

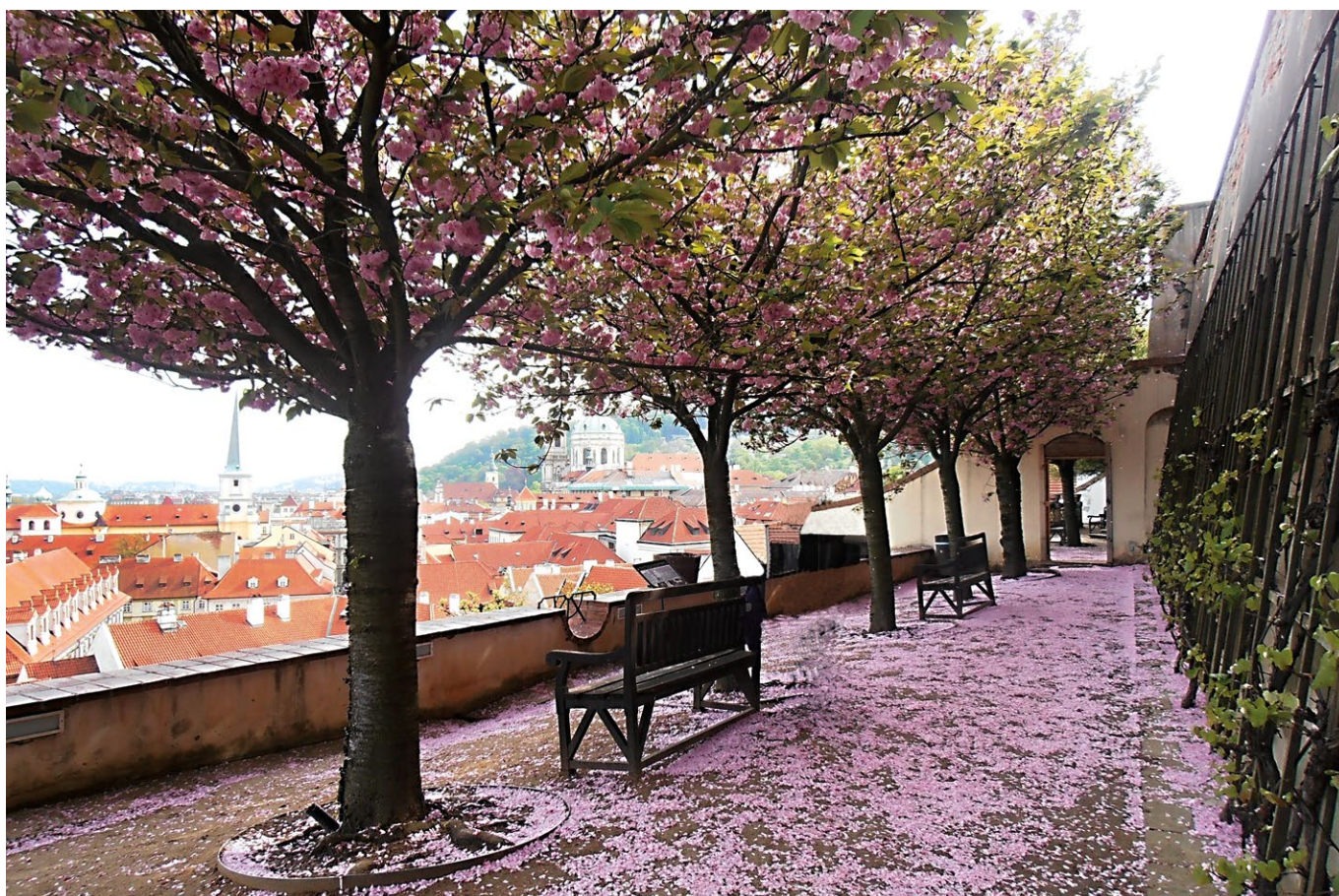


Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 30 ▲ Březen 2019 ▲ Číslo 1



## Milí příznivci, přátelé a čtenáři,

rádi bychom Vám prostřednictvím prvního čísla letošního Zpravodaje představili naše blízké plány, shrnuli akce, které již proběhly, a seznámili Vás se zajímavostmi ze života klubů.

Chceme Vás informovat o sympoziu, které se konalo v čase Světového dne proti rakovině, připravili jsme pro Vás zajímavé články od přednášejících.

Chtěla jsem Vám přiblížit uplynulé období prostřednictvím několika pranostik. Ty, které znám, mi přišly již příliš omšelé a plně nevystihovaly počasí, které nás v tomto čase provázelo. Tedy „počasí jako na houpačce“. Přece nemohu tvrdit, že „březen, za kamna vlezem“, když nás zaskočilo jarní počasí už

v únoru. Spustila jsem tedy svůj počítač a s úžasem zjistila, že naši předkové dokázali vytvořit pranostiku na každý den. Třeba, když 1. den nového roku připadne jako letos na úterý, „bude velmi krutá zima, ale zato úrodný rok a méně nemocí“. Na vrťkavý únor se letos hodí „únor bílý, pole sílí“, ale určitě také „teplý únor – studené jaro, teplé léto“. Tak se snad můžeme těšit na pravé prima léto. V březnu se zase vyplnila pranostika „panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé“.

Já bych celé uplynulé období vyhodnotila slovy: byla zima a byl mráz, na chvíli přišlo jaro a zase přišel mráz a plískanice. Byla spousta sněhu, se kterým jsme se museli poprat, snad jen na horách při zimních aktivitách nám bylo fajn. V Praze dokonce jednou nejely tramvaje, u nás na vesnici nejel vlak a z nás se stali kreativci, kteří vymýšleli náhradní řešení, jak se dostat

do nám zaslíbených míst. Sousedé se semkli při odhrabávání sněhu z cesty a radost z tepla rodinného krbu se v těchto dnech zase umocnila.

Víte, že nejvyšší sněhová nadílka 4,9m byla v r. 1911?

Ale spousta sněhu a deštivé počasí nás přimělo ke smíření s takovou nadílkou a dalo naději, že bude dostatek podzemní vody a příroda se bude konečně zelenat i v létě.

Přeji všem, ať se lidové pranostiky vyrovnají i s počasím v dubnu, kdy má být prostě „aprilové“, a ať přijdou dny plné hřejivého sluníčka, rozkvetlých zahrádek, zelených lesů a veselých a šťastných tvářů.

Od 1. ledna tohoto roku je mi milou povinností a potěšením připravovat pro vás Zpravodaj.

Iveta Kuchařová

# VÝZNAMNÉ AKCE LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA Z.S. V ROCE 2019

**Téma: Nádorová onemocnění plic**

## 4. února

Symposium pro laiky a lékaře ve spolupráci s ČLS JEP u příležitosti Světového dne proti rakovině

## 19. března

Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

## 13. května

Tisková konference

## 15. května

Český den proti rakovině – 23. ročník

## březen–říjen

15x čtrnáctidenní rekondiční pobyty pro onkologické pacienty v Nemocnici Na Pleši, v sanatoriu Schönbach v Meziboří a ve Slatinných lázních Toušeň

## 31. května

Mezinárodní den nekouření

## 11. června

Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině v Betlémské kapli

## září–říjen

12. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“

## říjen

Sněm členských patientských organizací Ligy proti rakovině Praha

## prosinec

Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině Praha za mimořádnou onkologickou publikaci v roce 2018 a udělení Novinářské ceny a Ceny pro nejlepší členskou organizaci

**Další aktivity v průběhu roku:** účast a prezentace Ligy na Dnech zdraví v různých částech Prahy, NGO Market, účast na odborných konferencích, semináře v ZŠ a SŠ apod.

# SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností J. E. P. uspořádala v pondělí 4. února u příležitosti Světového dne proti rakovině Symposium na téma: Nádorová onemocnění plic.

Zaplňený sál Lékařského domu v Praze v úvodu pozdravil **prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA**, předseda České



lékařské společnosti J. E. P. a poděkoval Lize proti rakovině Praha za její dlouholetou činnost na poli prevence onkologických onemocnění. Vyjádřil potěšení z toho, že se tato odborná akce každoročně koná v Lékařském domě, a pozval všechny účastníky na symposium v příštím roce.

Pestrý program celého dne moderovala **MUDr. Alexandra Aschermannová**.



