používání kosmeti-
ckých přípravků lze omezit na nutné
minimum.

Doc. RNDr. Karel Nesměrák, Ph. D.
Katedra analytické chemie,
Přírodovědecká fakulta UK

REKONDIČNÍ POBYTY REALIZOVANÉ LIGOU V ROCE 2018

Liga proti rakovině považuje péči
o onkologicky nemocné i po ukonče-
ní náročné úvodní léčby za důležitou
součást komplexního přístupu. Onko-
logické onemocnění vyžaduje dlou-
hodobou péči o tělesné, psychické
a sociální potřeby pacienta, ale i péči
o jeho rodinu a blízké. Nemocní by
měli vědět, že se mohou kdykoli obrátit
na Ligu o kvalifikovanou radu, nebýt
odkázáni na různorodou kvalitu infor-
mací z internetu či od „sousedů“. Na-
víc během RP mají příležitost se o své
problémy podělit a poradit s těmi, kteří
mají podobnou zkušenost.

Liga proti rakovině má pro tyto účely
k dispozici poradenskou telefonní lin-
ku, emailové spojení. V průběhu rekon-
dičních pobytů se snažíme účastníky
seznámit s novinkami v oblasti moder-
ní onkologie, dát jim možnost položit
aktivně otázky, které se mohou obje-
vat s vývojem onkologické péče.

Besedy v Lázních Toušeň a Na Pleši jsou
již tradicí, osobně se vždy velice snažím
najít pro ně časový prostor, do lázní
vlastně podnikám celodenní výlet. Le-
tos si cením kladného přístupu vedení
lázní, osobně paní ředitelky a pana pří-
máře, kteří se o náplň činnosti Ligy živě
zajímají a vnímají komplexní potřeby
onkologicky nemocných. Lázně Tou-
šeň jsou hodnoceny z hlediska rehabi-
litace na výbornou, strava se vylepšuje
a byla pochválena. Ubytovací vyba-
vení se musí samozřejmě obměňovat
postupně podle finančních možností,
v souladu s celkovým provozem za-
řízení. Není proto možné vyhovět ně-

kterým požadavkům
o jednolůžkové pokoje,
naše pobyty nejsou kla-
sické lázeňské pobyty
ani pobyty tzv. křížkové
ani příspěvkové. Vyzý-
váme k využívání i mi-
mosezonních pobytů,
rádi bychom znali sta-
novisko k této mož-
nosti, zda ji znovu
iniciovat. V plánu je
vylepšování parku,
kolonády.

Na Pleši je s výho-
dou trvalá přítom-
nost lékaře a zdra-
vovníků nepřetržitě,
účastníci i s ná-
ročnějšími přídru-
ženými interními
chorobami jsou
zde ve větší jis-
totě a v tomto
duchu jsou jim
pobyty dopo-
ručovány. Na

stravu dohlížejí dvě

nutriční specialistky, snaží se i o doplň-
ky stravy a zajištění specializované vý-
živy. Ubytovací kapacita je omezená,
ale vždy se nemocnice snaží vyhovět
dvojicím, ve všech pokojích je sociální
zařízení, TV, lednička, je možnost vyu-
žití terasy, parku, výborné kavárničky
v objektu. Výhodou je cvičební bazén,
rehabilitace „pod jednou střechou“.

Problémy se zde vyskytly dvakrát, zcela
mimo režii nemocnice, a to v komuni-



kaci mezi
našimi účastníky. Z mého
pohledu zcela zbytečně, většinou jsou
občané, kteří prodělali onkologické
onemocnění, k ostatním, podobně
„zkušeným“, empatictí, chápací.
Doufám, že tyto negativní případy
budou zcela výjimečné, a proto se je
pokúsíme minimalizovat.
Naším, jistě společným cílem, je na-
opak v průběhu rekondičních pobytů



OHLASY Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ

Pobytí ONKO Klubu EVA z Rychnova nad Kněžnou v Meziboří – září 2018

Ve stejném termínu jako loňského roku jsme vyrazily do Sanatoria v Meziboří. Jako každý rok, ať jedeme kamkoliv, máme problémy s dopravou do Prahy, neboť se strefíme do výluky – tentokrát Hradec Králové – Praha. Vyřešily jsme situaci ke spokojenosti všech zvolením jiné trasy. Při přestupu z vlaku na autobus za námi přišla paní Birková, aby zkontrolovala a spočítala „účastnice zájezdu“ a popřála nám všem příjemný pobyt.