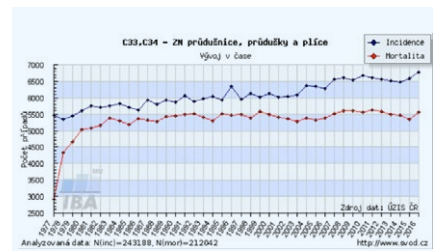
Předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová** vysvětlila důvod znovuzvolení letošního tématu, zmínila se, že nejsmutnější na této diagnóze je to, že příčinou většiny onemocnění je kouření, mnoha úmrtím a onemocněním by se dalo předejít. Kouření má dopad na zdraví jedince, na zdraví pasivních kuřáků, je zbytečnou zátěží pro zdravotnická zařízení. Bronchogenním karcinomem v r. 2016 onemocnělo 6484 osob, z toho: 4269 mužů (91,4/100 tisíc obyvatel)

a 2215 žen (36,2/100 tisíc obyvatel). Výskyt i úmrtnost u mužů mírně klesly, u žen v posledních letech stoupají. Na bronchogenní karcinom zemřelo 5555 osob v roce 2016.

Jak již bylo řečeno 70–90 % onemocnění je způsobeno kouřením (aktivním i pasivním). Souvislost rakoviny plic a kouření zkoumal od r. 1949 epidemiolog Richard Doll.

V r. 1950 publikoval důkaz, ten však zůstal zcela bez odezvy i u odborné veřejnosti.

Doll proto zahájil unikátní studii životního stylu a zdraví britských lékařů.



Od r. 1951 oslovil řadu lékařů dotazníky a již v r. 1971 dokázal, že kuřáci měli průměrně o 5 let kratší život a častější výskyt bronchogenního karcinomu než nekuřáci.

Produkce tabáku zabírá úrodné plochy, celkem 4 miliony hektarů orné půdy, které by mohly sloužit pěstování potravin, což by hlavně v rozvojových zemích mohlo snížit hladovění. Nikotin, psychoaktivní látka, vyvolává extrémně silnou závislost, má sice relaxační i stimulační účinky na CNS, podporuje myšlení a pozornost, ale nepřírodně stimuluje srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak.

MUDr. Fridrichová přednesla fakta o kouření mládeže v České republice, kdy již ve věku 13–15 let má 33 % chlapců a dívek zkušenost s kouřením (2015).



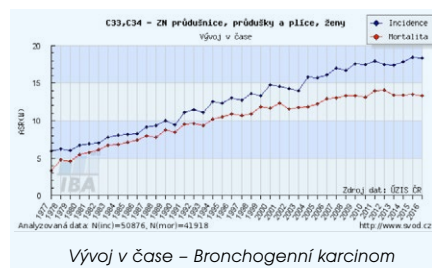


Tabák zapříčinil ve 20. století na celém světě 100 milionů úmrtí, nejen na následky onkologických onemocnění, ale kouření je příčinou smrti i u kardiovaskulárních a interních nemocí. Prevence nádorů plic je tedy především prevencí kouření. Dalším faktorem způsobujícím nádory plic jsou expozice nebezpečným látkám, například azbestu, a je třeba věnovat pozornost i odpovídající prevenci v oblasti pracovní hygieny. S dalším příspěvkem „Péče o nemocné v pneumologické ambulanci“ vystoupila **MUDr. Michaela Cimrová** z Kliniky pneumologie Nemocnice Na Bulovce. Ve své přednášce uvedla,



že nejčastějšími příznaky, s nimiž pacienti přichází do pneumologické ambulance, jsou dušnost, kašel a bolest na hrudníku. Ve specializované plicní ambulanci pak probíhá diagnostika plicních nádorů včetně endoskopických metod a terapie nádorových onemocnění (např. pleurální punkce, hrudní drenáž). Hlavním tématem přednášky byl bronchogenní karcinom, který se dělí na malobuněčný, nemalobuněčný, dále pak skvamózní (dlaždicobuněčný) karcinom,

adenokarcinom, velkobuněčný karcinom a další mutace – EGFR, ALK, PD-L1, K-ros atd. Lokální symptomy, s kterými pacient přichází, většinou na doporučení obvodního lékaře, jsou dušnost, kašel suchý nebo produktivní, bolesti na hrudníku, chrapot, polykací potíže. Systémovými projevy jsou únava, slabost, teplota, pocení, hubnutí, nechutenství a cyanóza (namodralé zbarvení kůže a sliznic). Bohužel žádné specifické příznaky plicních nádorů nejsou. MUDr. Cimrová dále hovořila o rizikových faktorech, kterými je především kouření cigaret, aktivní i pasivní, při kouření 20 cigaret po dobu 20 let se zvyšuje riziko vzniku nádoru 20x. Dalšími faktory jsou prostředí (uhelný prach, azbest, radon a anorganické látky) a preexistující onemocnění – CHOPN, fibrotizující plicní procesy. Dále se zmínila o možnostech terapie, mezi které patří podpurná, chi-



rurgická léčba – videothoraskopie, thorakotomie atd. – a onkologická terapie – chemoterapie, radioterapie, biologická terapie, imunoterapie. Patří sem také léčba komplikací nemoci i nežádoucích účinků léčby, terapie individualizovaná. Součástí terapie je také terapie bolesti, nutriční podpora, psychologická terapie, péče o pacienty v terminální fázi nemoci, domácí péče – homecare,



hospicová péče – domácí i ústavní, klíčovou roli zde hraje praktický lékař. Závěrem upozornila na to, že se jedná o ovlivnitelný rizikový faktor, bohužel neexistuje screeningové vyšetření a pacienti přicházejí do ambulance často až s pozdními příznaky. Věda přináší nové široké možnosti nové onkologické terapie, existuje současně i symptomatická a podpurná, terminální péče.

V následujícím velmi zajímavě předneseném příspěvku nás **MUDr. Jiří Vořuba, Ph.D.**, primář I. kliniky tuberkulózy a respiračních nemocí Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK, seznámil s metodami diagnostické bronchologie, které zaznamenávají v posledních 10 letech významný posun v technologii i pracovních postupech.



Projevy plicní rakoviny se v průběhu posledních let stále přesouvají z centrálních oblastí (velkých dýchacích cest) do periferních částí plic jako



periferní plicní uzly, a je proto kladen stále větší důraz na navigační metody k morfologickému průkazu těchto obtížně diagnostikovatelných útvarů. Solitární plicní uzly je velmi důležité správně diagnostikovat, protože včasná resekce může být život zachraňující, u pacientů po resekcí zhoubného solitárního plicního uzlu (SPN) je pětileté přežití až 80%. K získání histologického průkazu morfologické charakteristiky SPN se v současnosti využívá řada technik, z nichž některé se řadí mezi bronchologické a některé mezi invazivně radiologické. Dále MUDr. Votruba vysvětlil pojem transprietální punkce pod CT kontrolou, což je dobře zavedená metoda, která má diagnostickou úspěšnost až 90%, pokud je SPN větší než 2 cm. Úspěšnost klesá, pokud je SPN menší než 2 cm. Před pár lety bronchoskopie nehrála ve vyšetřování SPN větší roli, nyní však již existují mnohem širší možnosti, používá se ultratenká bronchoskopie, elektromagnetická navigace, virtuální bronchoskopická navigace a v současné době stále více se prosazující různé typy sond, které mají konfirmovat ideální polohu pro biopsii. Tyto sondy jsou založeny na principu ultrazvuku.

Znovuobjevenou metodou je kryobiopsie, což je velmi validní způsob parenchymové diagnostiky u SPN. Její pomocí se mohou získat větší a méně zhmožděné parenchymové vzorky, než je možné získat pomocí běžných biopických kleští.

Dále jsme byli seznámeni s novinkami v diagnostice uzlinového procesu, neboť endoskopický uzlinový staging plicní rakoviny je v současné době významnější než staging chirurgický a komplementárně se tak doplňuje s PET/CT stagingem.