V Meziboří jsme byly přivítány paní Škrabákovou, známými tvářemi a výborným obědem – řízkem. Po ubytování nám pan doktor rozepsal rehabilitace, byl velmi vstřícný a našim požadavkům vyhověl.

Ranní rozcvičky i středeční odpolední

atmosféra klidu, pohody a podpory. Jak to vlastně z názvu pobytů přirozeně vyplývá.

V sanatoriu Meziboří se dle dotazníkového hodnocení účastníků a vrchní sestry nevyskytly mimořádné stížnosti, po změně dodavatele stravy údajně převládala spokojenost.

Prosím všechny zájemce o rekondiční pobyt, aby dohlédly na doporučení lékařů – onkologů a praktiků – zda zdravotní zprávy obsahují důležité informace – datum operace onkologického onemocnění, druh léčby a data jejího ukončení, ev. pokračování. Informace o interních chorobách, především o chorobách srdce, vysokém tlaku, cukrovce. To vše hraje roli ve volbě optimálního výběru rehabilitačních metod. Není možné, abychom dodatečně kontaktovali doporučující lékaře. Opakovaně zdůrazňuji, že tam, kde lze předpokládat vodoléčebné procedury, aby si účastníci přivezli navíc ručníky. Samozřejmostí je mít s sebou léky na celou dobu pobytu, které be-

rete pravidelně, vhodné je mít i léky na bolest kloubů, páteře, zažívací obtíže. Podobně, jako si člověk bere léky na dovolenou.

Zásadně si přivezt dobrou náladu, toleranci k ostatním účastníkům, personálu našich poskytovatelů a vědomí, že se všichni zainteresovaní snaží vám po-



byty co nejvíce zpříjemnit. Všem proto srdečně děkujeme.

V letošním roce se 15 rekondičních pobytů zúčastnilo celkem 144 klientů, z toho bylo 132 onkologických pacientů s nárokem na příspěvek 300 Kč/os/ den od Ligy a 12 osob jako doprovod.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru LPR
garant rekondičních pobytů*

cvičení vedené Alenkou byly nenároč-
né a pro nás starší ročníky bezvadné.
V dopoledních hodinách jsme absol-
vovaly koupele, masáže a další tera-
pie, prováděné Ninou, Alenkou, a paní
Škrabákovou. Jejich ochota a milý př-
stup byl stoprocentní.

Nesmím zapomenout na obsluhu při
stravování, kdy obě hospodyně byly
ochotné a vstřícné, nabízely přidavky.
Strava byla proti loňskému roku nesrovn-
atelně lepší a velmi chutná.

Odpolední program nebyl organizován, vytvořily se skupinky podle zájmu. Část si udělala výlet vlakem do Teplic, kam jsme jezdily na rekondice od SPCCH, další jely tramvají do Mostu, část navštívila přemístěný kostel. Další výjezdy byly autobusem do Litvínova s prohlídkou obchodních center, cukráren, kaváren.

Na celý pobyt jsme měly krásné počasí, na září až neobvyklé teplo. Za budovou jsme jednou opékaly špekáčky a pan údržbář nám ochotně připravil potřebné náradí a dřevo. Nově postavený přístřešek včetně sezení nás mile překvapil.

Prožily jsme krásných 11 dnů v pohodě, odpočaly jsme si od starostí všedních dnů. Děkujeme celému personálu za starost o nás a ochotu, s jakou k nám přistupovali. Rády bychom si pobyt zopakovaly v příštím roce, pokud nám to zdraví a LPR umožní.

Eva Hostinská Klub EVA



ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ



Milí přátelé, do uzávěrky tohoto čísla jste nám poslali opět několik pěkných příspěvků a fotografií z oslav kulatých výročí vašich spolků a my je nyní velmi rádi uveřejňujeme.

Dovolte, abychom vám popřáli pevné zdraví a spoustu sil a dobrých nápadů do vaší tolik potřebné činnosti.

Výbor Ligy proti rakovině Praha

SLAVNOSTNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE K 30. VÝROČÍ ZALOŽENÍ KLUBU DIANA

Klub Diana, sdružení onkologicky nemocných a přátel, z. s., pomáhá již 30 let ženám, které onemocněly rakovinou prsu. Sdružení bylo založeno v r.

1988 a vzniklo z iniciativy pacientek, které prodělaly rakovinu prsu. Posláním této organizace je pomáhat onkologicky nemocným pacientkám po skončení léčby a znovu se aktivně zapojit do života ve společnosti.

Je třeba pro ně najít cestu, jak dál prožít svůj život v maximální možné kvalitě, a nabídnout jim pomocnou ruku. Posláním klubu je zakotveno v jeho stanovách. Poradenskou službu poskytujeme všem, kteří hledají pomoc při řešení svých nových životních situací v rodině i v za-

městnání. Naše práce je postavena na principu dobrovolnické pomoci našich členek, které úspěšně prošly léčebným. Členové spolku si vzájemně pomáhají a o svých problémech bez ostychu hovoří. Ženy, které za námi přicházejí, informujeme také o jejich právech a nabízíme jim další kontakty na zdravotnická zařízení a služby. Pro

volnočasové vyžití organizujeme rehabilitační cvičení, plavání, nenáročnou turistiku, zájezdy, rekondiční pobyty a další zájmové činnosti. Věnujeme se šíření osvěty a účastníme se vzdělávacích akcí, které podporují prevenci

proti negativním jevům onemocnění. Pro veřejnost a zejména mladé dívky a ženy provádíme edukace o samovyšetřování prsou a zdravém životním stylu s cílem omezit riziko vzniku rakoviny. V současné době Klub Diana sdružuje 149 členů. Při hodnocení činnosti Klubu Diana v uplynulých letech je zapotřebí poděkovat pětičlennému výboru klubu a všem členům, kteří se aktivně podíleli na realizaci naplánova-

ných aktivit pro členy organizace i pro širokou veřejnost. Všechny akce jsme úspěšně realizovali díky pracovitosti, odhodlání, nadšení a odvaze všech aktivních členů Klubu Diana.

KLUB DIANA
Sdružení onkologicky nemocných a přátel, z. s.





JABLONECKÝ KLUB ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ SLAVÍ 25 LET

Klub JAKOP byl založen z podnětu MUDr. Michaely Häckelové v roce 1993. Nyní se na činnosti klubu aktivně podílí 70 pacientů – členů klubu.

Každý měsíc se koná členská schůze, kde se plánuje a připravuje další činnost. Členové se zúčastňují různých klubových akcí, jako jsou přednášky se zdravotnickou tematikou, besedy, výlety do přírody, návštěvy kina, muzeí a divadel. V neposlední řadě se účastní rekondičních pobytů např. v Karlových Varech, v Harrachově a jinde.

Klub spolupracuje s libereckou organizací Arcus, která také sdružuje onkologické pacienty.

Je třeba velmi poděkovat všem sponzorům, zejména Městskému úřadu a Nadaci Preciosa, kteří činnost klubu podporují a tím také zpřijemňují život lidem, kteří jsou postiženi onkologickou nemocí. Ještě jednou díky!

*Anna Kalvodová
JAKOP*

ÚSTECKÝ ARCUS, Z.S., SPOLEK ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ, JEJICH RODIN- NÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ... 25 LET SPOLU... A JEDEME DÁL...

Dne 2. října 2018 jsme v prostorách Domu kultury oslavili 25. výročí od svého založení. Slavnostní setkání mělo

svůj pestrý program a všichni přítomní si ho náramně užili. Kromě hudební produkce a milého vystoupení dětiček jsme pro zúčastněné připravili i módní přehlídku, kdy modelkami byly některé z našich členek a jako model vystoupil i místopředseda spolku. Velmi vtipného moderování se pak ujal manžel jedné z našich členek a zároveň i dlouholetý příznivec ÚA. Oslav se zúčastnili nejen naši členové, ale i hosté z řad spolupracujících organizací a z řad vedení ústeckého magistrátu včetně primátorky Věry Nechybové.

U zrodu Ústeckého Arcusu stály ženy, které samy prošly onkologickou léč-

s plaváním v RHC bazénu, cvičení s fyzioterapeutem a pravidelná setkávání členů, jejichž součástí bývají i přednášky na aktuální témata.

Velmi oblíbenou aktivitou je i náš Hobby klub – svépomocná skupina – kde se naše členky pravidelně setkávají, věnují se rukodělné činnosti a zároveň sdílí své každodenní starosti i radosti. Své výrobky pak vystavují na různých výstavkách a na veletrhu sociálních služeb. O činnosti a chod Hobby klubu se už dlouhá léta skvěle stará naše dlouholetá členka Viera Havlíčková, za což jí moc děkujeme.