Dopolední program uzavřel svou přednáškou „Nové možnosti terapie bronchogenního karcinomu z pohledu chirurga“ **doc. MUDr. Vladislav Hytych, Ph.D.**, primář Oddělení hrudní chirurgie Thomayerovy nemocnice. Nejprve nám představil první průkopníky tohoto odvětví vědy: Hanse Christiana Jacobaeuse 1879–1937, internistu, který se později zabýval laparoskopií, torakoskopií a v r. 1911 využil cystoskopie při vyšetřování serózní dutiny, dalším byl Kurt Karl Stephan Semm, 1927–2003, který se celý profesionální život věnoval operační laparoskopii. První VATS lobektomii provedl v r. 1991 Giancarlo Roviario z Milana. MUDr. Hytych nám objasnil termín VATS lobektomie, což je anatomická plicní resekce se separátním

PLICNÍ RESEKCE				
Pracoviště	Klasické	VATS	Celkem	VATS %
Praha Motol	186	21	207	10,14
Praha Krč	172	124	296	41,89
Hradec Králové	106	17	123	13,82
Brno	159	30	189	15,87
Olomouc	187	45	232	19,4
Ostrava	92	35	127	27,59
<b>Celkem</b>	<b>902</b>	<b>272</b>	<b>1174</b>	<b>23,17</b>

Přehled provedených plicních resekcí dle jednotlivých pracovišť.

ošetřením lobárních větví a. pulmonalis, plicní žíly a lobárního bronchu bez použití rozvěrače žeber. Přiblížil nám výhody provedení VATS lobektomie, která je vhodná i pro starší pacienty a pro pacienty, kteří vyžadují následnou chemoterapii. Při VATS lobektomii dochází k menšímu poškození stěny hrudní, zredukuje se délka hospitalizace. Může však docházet i ke kontrindikacím, jako je invaze do stěny hrudní, prorůstání tumoru přes mezilobkovou šterbinu, invaze do perikardu či bránice, neoadjuvantní radioterapie nebo chemoterapie.

Odpolední program Symposia zahájil přednáškou „Imunologie a její možnosti v terapii nádorů plic“ **prof. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., MHA**, přednosta Onkologické a radioterapeutické kliniky FN v Plzni.

Imunoterapie se v posledních letech etablovala jako základní léčebná modalita mimo jiné i v léčbě karcinomu plic. Imunoterapie se dělí na pasivní imunoterapii, tedy podávání hotových protilátek nebo aktivovaných bílých krvinek – a aktivní imunoterapii – podávání nádorových vakcín z nádorových buněk, případně nádorové antigeny, která však není

příliš úspěšná. Počátky protinádorové imunoterapie spadají do r. 1891, kdy Dr. Coley podal pacientovi s nevyčlelným sarkomem dávku streptokoků s představou, že imunitní obrana proti tomuto nebezpečnému mikroorganismu by mohla jako „vedlejší efekt“ zasáhnout i nádor. 5leté přežití 896 inoperabilních pacientů s různými nádory léčenými Coleyho toxiny bylo velmi úspěšné, přežilo 596 pacientů.

Sir MacFarlane Burnet, později oceněný Nobelovou cenou, vyslovil v r. 1957 hypotézu, že fyziologickou úlohou imunitního systému je rozpoznat pro organismus potenciálně nebezpečné buňky, včetně buněk nádorových, a zlikvidovat je pomocí efektorových mechanismů jak vrožené, tak získané imunity.

Fakt, že je imunitní systém důležitý pro kontrolu nádorových buněk, ukazují jasně data týkající se vyššího výskytu nádorů u zvířat s nefunkčním imunitním systémem nebo u pacientů s oslabeným imunitním systémem (HIV, transplantace.)

V polovině 70. a začátkem 80. let minulého století byla pacientům podávána živá BCG vakcína známá jako bacillus Calmette-Guérin nebo *Corynebacterium parvum*.

Bakterie aktivují makrofágy pacienta a tím umožňují makrofágy zprostředkované zabíjení nádorových buněk. Kromě toho fungují i jako adjuvans a podporují T-buněčnou reakci na nádorové antigeny.

Jedním ze současných imunoterapeutických přístupů je blokáda PD1/PD-L1, které jsou označovány jako „check point inhibitory“. Anti-PD-1 blokáda nenuť imunitní systém, aby začal fungovat rychleji, ale upozorní jej na přítomnost nádorové buňky. Nejde tady o aktivaci celého imunitního systému, ale o působení přímo na nádorové úrovni. Imunoterapie



je sice charakteristická pomalejším nástupem klinické odpovědi, ale současně dlouhodobou až celoživotní odpovědí.

Imunoterapie je poměrně dobře snášenou onkologickou léčbou, většinou pacienti nemají žádné větší vedlejší nežádoucí účinky.

Jak říká prof. Fínek: „Imunologická léčba umí prodloužit život člověka v dobré kvalitě o celá léta, pacienti ji lépe tolerují a může se podávat delší dobu. Čeká nás dlouhá cesta malých krůčků.“

Dalším příspěvkem byla zajímavá přednáška o „Možnostech radioterapie nádoru plic“, kterou přednesl **MUDr. Antonín Vrána** z Ústavu radiální onkologie NNB Praha. Nejprve nám přiblížil termín radioterapie, což



léčba ionizujícím zářením, které ničí nádorové buňky v ozařované oblasti, zdrojem záření je v dnešní době nejčastěji lineární urychlovač. Specializovaným lékařem je radiální onkolog, který spolupracuje s dalšími specialisty. Strategie léčby se odvíjí od typu plicního nádoru, rozsahu onemocnění, celkového stavu a také přání pacienta. Karcinomy se dělí na nemalobuněčný a malobuněčný plicní karcinom. MUDr. Vrána nám objasnil různé druhy léčby obou karcinomů, zmínil se o možnostech radioterapie, představil nám moderní přístroje, jako je CyberKnife a Leksellův gama nůž.

Vyzdvihl, jak důležité místo zaujímá radioterapie v léčbě všech typů a stadií plicních nádorů a jak potřebná je víceoborová spolupráce a správné načasování radioterapie. Závěrem vyslovil naději, že by v ideálním případě mělo dojít ke zlepšení dostupnosti radioterapie pro pacienty a rozvoji dalších moderních přístupů.

**doc. MUDr. David Vrána, Ph.D.**, z Onkologické kliniky FN Olomouc pohovořil o možnostech léčby nádorů plic. Podle doc. Vrány mohou



v současnosti lékaři pacientům nabídnout širokou řadu léčebných možností a v časných stadiích lze nádor operovat. Upozornil na narůstající počet onemocnění, ale současně i na vyšší trend přežití v čase. Představil strategii léčby a čtyři stadia onemocnění, která souvisí s časem přežití. Doc. Vrána nám objasnil termíny radioterapie a imunoterapie při léčbě karcinomu plic, který se týká nejčastěji lidí mezi 65. a 69. rokem a zasahuje častěji muže než ženy.

Můžeme se těšit na podrobnější článek, neboť doc. Vrána přislíbil příspěvek na toto téma do dalšího Zpravodaje.

Poslední odpolední vystoupení na téma odvykání kouření patřilo



**Mgr. Adamovi Kulhánkovi** z Centra pro výzkum a prevenci užívání tabáku z Kliniky adiktologie 1.LF UK a VFN v Praze. Nejprve nás seznámil s prvními kroky při odvykání kouření, které by měly začít u praktického lékaře. Ten by se měl ptát každého pacienta, zda kouří, doporučit mu, aby kouřit přestal, podpořit ho v odvykání a předat mu kontakt na odbornou službu. Důležité je posilovat motivaci

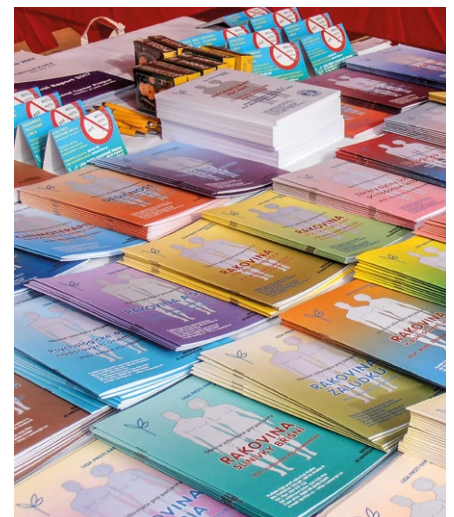
pacienta a upozornit na negativní následky kouření. Posílit jeho rozhodnutí přestat kouřit a nastítnit mu pozitiva, která by odvykání pacientovi přinesla. Odborníci musí s pacientem probrat i překážky, které brání pacientovi začít odvykat. Důležitým bodem je také neustálé opakování intervence, podpora pacienta v rozhodnutí přestat kouřit. Mgr. Kulhánek nastínil správný postoj při krátké intervenci, kdy je nutná empatie, aktivní naslouchání, kladení otevřených otázek, respekt k rozhodnutí pacienta, naopak nesmí dojít k zastrašování, donucování, manipulacím či poskytování nepravdivých informací.

Mnoho kuřáků se snaží přestat kouřit svépomocí, ti si musí především zmapovat své „kuřácké situace“, informovat o svém rozhodnutí své blízké, vyhodit všechny cigarety, zapalovače a popelníky, připravit se na abstinenční příznaky, případně si současně připravit náhražková řešení místo kouření. V případě fyzické závislosti je dobré užívat náhradní nikotin a v neposlední řadě se umět ocenit za dosažené úspěchy.

Pro ty, kteří vyhledají odbornou pomoc, jsou k dispozici Centra pro závislé na tabáku, certifikované lékárny, adiktologické ambulance, Národní linka pro odvykání kouření, online platformy.

Symposium bylo významným odborným přínosem jak pro zúčastněné lékaře, zdravotní sestry, tak pro přítomné laiky. Akce měla charakter postgraduálního vzdělávání, Českou lékařskou komorou a Českou asociací sester byla ohodnocena 4 kredity.

*Ing. Iveta Kuchařová*



# NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ – JIŽ DRUHÝM ROKEM VÁM POMÁHÁME LÉPE DÝCHAT

Škodlivost kouření či jeho finanční náročnost je často probírané téma. Méně častěji se ovšem bavíme o tom, jak obtížné může být se závislosti na kouření zbavit a kde vyhledat pomoc. V České republice je přítom k dispozici velké množství služeb, které nabízejí pomoc v odvykání. Mezi ně patří i Národní linka pro odvykání kouření (800 350 000), která již přes dva roky bezplatně pomáhá kuřákům i lidem v jejich okolí.

Přemýšlíte nad tím, že byste rádi přestali kouřit? Nejste v tom sami, až 2/3 kuřáků to má stejně. Možná za sebou ale máte nějaké neúspěšné pokusy. I to k tomu, bohužel, patří. Závislost, která na nikotin vzniká, totiž může být velmi silná. I neúspěšný pokus je ale součástí cesty, která může končit nekuřáctvím. Neexistuje ale jedna univerzální rada pro každého kuřáka. Proto je časté, že lidé, kteří chtějí přestat kouřit, nakonec vyhledají odbornou pomoc. Úspěšnost jejich pokusu přestat se pak několikanásobně zvyšuje!

Odhodlat se k nezapálení si další cigarety je výzva. Náš tým na lince pro odvykání kouření věří, že je lepší se do výzvy pustit společně. V roce 2018 k nám zavolalo 783 lidí, kteří chtěli řešit téma kouření. S některými z nich se slyšíme pouze jednou, protože mají dotaz nebo potřebují kontakt na odbornou službu v jejich okolí, kterou by chtěli osobně navštívit. S většinou klientů jsme ovšem v kontaktu delší dobu a celým procesem odvykání je provázíme. Velkou výhodou Národní linky pro odvykání kouření je, že veškeré služby jsou poskytovány bezplatně a anonymně.

Člověk, který se s námi rozhodne odvykat, by měl být pro změnu rozhodnutý sám. Nabízíme především pomocnou ruku, hlavní úsilí při odvykání je vždy na samotném volajícím. Každému novému odvykajícímu klientovi se pečlivě věnujeme při úvodní konzultaci. Během ní po telefonu během zhruba půl hodiny probereme celou historii užívání cigaret, motivaci a překážky na cestě. Společně pak

téměř 46 % lidí a sledujeme, že s počtem kontaktů se jejich úspěšnost zvyšuje. Oproti tomu bez pomoci obvykle uspěje jen zhruba 5% kuřáků. Je jasné, že telefonický kontakt není pro každého, proto rádi nabízíme i možnost vyhledat jinou službu. Můžete se na nás obrátit i v případě, že někdo z vašich blízkých kouří a vás to trápí, nebo potřebujete poradit jako rodič, pedagog či lékař. Neváhejte se na nás obrátit i v těchto případech, ale samotné rozhodnutí přestat kouřit, případně kontaktovat Národní linku pro odvykání kouření, je vždy na daném kuřákovi. Jak jsme na začátku zmiňovali, často se mluví o negativě kouření. Rádi bychom v závěru představili výhody, které přicházejí s nekuřáctvím. Jako první se významně zlepšuje zdraví – regenerují se plíce, (snižuje se riziko rakoviny plic), ale i jiné orgány, jako například srdce, si uleví. Kromě toho přicházejí i některé méně očekávané zlepšení – jako například lepší chuť a čich. Více se můžete dozvědět na obrázku.

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky. Národní linka pro odvykání kouření byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních stránek pro podporu odvykání kouření, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku. Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



naplánujeme průběh odvykání dle potřeb každého kuřáka. Doporučíme vhodné přípravky s nikotinem, jako jsou například žvýkačky, náplasti, sprej či pastilky (tzn. náhradní nikotinová terapie), navrhne společně řešení pro obtížné i běžné situace, ve kterých pravidelně člověk kouří, a domluvíme také následný hovor. Náš klient má tak možnost se v průběhu nejkritičtějšího období vždy na někoho obrátit a během těchto krátkých následných hovorů řešit, co jej ohledně odvykání trápí. Jaká je úspěšnost naší služby? Po roce od našeho prvního kontaktu nekouří

Národní linka pro odvykání kouření je pro vás k dispozici od pondělí do pátku mezi 10 a 18 hodinou. Hovor s naším konzultantem si můžete domluvit také na našich stránkách [www.bez cigaret.cz](http://www.bez cigaret.cz). Kromě této linky existuje i Národní linka pro odvykání alkoholu a Národní linka pro odvykání hraní, všechny sdílejí číslo 800 350 000. Pokud o odvykání kouření přemýšlíte, nebo jste již udělali první krok, neváhejte se na nás obrátit.

**Zdarma**  
dostupné z celé České republiky

PO-PÁ 10-18 h  
800 350 000

## PACIENT V AMBULANCI PNEUMOLOGA

Do plicní ambulance se dostávají pacienti pro akutní obtíže či na doporučení praktického lékaře či specialisty. Sledujeme nemocné s různými diagnózami, mezi které patří například astma bronchiale, infekční choroby (pneumonie či bronchitidy), intersticiální plicní procesy či nádorové onemocnění plic. Zhoubné nádory plic nemají žádné specifické příznaky, ale často mívají kašel, dušnost, hubnutí či

bolesti. Mezi rizikové faktory nádorových onemocnění plic patří kouření cigaret, expozice prachu a různým anorganickým látkám, ale také preexistující plicní onemocnění (např. CHOPN, intersticiální fibrotizující procesy).

Při první návštěvě v naší ambulanci provádíme komplexní vyšetření, zaměřujeme se na podrobné odebrání anamnézy (se zaměřením na rizikové faktory plicních nemocí, komorbidity alergie a pracovní expozice), fyzikální vyšetření, skiagram hrudníku (vždy ve dvou projekcích) a spirometrické vyšetření. U pacientů s podezřením na nádor se naplánuje vyšetřovací proces, díky němuž zjistíme, zda jsou

přítomny metastázy a o jaký histologický typ nádoru se jedná.

Při každé návštěvě pacienta u nás provádíme protikuřáckou intervenci, k dispozici máme i speciální protikuřáckou poradnu. Kouření cigaret je rizikový faktor řady nejen plicních, ale kardiovaskulárních a onkologických nemocí, je to velký socioekonomický problém.

Nadějí do budoucna pro pacienty s rakovinou plic přináší nové metody onkologické léčby – biologická (tzv. cílená) terapie a imunoterapie.

*MUDr. Michaela Cimrová  
Klinika pneumologie 3. LF UK  
a Nemocnice Na Bulovce Praha*

## VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

Na výroční členskou schůzi se v úterý 19. března sešli členové Ligy proti rakovině Praha. Členská schůze se konala opět ve velkém sále Lékařského domu ČLS JEP a byla vedena v souladu s pravidly nového občanského zákoníku.