Zlomový byl pro Ústecký Arcus, z.s. rok 2017, kdy se stal registrovaným poskytovatelem sociální služby Odborné sociální poradenství dle zákona 108/2006. V rámci této služby poskytujeme svým klientům poradenství v oblasti zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Tým Ústeckého Arcusu, z.s.

ZO ONKO-ISIS OPAVA SLAVILA 20 LET

ZO ONKO-ISIS je nezisková organizace, jejímž posláním je pomáhat pro-



bou a měly potřebu pomáhat ženám s podobným onemocněním. Dnes spolek pomáhá ženám i mužům od 27 let – bez rozlišení onkologické diagnózy – zvládnout nejen nelehkou léčbu, ale usnadnit jim návrat do plnohodnotného života.

Za dobu své působnosti jsme pro své členky i členy připravili celou řadu aktivit. Mezi velmi oblíbené patří především rekondiční pobyty, cvičení





hlubovat kvalitu života onkologických pacientů, ale hlavně spolupracovat s odborníky a přispívat k prevenci nádorových onemocnění. Letos uplynulo dvacet let od jejího založení.

Zakladatelkou klubu je paní Marie Laníková, která také po celých dvacet let vykonává funkci předsedkyně. Počet členů organizace se pohybuje kolem čtyřiceti.

Dne 18. září 2018 se slavnostního setkání v Obecním domě OKO zúčastnili zástupci partnerských organizací z Bohumína, Havířova, Karviné, Krnova, Ostravy a Třince. Mezi hosty jsme přivítali za magistrát města Opavy náměstka primátora pana Josefa Štiborského, za ARCUS ONKO CENTRUM paní Janu Koželskou, za SPCCH Marii Ilíkovou a Marii Křístkovou, paní Ivu Bachmanovou za Alianci žen s rakovinou prsu PRAHA, pana Mgr. Herberta Paveru, starostu Bolatic.

Na setkání jsme pouze neslavili, ale podělili jsme se o zkušenosti z naší práce, zavzpomínali na krásné chvíle z různých akcí a poděkovali našim sponzorům, bez nichž by naše činnost nebyla možná. Jedná se zejména o Magistrát města Opavy, závod TEVA, Léčebné a rehabilitační centrum v Opavě na Englišově ulici, Slezské divadlo v Opavě, Zemědělské družstvo Hraničář, Obecní úřad Bolatice, Pekárna Azpek Bolatice, firma Stoklasa z Kravař, Obecní úřad Chlebičov.

Velké poděkování patří studentům a Mgr. Zdeňkovi Kaplovi z Církevní konzervatoře v Opavě za krásná vystoupení na našich akcích a cimbálové

muzice a tanečnickům souboru Úsměv ze Střediska volného času v Opavě za dobrou náladu, ke které přispěli svým programem.

Naše setkání se vydařilo a přispělo určitě k prohlubování spolupráce všech, komu záleží na šíření osvěty mezi veřejností.

Marie Laníková
SPCCH ONKO-ISIS OPAVA

BENKON SLAVÍ 20 LET

Dvacet let v životě člověka je docela dlouhý čas. V životě někoho, kdo byl nemocný a tu dobu přežil, věřil, že se uzdraví, a neuzavřel se do sebe a dokázal rozdávat radost přátelům i všem blízkým – je vlastně velké štěstí. Když se

pak tyto lidé sejdou, založí klub, který má pomáhat nejen jim, je dvacet let dobou, za kterou se rády ohlédneme a můžeme i trochu bilancovat. Mluvím o ženách z BENKONU Benešov, kterému je právě dvacet let!

Přicházely jsme z různých měst a vesnic Benešovska a Sedlčanska. Koncem devadesátých let bylo poměrně málo informací o rakovině prsu, její léčbě a prevenci. Scházely jsme se jednou za měsíc a snažily se najít informace a dobré rady od zdravotníků, psychologů, jezdily na různé semináře a přednášky, organizované Ligou proti rakovině Praha a Aliancí žen s rakovinou prsu Praha. Od zdravotních problémů jsme se dokázaly vždy společně oprostít a pobavit se i o běžných věcech a vzájemně se podpořit a předat zkušenosti. Snažily jsme se i šířit informace o prevenci tohoto onemocnění na různých veřejných akcích, ale i mezi mladou generací na středních školách a učilištích.

Vzpomínáme i na první rekondici v Karlově Studánce a během uplynulých dvaceti let jsme navštívily v rámci rekondičních pobytů řadu míst nejen v Čechách, ale i na Slovensku. V posledních letech se účastníme i rekondičních pobytů pořádaných Ligou proti rakovině Praha, které nám velmi prospívají – děkujeme. Snažíme se organizovat i jednodenní výlety – turistické i poznávací a vycházky do okolí, navštěvujeme různé kulturní akce.

Často vzpomínáme na naši první



předsedkyni Hanku Beranovou, která byla duší klubu prvních patnáct let. Bohužel svojí nemoci podlehla, ale zanechala nám svůj odkaz: optimismus, vůli žít, odvalu, chuť prát se, a hlavně se nevzdávat!

Je těžké vzpomenout v krátkém zamýšlení na všechno a všechny. Je ale třeba říci, že je nám spolu stále dobře, naše přátelství nám pomáhá i v běžném životě radou, porozuměním a pochopením našich problémů, starostí, ale i radostí!

*Jana Bernadová
BENKON Benešov*

ZDRAVÍ V POHYBU

Zdáleka ne všichni stomici jsou v takovém zdravotním stavu, aby mohli aktivně využívat všeho, co spolky stomiků nabízejí. Právě jim, ale i všem, které nemoc oslabila, je věnováno video Zdraví v pohybu. Přináší sérii instrukcí pro nejjednodušší pohyb pro zdraví a pohodu ve speciálním provedení vynikajícím i pro zdravotně silně oslabené jedince. Lehké, nenáročné, účinné cvičení pro každého.

Pod vedením paní cvičitelky Mgr. Marcely Luňáčkové z Bohemia – lázní a.s. Karlovy Vary cvičí stomici, členové Českého ILCO, z. s. Věříme, že i toto video pomůže odtabuizovat téma života se stomií – umělým vývodem ze střev nebo močovodu. Uvidíte, že cvičenci vypadají zcela „normálně“.

DVD jsme pokřtili na Mezinárodní konferenci dne 12. října t.r. Kmotrami se staly:

Bc. Michaela Tůmová, ředitelka Dialog Jessenius o.p.s. Společnost informuje širokou veřejností o závažných onemocněních, rizikovém chování, s přáním zlepšit komunikaci, a to jak mezi zdravotníky, pacienty a rodinnými příslušníky.

PhDr. Ivana Plechatá, ředitelka Průvodce pacienta, z.ú. Nezisková organizace hájí a prosazuje práva pacientů a provádí je labyrintem českého zdravotnictví;

Mgr. Marcela Luňáčková, původní vzdělání v oboru fyzika a další vzdělávání v různých oborech (např. trenérská škola – obor jóga na FTVS) ji předurčily k chápání a pojetí zdraví a pohybu z více hledisek. To se promí-

tá do jejích koncepcí i do praktických výsledků. Tímto cvičením pomáhá již desítky let pacientům v Karlových Varech.

Naším cílem je pomáhat nejen stomikům, ale všem, kteří naši pomoc mohou potřebovat.

DVD naleznete na YouTube, je k dispozici v Informačním centru pro stomiky v Praze, lze jej získat i v regionálních spolicích stomiků.

Pacientská organizace České ILCO, z. s. vznikla před více než 25 lety. Název ILCO se používá v mnoha zemích pro podobná sdružení stomiků, tedy lidí s umělým vývodem ze střev nebo močovodu a znamená zkratku slov Ileum – část tenkého střeva a colon – tlusté střevo. V současné době zastřešuje České ILCO 20 regionálních spolků v ČR. Pomáhá stomikům, hájí jejich oprávněné zájmy. Vystupuje proti všem projevům diskriminace ve společnosti, proti sociální izolaci stomiků v důsledku nedostatku vhodných pomůcek. Propaguje prevenci onemocnění, informuje veřejnost o ži-



totě se stomií. Školí dobrovolníky z řad zkušených stomiků. České ILCO, z. s. je členem Evropské i Světové organizace stomiků (EOA, IOA).

Stomici patří mezi první pacientská sdružení, která se dokázala celosvětově zorganizovat, pomáhat si a vyměňovat zkušenosti. První spolky vznikaly v západních zemích již v 50. letech minulého století. Od té doby se výrazně zlepšila kvalita života stomických pacientů. U nás byly moderní stomické pomůcky k dispozici o několik desetiletí později v omezeném množství v 90. letech minulého století, tehdy začaly vznikat i spolky stomiků

V Česku žije asi 11 000 stomiků.

Informace o spolicích stomiků a jejich činnosti i o zastřešujícím spolku České ILCO, z. s. najdete na www.ilco.cz.