Nejdříve nás uvítala místopředsdkyně Ligy **Iva Kurcová** a seznámila nás s programem schůze, který byl poté schválen všemi hlasy. Dalšího slova se ujala **MUDr. Michaela Fridrichová**, předsdkyně Ligy, a přednesla zprávu o činnosti LPR Praha v uplynulém roce. Zmínila se o všech proběhlých akcích v minulém roce (únorové Sympozium, Výroční volební členská schůze, 22. ročník Českého dne proti rakovině, červnový Děkovný koncert, 11. ročník Putovní výstavy, říjnový dvoudenní Sněm kolektivních členů LPR, Vánoční koncert a další).



Tématem roku 2018 byl kolorektální karcinom, který je třetím nejčastějším nádorovým onemocněním ve vyspělých státech, včetně České republiky. V roce 2015 podle hlášení ÚZIS přibývalo 94 462 nových onkologických onemocnění.

Předsdkyně nás seznámila s výsledky Českého dne proti rakovině 2018, především s rozdělením výtěžku sbírky, a poděkovala všem za podporu a účast.

## Rozdělení výtěžku sbírky Český den proti rakovině 2018

Český den proti rakovině  
k 31. 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  
rozdělila:

**35 %**

na dlouhodobý program  
nádorové prevence

**46 %**

na dlouhodobý program  
podpory kvality života  
onkologických pacientů

**19 %**

na podporu onkologického  
výzkumu, kvality výuky  
a přístrojové vybavení  
onkologických pracovišť

### Z významných podporovaných projektů uvádíme:

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 sbírky (včetně udělených grantů)	2 382 000 Kč
Hospicová péče	909 000 Kč
Nádorová telefonní linka	1 280 000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	1 460 000 Kč
Přírodovědecká fakulta Jihočeské univerzity v ČB - <i>výzkumný onkologický projekt</i>	116 000 Kč
Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodovědecká fak. UK - <i>výzkumný onkologický projekt</i>	228 000 Kč
Sanatorium Paracelsus v Meziboří - <i>rehabilitační pomůcky</i>	262 000 Kč
Nemocnice na Pleši, s.r.o. - <i>rehabilitační pomůcky</i>	100 000 Kč
Onkologická klinika 1. LF UK - <i>výzkumný onkologický projekt</i>	250 000 Kč
Katedra těl. výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagog. fak. MU v Brně - <i>Metodika k výuce primární onkologické prevence na 2. st. ZŠ</i>	52 200 Kč
Ústav chemie a biochemie, Mendelova univerzita v Brně - <i>výzkumný onkologický projekt</i>	370 000 Kč
Slatinné lázně Toušeň, NNB - <i>rehabilitační pomůcky</i>	100 000 Kč
Urologické oddělení, lůžková část, NNB - <i>přístrojové vybavení onkologického pracoviště</i>	450 000 Kč
KOC – radiační onkologie, Krajská nemocnice Liberec - <i>přístrojové vybavení onkologického pracoviště</i>	200 000 Kč



Zprávu o hospodaření LPR Praha v roce 2018 přednesla ekonomka Ligy paní **Jaroslava Skoumalová**. Potvrdila, že Liga hospodaří dobře, náklady se drží téměř ve stejné výši a výnosy, tzn. příjmy Ligy, jsou skoro o 1 milion Kč vyšší, než byly v loňském roce. Všichni účastníci obdrželi hospodářskou rozvahu i výsledovku písemně ve svých materiálech.

Zprávu revizní komise přednesla její předsedkyně **MUDr. Lenka Hronovská**. V závěru svého hodnocení konstatovala, že v hospodaření Ligy nebyly shledány žádné nedostatky.

Dalším bodem dopolední části byla informace **MUDr. Alexandry Aschermannové** o rekondičních pobytech, které Liga organizuje již od roku 1994. Připomněla, že Liga přispívá

i finančně (částkou 300 Kč na osobu a den), a poukázala na skutečnost, že je třeba dodržovat určená pravidla pobytů, s kterými jsou všichni účastníci předem seznámeni. Upozornila na fakt, že v současné době jsou letošní pobyty ve všech třech smluvních zařízeních již téměř rozebrány.

V dalším příspěvku **MUDr. Michaela Fridrichová** vysvětlila, co vedlo ke zvo-



lení letošního tématu – nádorového onemocnění plic. Zdůraznila, že nejsmutnější na této diagnóze je fakt, že příčinou většiny onemocnění je kouření, mnoha úmrtím a onemocněním by se dalo předejít.

Dále předsedkyně poukázala na naši snahu zpřístupnit informace o Lize i mladší generaci – změnili jsme tvář



webových stránek, díky sponzorovi máme mobilní aplikaci, průběžně udržujeme v povědomí LPR prostřednictvím Facebooku a Twitteru. Plánujeme rozšířit služby poradenské linky o službu psychiatra, v jednání je i součinnost s psychologem a fyzioterapeutkou.





Poté vystoupila za agenturu Arcadia **Mgr. Jiitka Bajgarová** a podala informace týkající se organizační části letošního Českého dne proti rakovině. Přípravy jsou v plném proudu a je domluvena propagace, inzeráty v novinách a časopisech, televizní kampaň, kampaň v rádiu a spoty, které se budou vysílat nejen v ordinacích lékařů, ale i v některých nákupních centrech. Objednány jsou i plakátovací plochy a firma Trigama se opět podílí na aplikaci v chytrých telefonech, letos ještě obohacenou o novinku možnosti celoroční podpory dárcovskou SMS. V aplikaci je také možné využít kalendář s preventivními prohlídkami. Pokladní vaky bude i letos zpracovávat generální partner sbírky Česká pošta a s dopravou bude pomáhat spolehlivá firma Geis. I letos se mohou dobrovolníci těšit na sušenky od firmy Emco a žlutá trička, novinkou je potisk k tématu roku. Kytíček s meruňkovou stužkou je i pro letošní rok připraveno dostatečné množství.

Odpolední program zahájila **Mgr. Michaela Fridrichová, Ph.D.**, z Katedry anorganické chemie Přírodovědecké fakulty UK, přednáškovou Chemik a kouření.



Jak říká: „I chemici jsou lidé a zlozvyky včetně kouření se jich týkají právě tak jako běžné populace. Je to trochu s podivem, podobně jako u lékařů, neboť mají všechny předpoklady k pochopení, proč by určitě kouřit neměli.“

Přednáška nám srozumitelně přiblížila chemickou podstatu některých rizik spojených s kouřením i jeho údajně zdravějšími alternativami. Mgr. Fridrichová nám srozumitelně vysvětlila pojmy pasivní kouření („second-hand smoke“) a výraz zbytkový kouř („third-hand smoke“) i to, jak se od sebe liší. O tom, že má kouření negativní dopad na naše zdraví, se vědělo už od 50. let minulého století, přesto spotřeba tabáku stále stoupá. Přednášející se pokusila zodpovědět i otázku, zda může být pro

chemika kouření v něčem i užitečné. Přednáška vzbudila velký zájem, a proto jsme požádali Mgr. Michaelu Fridrichovou, Ph.D., aby pro nás připravila do dalšího Zpravodaje podrobnější článek, kde se bude věnovat nejen pasivnímu kouření, ale i „zbytkovému kouři“, který má výrazný dopad na zdraví nekuřáků včetně malých dětí.

Dalším vstupem nám **Ing. Marie Ředinová**, předsedkyně Českého ILCO, která spolupracuje již mnoho



let se zástupci pacientů, handicapovaných seniorů a dalších zranitelných skupin v České republice i v zahraničí, přiblížila vznik patientské rady – legitimního zástupce pacientů na Ministerstvu zdravotnictví České republiky. Za dobu svého fungování v patientské radě byla svědkem mnoha projektů, které měly za cíl pomoci nemocným, znevýhodněným, opomíjeným, sociálně vyloučeným či jinak křehkým lidem. Velmi důležitá je nejen přímá podpora (služby, péče, poradenství, naslouchání), ale i snaha o to, aby se o těchto aktivitách vědělo, aby se o nich dozvěděli i lidé, kteří rozhodují, píšou zákony, vytvářejí systém.

Ing. Ředinová nám představila další přednášející – **Michaelu Tůmovou**, která nás seznámila s brožurou „Hlas pacienta“ a nastínila nám úlohu patientských organizací, které jsou zřizovány jako nestátní neziskové subjekty (většinou spolky), obvykle se věnují lidem s konkrétní diagnózou, souběžně vzniká i řada tzv. podpůrných organizací. K důležitým činnostem PO patří advocacy, tedy hájení práv pacientů, a lobbying, který se snaží práva pacientů prosazovat. Definovala roli patientské organizace (podle MZ ČR): „Hlavním posláním a cílem patientských organizací je informovat své členy o jejich onemocnění, překonat prvotní strach a pomoci jim naučit se s daným onemocněním žít. Jsou nadále nápomocny i pro rodinné příslušníky a blízké osoby, které zde pochopí jejich nemoc i jak pomáhat svým blízkým, s ohledem na skutečnost, zda je

možné ještě pomoci, či „jen“ situaci ulehčit. Podstatnou oblastí působení patientských organizací (PO) je též sociální podpora a pomoc v orientaci systému sociální péče. Veškeré služby poskytované PO směrem k jejich členům jsou bezplatné.“ V publikaci jsou definovány pojmy jako „komunikační strategie“, „komunikační kanály“ apod.

Všichni jsme nedočkavě čekali na přednášku **Martiny Bittnerové** „Lásky Boženy Němcové“. Martina Bittnerová (nar. 1975 v Novém Městě na Moravě) je autorkou povídek a popularizačních článků o významných českých osobnostech minulosti. Dlouhodobě se zajímá o literární historii s důrazem na 19. století. Publikovala v mnoha časopisech a e-zinech. V současnosti se věnuje literární tvorbě, přednáškové činnosti a volnočasové pedagogice. Jedinečná kniha „Lásky Boženy Němcové“ vznikla u příležitosti 195 let od narození jedné z největších českých spisovatelek. Martina Bittnerová říká o Němcové: „Božena Němcová je pro mě symbolem ženskosti, zranitelného a zraněného, pravdivého ve svých citech a dobrého



ve svém srdci. Její osud nelze považovat za jednoduchý ani černobílý, což se zračí v jejím díle a ve vztahu k mužům.“ Kniha je osobním pohledem autorky na osud této ženy a životní úděl jejích partnerů. Poodhaluje roušku tajemství jejího výjimečného života. Jací muži prošli jejím životem a koho skutečně milovala? Její třinácté komnaty otevřela autorka prostřednictvím životních příběhů nevšedních osobností – V. B. Nebeského, H. Jurenky, J. Helcelety a V. D. Lambly. Každého z nich milovala, mnohdy nekriticky a bezhlavě, ale milovali také oni ji? Nabízí se samozřejmě zamyšlení nad tím, jestli si vůbec její lásku a pozornost zasloužili a zda si jí opravdu vážili.

Iveta Kuchařová

## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2019

Dvojice dobrovolníků ve žlutých tričkách vyjdou do ulic českých, moravských i slezských měst a obcí ve středu **15. května**.

Letošní 23. ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině bude zároveň preventivní kampaní upozorňující na **Nádorová onemocnění plic**. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku

lékařského s meruňkovou stužkou, obdrží i leták s informacemi k tomuto tématu, (detailní informace ke sbírce jsou k dispozici na [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz) a [www.cdpr.cz](http://www.cdpr.cz)). Během sbírky lze opět využít i mobilní aplikaci DEN PROTI RAKOVINĚ, která umožňuje zakoupení elektronické kytičky prostřednictvím zaslání dárcovské SMS. DMS na podporu projektů Ligy má podobu **DMS KVET 30** nebo **60** nebo **90**, Liga podle zvolené částky obdrží 29, 59, případně 89 Kč, případně lze využít možnosti **trvalé DMS** (více na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz)).

-red-



## REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2019

Součástí dlouhodobého programu podpory onkologických pacientů jsou již dvacet šest let rekondiční pobyty, které Liga organizuje. Navíc každý účastník, který splňuje podmínku nároku na finanční příspěvek (onkologický pacient po ukončené základní léčbě) dostává částku **300 Kč na osobu a den**.

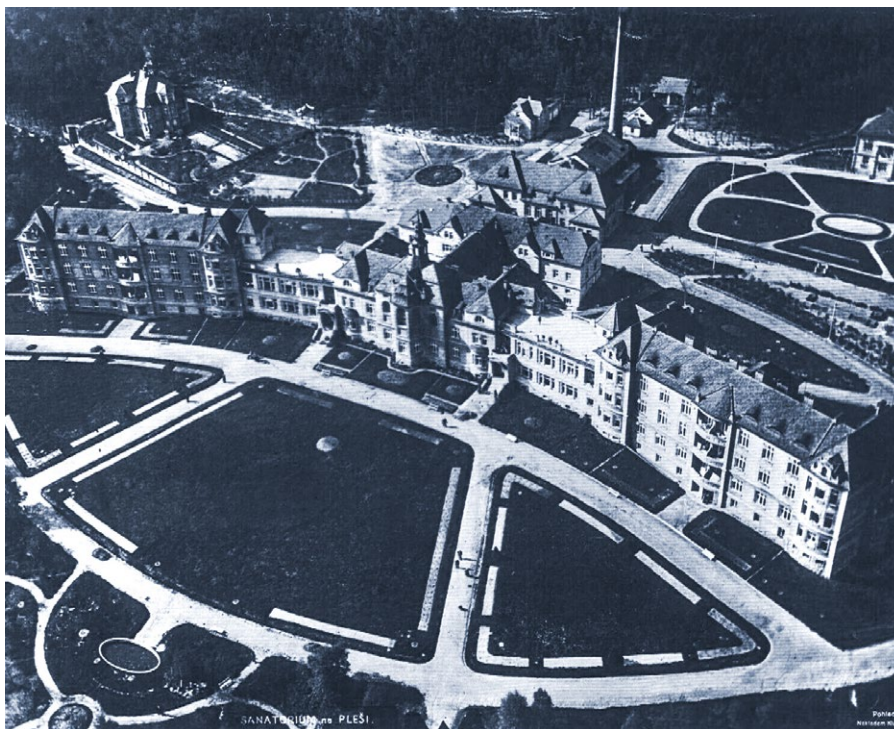
V letošním roce opět nabízíme pobyty na třech místech v České republice – v Ústeckém kraji v Krušných horách, v **sanatoriu Schönbach-Krásný potok v Meziboří**, ve Středočeském kraji ve **Slatinných lázních Toušeň** u Brandýsa nad Labem a v **Nemocnici Na Pleši** u Mníšku pod Brdy.

V sanatoriu **Schönbach-Krásný potok** došlo díky změně dodavatele stravování k významnému zlepšení a dotazníkové hodnocení účastníků to potvrzuje.

Pobyty v **Nemocnici na Pleši** jsou nadále vhodné pro křehčí účastníky s přidruženými chorobami. Péče je soustředěna pod jednou střechou.

Ve **Slatinných lázních Toušeň** se podařilo sjednat mimosezónní pobyty za zvýhodněné ceny.

-red-



### TERMÍNY V ROCE 2019 PRO JEDNOTLIVÁ POBYTOVÁ MÍSTA JSOU:

#### Nemocnice Na Pleši:

- 21. 5. – 4. 6. • 4.–18. 6. • 13.–27. 8. • 27. 8. – 10. 9.

#### Sanatorium Schönbach-Krásný potok v Meziboří:

- 20.–31. 5. • 3.–14. 6. • 17.–28. 6. • 26. 8. – 6. 9. • 9.–20. 9.

#### Slatinné lázně Toušeň:

- 6.–20. 2. • 6.– 20. 3. • 22. 5.–5. 6. • 12.–26. 6. • 10.–24. 7. • 14.–28. 8. • 2.–16. 10.

**Letošní pobyty jsou již z velké části obsazeny. Pro aktuální informace zavolejte do naší kanceláře na tel. č. 224 919 732 nebo pište na adresu: [birkova@lpr.cz](mailto:birkova@lpr.cz).**

# PALIATIVNÍ SEMINÁŘ PRAGUEONCO 2019

## Ohlédnutí za seminářem

Ve dnech 23.–25. ledna 2019 se konalo 10. pražské mezioborové onkologické kolokvium, v jehož rámci byl již poje-denácté pořádán i Paliativní seminář. Jak bylo řečeno pořadateli, byl vlastně semínkem pro nápad sloučit některé významné onkologické konference do jedné mezioborové platformy.

Za 10 let si pražské kolokvium získalo mnoho účastníků jak mezi posluchači, tak mezi renomovanými přednášejícími. Kolokvium vedle hlavního lékařského programu má několik minikolokvií a paralelních sekcí, zajímavá sdělení jsou na programu pro pacienty, zdravotní sestry.