*Ing. Marie Ředinová
předsedkyně Českého ILCO, z.s.*

OCENĚNÍ SESTER

České ILCO se rozhodlo vyzdvihnout a ocenit sestry, které se o stomiky starají nejlépe. Vybrali je sami stomici. Náš průzkum probíhal od ledna do srpna 2018 na Facebooku a ve spolicích stomiků prostřednictvím dotazníků.

Kritéria pro výběr oceněných sester byla:

- Práci sestry chválí stomici (v průzkumu získaly nejvyšší počty hlasů)
- Dlouhodobá spolupráce s Českým ILCO nebo regionálním spolkem stomiků
- Publikační činnost

České ILCO chce vyzdvihnout a ocenit potřebnou a důležitou práci sestřiček pro nás stomiky. Empatické a odborně vzdělané sestry jsou pro nás stomiky strážnými anděly. Pomáhají vyrovnat se s těžkou operací, vyberou správné pomůcky, naučí s nimi pracovat. Pravidelně kontrolují stomii, poradí, uklidní. Ne všichni mají to štěstí, že se setkají s takovou sestřičkou. 115 hodnotitelů do průzkumu poslalo 40 sestřiček. Nejlépe hodnocených 10 sester jsme ocenili.

Nejvíce bodů získala **Olga Tellerová** – pracuje v soukromé stomaporadně v Brně,

Věra Krbečková – pracuje v domácí péči v Prostějově,

Jaroslava Novotná – pracuje ve stomaporadně v nemocnici Příbram, **Kateřina Drlíková, Veronika Zachová** a **Milada Karlovská** jsou velmi obětavé a zkušené sestry navíc hodnotíme i jejich publikační činnost (knihy Stomie a Praktický průvodce stomikem).

Hana Brabcová, založila Spolek stomiků v Havlíčkově Brodě a podílí se na jeho vedení.

Renata Chylíková, spolupracuje se spolkem ILCO Tábor.

Iva Otradovcová – vede stomaporadnu ve Vojenské nemocnici v Praze, spolupracuje s Českým ILCO, obětavě pracovala na novele zákona upravující



cího úhrady zdravotnických prostředků. **Nad'a Kubíková** – stomasestra z Ostravy. Ceny byly předány na Mezinárodní konferenci Českého ILCO pořádané k 25 letům činnosti organizace a k 9. Světovému dni stomiků, v Praze dne 12. 10. 2018.

*Ing. Marie Ředinová
předsedkyně Českého ILCO*

SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ OSTRAVA V ROCE 2018

Již mnoho let se každoročně v lednu setkávají výbory stomických klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov, aby si zkoordinovaly své plánované akce pro nadcházející kalendářní rok. Ona ta severní Morava není zase

moc velká, a lidé tak mají možnost zúčastňovat se zajímavých akcí i jinde než jen ve vlastním klubu. A byla by škoda, aby jim v tom bránilo překrývání se termínů, takže se nám tato praxe velmi osvědčila. A členové toho opravdu využívají.

Blíží se závěr roku a můžeme konstatovat, že vše, co jsme si 26. ledna v Závěšicích na Novojičínsku naplánovali, se podařilo uskutečnit. Kromě obvyklých 3 členských schůzí máme každý měsíc pronajatou (bezplatně) klubovnu na OÚ v Ostravě-Svinově a schází se zde v průměru 15 lidí.

Čtyřikrát ročně vydáváme klubový Zpravodaj a informujeme o veškerém dění. A co to v roce 2018 například bylo?

Už 17. ročník akce Šumná Ostrava, kdy

každý rok v dubnu navštěvujeme zajímavá místa Ostravska. Letos to bylo Železniční muzeum v budově nádraží Ostrava-střed.

Květnový prodej kytiček v rámci Českého dne proti rakovině. Prodávalo 23 našich členů a s pomocí studentů 2 ostravských gymnázií jsme prodali 5 500 kytiček a do pokladny tak přidali 40 tisíc Kč.

Za zmínku stojí počín Milana Švidrnocha, který sám v malé obci, kde bydlí (Velká Polom), prodal 650 kytiček. Úžasně!

Milan také každý rok zajišťuje Svatodušní smažení vaječiny v přírodě (zdejší krajový zvyk). Letos to bylo v kouzelném Čertově Mlýně u Velké Polomi, kam přijelo více než 60 osob.

Cyklojízdy ke Světovému dni stomiků se sice žádný člen z Ostravy nezúčastnil, ale do Mezinárodních sportovních her 8.–10. června v Novém Jičíně jsme se již zapojili.

Nádherný byl zájezd 22.–24. června do severovýchodních Čech. Bydleli jsme v penzionu Rozkoš v České Skalici a navštívili řadu zdejších krásných zámků, Babiččino údolí v Ratibořicích, Broumovský klášter a Zámek Kuks. Díky skvělé průvodkyni jsme poznali zajímavá místa Litomyšle.

„Vrcholem sezony“ je vždy pětidenní rekondiční pobyt koncem září. Letos jsme ho strávili na Červenohorském sedle v Jeseníkách a přijela za námi i předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová s velmi zajímavou přednáškou o Světovém dni stomiků a novinkách v zákonech a o všem, co se týká potřeb stomiků v České republice.

92 účastníků rekondice si užilo pěkného počasí, nádherné přírody, přátelské atmosféry a všichni odjízďeli domů moc spokojení.

Teď už je před námi jen vánoční večírek, tradiční ukončení roku na Svinci (pořádá Nový Jičín) a rok 2018 bude za námi.

Byl to myslím dobrý rok. Často si vzpomenu na slova našeho místopředsedy psychologa Svátí Čermáka, který už bohužel není mezi námi: „Já jsem tak rád za tu svoji stomii. Protože kdybych ji neměl, tak bych nikdy nepotkal tolik báječných lidí.“ Já taky, Sváfo.

Další informace naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

Alena Nečasová



AKTIVITY KLUBU STOMIKŮ BRNO

Rekondiční pobyt v Harrachově

Jako každý rok je podzim určen rekondičnímu pobytu. 17. září náš autobus s 54 lidmi směřoval do Harrachova. Cestou jsme zastavili na Safari ve Dvoře Králové nad Labem a užili si afrických zvířat zblízka. Trackem jsme objeli zahradu, pozorně poslouchali výklad průvodce a v pěkném počasí relaxovali přímo u zvířat. V Harrachově nás čekalo spoustu zajímavostí. Vyjeli jsme lanovkou na Čertův kopec, zajeli do Rokytnice nad Jizerou, na Jizerku s mokřady, do Bedřichova, kde jsme vystoupali na rozhlednu Královka a podívali se na Prezidentskou chatu, absolvovali jsme výstup na rozhlednu Štěpánka. Hodně jsme toho nachodili, podívali se i do sklárny a pivovaru v Harrachově, obdivovali jsme Mumlavské vodopády. Ráno jsme každý den pilně cvičili, také jsme si na večírku vyšli v pohádkových kostýmech a vesele si zatancovali.

Na rekondiční pobyt nám finančně přispěly také Jihomoravský kraj a Nadace Zdraví pro Moravu. Děkujeme za příjemný zážitek, jsme moc vděční.

Výlet do Krakova

Na začátku září jsme se odvážili vyjet do sousedního Polska a prohlédnout si královské město Krakov. A bylo to



úžasné. Prošli jsme slavný hrad Wawel, židovskou čtvrť Kaziměř, město s parky a zákoutími, Glavny rynek s kostely a historickou tržnicí Sukiennica, nábřeží u řeky Vísly. Počasí a vzájemná pohoda převládaly a my si chválili pohoštění v krásných restauracích, ubytování na jedničku. Vše nás mile překvapilo a v budoucnu budeme usilovat ještě více vidět a poznat.

*Jana Strnadová
Klub stomiků Brno*

LPR HRADEC KRÁLOVÉ

Každý rok se připravujeme, že podáme nějakou zprávu pro naše sesterské kluby, a nakonec se slib rozplyne.

Takže letos opravdu sdělujeme: Každý rok naše organizace pořádá rekondiční pobyty a letos to byl již šestnáctý. Byli jsme v Hotelu Astoria v Janských Lázních a můžu za zúčastněné potvrdit, že patří mezi ty nejhezčí.

RETRO ubytování, dobré jídlo, plná penze, a co je důležité, velmi přijatelná cena. Trošku jsme měli strach, zda ty kopečky zvládneme, ale přesvědčili jsme se, že ještě nepatříme do starého železa.

Procházka korunami stromů, překrásná příroda, výlet na Černou horu lanovkou, procházka po hřebenu, kdo si troufnul, mohl dolů pěšky, jinak lanovkou. Možnost koupání, krásné procházky městečkem, kolonáda. Též výlet do Trutnova se vydařil, mají tam překrásné muzeum a pěkné náměstí. Možnost dojet do Pece a podívat se na Sněžku. Vše doporučujeme!