Paliativní seminář zařadil nosně letošního roku rakovinu plic a průdušek, zcela nezávisle na hlavním programu. Téma je to jistě stále aktuální, vždyť se stalo i hlavní problematikou letošního zaměření Ligy proti rakovině Praha. Důvodem je stále vysoký výskyt nových případů ročně i u žen, přes pokroky v informovanosti zaznamenáváme pokročilé stavy nádorů plic v době diagnózy. Bohužel těmto nemocným již nelze nabídnout operační řešení, a jejich přežití je tak omezené. Přes varovná upozornění zásadně neklesá počet kuřáků, alarmující je kouření u žen a mladých lidí.

Podstatná část semináře byla věnována paliativní péči, řešení tělesných, duševních příznaků souvisejících s vlastním nádorem a náročnou léčbou. Důležitou součástí je pomoc v oblasti sociální, podpora rodin pacientů. Přednášky z Nemocnice Na Pleši potvrzují, že paliativní péče v časném zařazení do plánu péče, zlepšuje kvalitu života pacientů s pokročilými nádory. Na Pleši je nyní v provozu

mimo standardní lůžka, ambulance, stacionář na aplikaci chemoterapie, paliativní jednotka a nově i paliativní ambulance. K dispozici je lineární urychlovač, který umožňuje rychlé zařazení paliativní radioterapie, mozku, kostního postižení, programy na omezení bolesti, krvácení.

Výhodou je využití týmu odborníků, které nemocný v řadě případů zná, vnímá kontinuitu péče, ví, že se mu dostává odborných i empatických rad. Lépe přijme i limitaci v léčbě, doporučení na následnou péči. Ambulantně mohou být vyřešeny i obtíže, kvůli nimž by musela být realizována hospitalizace. Například punkce výpotků, úprava léčby bolesti, nutrice.

Paliativní péče provází obor onkologie od minulosti dodnes, je tedy podstatně její kvalitě věnovat stále pozornost.

léčby až po případnou péči paliativní. Podílí se na preventivních prohlídkách i na účasti registrovaných občanů ve screeningových programech, osvětě v primární prevenci. Nyní mu náleží další povinnost v oblasti sledování, tzv. terciární prevence. Nové opatření navozuje u kolegů i jisté obavy – z naplnění povinností, z dostupnosti konzultovat specialisty, z rozpoznání recidivy onemocnění, z nárůstu jejich práce. Je třeba, aby probíhala mezi nemocným a lékařem důvěra, nemocný si tuto formu sledování praktickým lékařem zatím může vybrat. V dalším časovém období bude toto opatření vyhodnocováno, zjišťován jeho přínos pro všechny zúčastněné.

V oblasti paliativní péče je úkol praktického lékaře značný. Ulevovat nemocnému od tělesných, duševních obtíží, zmírňovat jeho sociální situaci poradenstvím, komunikovat s rodinou, koordinovat následnou péči v dalších zařízeních home care, hospicích, předepisovat pomůcky, léky. To vše vyžaduje jeho aktivní přístup k dalšímu vzdělávání a komunikační dovednosti.

Proto bychom se měli zasazovat o to, aby praktičtí lékaři získávali ve společnosti, a to nejen zdravotnické, potřebnou prestiž, aby se nemocní na ně obraceli prvotně a zbytečně neztráceli čas „cestováním“ ve zdravotnickém systému. Aby jejich ohodnocení a přístup plátců péče, pojišťoven byl adekvátní. Všechny přednášky byly zajímavé, diskuze navozuje již předpokládané programové zaměření semináře na příští rok, na který srdečně zveme zájemce o tuto problematiku, která se stále vyvíjí.

MUDr. Alexandra Aschermannová,  
spoluorganizátorka semináře  
členka výboru LPR

**10. Prague ONCO ONCOLOGY COLLOQUIUM**

**PŘEDBĚŽNÝ PROGRAM**

09:00-09:30	Registrace	09:30-10:00	Medicína bolesti (sdílená v přednáškových katedrách) - MUDr. Hájek
09:30-10:00	1. blok Aktuality v onkologii MUDr. Aschermannová, MUDr. Dvořák, MUDr. Janda	10:00-10:30	Praktický přístup k pacientům s těžkými příznaky rakoviny - MUDr. Hájek
10:00-10:30	Návrhy v paliativní péči - MUDr. Zemanová	10:30-11:00	Dotazníková studie pacientů - zkušenosti paliativní péče - MUDr. Hájek
10:30-11:00	Endokrinní onemocnění v pléno nádoru - MUDr. Janda	11:00-11:30	Diskuze
10:30-11:00	Hypertenzní krize u pacientů s nádorovým onemocněním - MUDr. Janda	11:30-12:00	Oběd
10:30-11:00	Svalová bolest u pacientů s nádorovým onemocněním - MUDr. Janda	11:30-12:00	12. blok Aktuality v onkologii - MUDr. Aschermannová, MUDr. Dvořák, MUDr. Janda
10:30-11:00	Diskuze	12:00-12:30	Výzvy paliativní péče v onkologii - MUDr. Hájek
10:30-11:00	Praktická vlivná - MUDr. Janda	12:00-12:30	Onkologický pacient v ordinaci praktického lékaře - MUDr. Hájek
10:30-11:00	1. blok Aktuality v onkologii - MUDr. Aschermannová, MUDr. Dvořák, MUDr. Janda	12:30-13:00	Laxativa a purgativa v onkologii - MUDr. Hájek
10:30-11:00	Praktická vlivná - MUDr. Janda	12:30-13:00	Diskuze
10:30-11:00	Praktická vlivná - MUDr. Janda	12:30-13:00	Závěr semináře

## SOUTĚŽ O HRNÍČEK LIGY

Pojďte s námi soutěžit o hrníček Ligy.  
V kalendáři pro rok 2019 je každý měsíc jedna otázka.  
Pro první tři nejrychlejší z vás je připraven dárkový hrníček Ligy.

K dispozici je buď tištěná verze kalendáře, nebo elektronická verze, která je na [www.lpr.cz/o-nas](http://www.lpr.cz/o-nas).

Správné odpovědi na soutěžní otázky zasílejte do 10. dne každého měsíce. Vždy následující den je uveřejněna správná odpověď.

Během prvních tří měsíců se hrníčky rozletly po celé republice. Naše blahopřání posíláme výhercům z Bohumína, Bělé u Pečky, Prahy 5 a Tábora.





## ZE ŽIVOTA KLUBŮ

*Milí přátelé,*

*jsme rádi, že s námi sdílíte slavnostní okamžiky z oslav významných jubileí vašich členů i ze společných chvil spojených s výročím vašich organizací.*

*Přejeme vám co nejméně zdravotních obtíží, dobré přátele ve svém okolí a stále mnoho důvodů k radosti*

*Výbor Ligy proti rakovině Praha.*

### ČTVRT STOLETÍ ORGANIZACE ONKO DUHA VSETÍN

Ve středu 28. listopadu 2018 se členové Základní organizace ONKO-DUHA Vsetín sešli na slavnostní členské schůzi k 25. výročí založení své organizace. Význam této akce potvrdila i účast řady vážených hostů i nádherný program, který nám připravili žáci a studenti Masarykova gymnázia a Základní umělecké školy ve Vsetíně. Pěťadvacetiletý člověk je mladíček, je to věk už mnohých našich vnuků a vnuček, kterým občas rádi říkáme: „Co vy víte o životě!“ I pro mnohé organizace je to věk, který není třeba ještě moc připomínat. Ale pro organizaci vážně nemocných lidí, ať už trpí onkologickou, či jinou civilizační chorobou, která celých 25 let funguje naplno bez přestávky, je to jistě čas hodný vzpomínání a poděkování všem, kteří nám, jakkoliv pomáhali, ať už v našem výboru, či v institucích a firmách, které nám byly nakloněny. Vzpomeňme tedy něco málo z historie a připomeňme ty, které stály u zrodu „DUHY“.

Právě v prosinci 2018 tomu bylo 25 let, co se paní Boženka Rašková rozhodla po prodělaném onkologickém onemocnění pomáhat stejně postiženým ženám. Dozvěděla se o Marii Kazmířové a Věře Borovičkové, které se již o ně starají, a přidala se k nim. V prosinci roku 1993 byl tedy založen při organizaci tělesně postižených klub s názvem ONKO DUHA, jehož se Boženka stala předsedkyní. Časem rozšířila řady vsetínských členek i děvčata z Valašského Meziříčí. V září 1995 se klub přihlásil jako kolektivní člen do Svazu dobrovolnických organizací při Lize proti rakovině a začal se zúčastňovat také akcí pořádaných Aliancí žen s rakovinou prsu. Nejdůležitější činností členek klubu však vždy bylo pomáhat radou a povzbuzením těm, co onemocnění prodělali.