*Olina Čížková
Liga proti rakovině Hradec Králové*



NEJDE JEN O PRSA, JDE O ŽIVOT

je název projektu Aliance žen s rakovinou prsu Praha, o. p. s.

Po celé republice onko kluby pod tímto motem proškolují žákyně a žáky středních škol. Národní ústav pro vzdělávání před dvěma lety začal projekt podporovat jako důležitou prevenci zdraví. VICTORIA, Liga proti rakovině Litoměřice z. s. (dále jen Victoria) pravidelně proškoluje studenty na středních školách v Litoměřicích již mnoho let, spolupráce se školami je příkladná. V letošním roce byla naše činnost zaměřena jako vždy, hlavně na prevenci zdraví, ve spolupráci se Zdravým městem Litoměřice.

Spolupráce je opravdu dobrá, proškolené edukátorky učí na modelu samovyšetření prsu pro širokou veřejnost. Na náměstí při akci Jablíčkový den a při akci Zdravé plíce v kulturním domě po dva dny děvčata postupně učila 400 žáků litoměřických škol. Edukační školení každý rok zajišťuje Aliance žen Praha, školí MUDr. Miroslava Skovajsová, která je garantem celého projektu a pro nás cennou oporou.

VICTORIA jako jeden z mála klubů se schází každý týden, vždy v pondělí od 13 do 14.30 v Domě s pečovatelskou službou, Kosmonautů 14, Litoměřice. Náplní jsou přednášky, ergoterapie, cvičení, příprava akcí, a hlavně setkávání a sdílení. Jsme tady již 26 let, pomáháme všem, když vás bude něco zajmát, přijďte se podívat. Výbor se schází



každé první pondělí v měsíci od 14 hod. Výroční schůze je 3. 12. 2018, Kosmonautů 14, Litoměřice.

*Líba Žamberská
předsedkyně spolku*

DEN ZDRAVÍ VE VELKÉM MEZIRÍČÍ

V úterý 11. září ožilo náměstí ve Velkém Meziříčí kampaní Den zdraví. Ve stanovém městečku jsme mohli ochutnat různé dobroty, vyrobit si ručně máslo, vyzkoušet kovářské řemeslo či práci truhláře, pletení ošatek, drátování, výrobu domácího mýdla. Dále bylo možno změřit tlak a cukr, děti si mohly něco hezkého vytvořit. Byla zde prezentována nabídka regionálních produktů

a bylo možno získat spoustu dalších informací. Během dne probíhal na pódiu program, který zaujal nejen děti, ale i dospělé. V našem stánku Klubu Naděje – spolek onkologických pacientů bylo možné získat instrukce k samovyšetření prsu a na modelu rozpoznat nálet bule. Zájem byl o činnost Klubu. Zájemkyně mohly dostat podrobné informace o činnosti Klubu, informační letáky a další publikace týkající se prevence a zdravého životního stylu.

Za možnost účasti na této akci děkujeme Městskému úřadu Velké Meziříčí, který tuto akci zorganizoval a prezentoval tak svou činnost.

*Květuše Doležalová
Klub Naděje Velké Meziříčí z.s.*



Pozvánky na akce

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

4. únor 2019

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Začátek akce: 10.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J.E.P.

Téma: Plicní rakovina

19. březen 2019

Výroční členská schůze LPR Praha

Začátek akce: 11.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J.E.P.

15. květen 2019

Český den proti rakovině

Téma: Plicní rakovina

Barva stužky: meruňková



Detailní informace o plánovaných akcích získáte na tel. č. 224 919 732 nebo napište na e-mail. adresu birkova@lpr.cz

Informace

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složka pro úhradu členského poplatku na rok 2019. Jeho výše se nemění. Děkujeme vám za včasnou platbu.

ceník celoplošné inzerce

Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 × 297 mm	6.000 Kč
1/2	výška	88 × 267 mm	103 × 297 mm	3.500 Kč
1/2	šířka	180 × 130 mm	210 × 146 mm	3.500 Kč
1/3	výška	57 × 267 mm	72 × 297 mm	2.500 Kč
1/4	šířka	180 × 65 mm	210 × 72 mm	1.800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz. Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, honzuvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

Kancelář: tel.: 224 919 732

www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha z. s.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravily: Pavla Vancová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z. s.