Postupem času se členská základna rozšiřovala, přibýly nové ženy, mnohé bohužel nemoci podlehly, objevili se však i muži s onkologickým onemocněním. Během své historie se klub postupně přeměnil na Základní organizaci ONKO-DUHA, která je součástí

Svazu postižených civilizačními chorobami. A tak k nám přibýli i pacienti s jinými civilizačními chorobami. V dnešní době čítá organizace téměř 90 členů.

Činnost během roku je velmi pestrá. Scházíme se na členských schůzích,



kteří jsou vždy doplněny nějakým vzdělávacím programem. Jednou ročně se účastníme týdenního rekondičního pobytu, kde procvičujeme tělo i ducha, chodíme na výlety, společně se bavíme, a co hlavně – udržujeme dobrou náladu, což je pro naše členy asi ze všeho nejdůležitější. Kromě toho jsou pořádány jedno- i vícedenní výlety vlakem nebo autobusem a pěší túry po Valašsku.

Zapojili jsme se také do celostátní akce pořádané Aliancí „Dokážeš to taky!“.

Sami dobře víme, jak důležitá je prevence onemocnění a jak často se na ni zapomíná. Proto se řídíme heslem „Prevence je známkou sebeúcty“ a vštěpujeme tuto myšlenku i svým spoluobčanům.

Pravidelně v květnu organizujeme v celém okrese Vsetín Květinový den, dnes pod názvem Český den proti rakovině, kdy členky vyjdou do ulic a prodávají kvítek měsíčku

lékařského, k němuž přidají letáček s textem o prevenci. V říjnu pak na počest mezinárodního „Dne zdravých prsou“ pořádáme s firmou Kayaku Safety Systems Europe a.s. „Den pro růžovou stužku“, kdy opět v ulicích, závodech i úřadech naši členové rozdávají drobné dárky a letáčky, v nichž se občané dozvědí, jak předcházet nejen onkologickým onemocněním. Ohlas na tuto akci se objevil i v japonském tisku.

V tomto směru nezapomínáme ani na mladé. Pět našich členek jezdí po středních školách v okrese a seznamuje studenty s prevencí rakoviny a se samovyšetřováním prsou.

A to ještě zdaleka není všechno, o čem bychom mohli psát. Snad je z toho poznat, že je nám spolu dobře a rádi mezi sebou přivítáme každého, kdo prožívá podobné problémy jako my.

Je jasné, že máme na co vzpomínat, že máme za co děkovat všem, kteří

se zasloužili o to, že vůbec existujeme, můžeme se scházet a pokračovat v tom, co oni začali. Ale také všem, co organizaci většinou po mnoho let řídili a řídí zcela nezištně a dobrovolně.

Nezbývá než si přát, aby jim ještě dlouho vydržely síly i zdraví, a mohli tak pracovat pro radost a ku prospěchu nejen členů organizace.

Jménem výboru DUHY

Marie Kopecká

a Mgr. Marie Novosadová



## ÚSTECKÝ ARCUS, Z.S.

Arcus, z.s. sdružuje onkologické pacienty, jejich rodinné příslušníky a přátele.

Jedna z prvních členek paní Viera Havlíčková oslavila dne 5. 2. své 75. narozeniny.

Vzhledem k tomu, že paní Havlíčková sama prodělala toto onemocnění, umí se vcítit do potřeb stejně postižených, a to zejména do potřeb žen



po ablaci prsu. Umí vyslechnout jejich potíže a je i nápomocna ke zmírnění problémů, které tato nemoc a její následky přináší.

Od r. 2005 se ujala vedení HOBBY KLUBU – svépomocné skupiny, kde se každý týden naše členky scházejí a věnují se rukodělné činnosti. Vierka je zde pro ně rádkyní a učitelkou. Zároveň připravuje, spolu s ostatními, prezentaci výrobků nejen na Veletrh sociálních služeb, ale i na jiné výstavy v blízkém okolí. Je velmi kamarádká, přívětivá a ohleduplná. Svou lidskostí je vzorem a příkladem všem, kteří mají zdravotní problémy, a svou prací jim pomáhá na obtíže zapomenout.

Každoročně se podílí na organizaci Českého dne proti rakovině a vždy patří k nejuspěšnějším v prodeji „kyticek“ – spolu se svou kamarádkou a naší členkou Martou Hořejší, která též v brzké době oslaví 75. narozeniny (viz foto).

Za veškerou svou nezištnou činnost a optimistický přístup k životu získala Vierka v roce 2013 ocenění KŘESADLO, což je „cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“. Ještě jednou touto cestou paní Vierce i paní Martě blahopřejeme a oběma děkujeme za jejich spolupráci a čas.

Tým Ústeckého Arcusu, z.s.

## Činnost ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC v závěru loňského roku

Slunečné prázdninové měsíce utekly rychle a nahradil je podzim. Příjemné babí léto trvalo až na výjimky téměř do konce října. S příchodem podzimu náš klub nastartoval všechny tradiční, ale i další aktivity. Bylo jen na nás, členkách klubu, které si vybereme. Nejoblíbenější jsou tělovýchovné a relaxační činnosti, ať již jde o pravidelná týdenní cvičení s Hankou a Janou, jóga s Kájou, čtrnáctidenní aqua aerobic v bazénu ZŠ, v září a říjnu i v aquaparku. Z kulturních akcí nelze opomenout říjnovou návštěvu operety Země úsměvů v Moravském



divadle, kterou pro členy klubů seniorů nabídl Magistrát města Olomouce. Velmi se nám líbil i prosincový vánoční koncert Spirituál kvintetu v sále olomoucké Reduty. Konaly se pravidelné členské schůze. Součástí zájmové byl bazárek, říjnové přednáška finančního poradce, listopadové volba výboru a revizní komise, prosincové společná večeře.

Z ostatních akcí nelze opomenout návštěvu děvčat z Onko klubu Duha Vsetín dne 18. září. Byla pro ně připravena vycházka s prohlídkou olomouckých památek. Vedl ji Ing. Tomáš Kryl, profesionální a erudovaný průvodce. Byla zahájena u makety historické části města před orlojem, pokračovala po pamětihodnostech Horního náměstí, jeho nejbližšího okolí a zakončena byla na Dómském návrší.

Vsetínská děvčata byla nadšena. Jen nerada se loučila. Jistě nešlo o poslední návštěvu a příště může procházka historickými částmi města pokračovat.

A jak to bylo s účastí našich členek v nejrůznějších soutěžích? Za krásného počasí se 13. září ve Smetanových sadech konaly Sportovní dny pro seniory. Organizovala je Městská policie a sociální odbor magistrátu. Jejich součástí byl jak závod, tak zábavné a jiné akce, mj. i možnost svězt se na Ološlapu. V závodě se naše družstvo ve složení Zdena, Orel (Milada) a Darja umístilo na pěkném 11.-12. místě ze 46 účastníků.

Dne 25. září se v Best centru uskutečnil již 18. přátelský bowlingový turnaj pro seniory. Náš klub postavil dvě družstva. Čtyřčlenné ve složení Zdena, Darja, Orel a Boženka obsadilo šesté, tříčlenné, tvořené Jarmilou, Emilou a Maruškou S., jedenácté, Zdena dosáhla v jednotlivcích na krásný bronzový stupínek.

Jen o dva dny později 27. září se v prostorách ZOO na Svatém Kopečku uskutečnil Branný závod pro seniory. Připravila ho Městská policie. I tento den bylo krásné babí léto. Reprezentovalo nás tříčlenné družstvo ve složení Darja, Orel a Boženka. Naše členky měly druhý nejlepší čas, ale nejvíce bodů za test znalosti a dovedností. Nešlo o nic jednoduchého, jak dokumentovaly otázky zveřejněné na internetu. Vyhlášení výsledků začalo od posledního, 23. místa. Když na druhém místě skončili lošovští Žabáci, bylo vše jasné. Naše děvčata zvítězila. Nádherný výsledek a velké blahopřání!

Od čtrnácté hodiny se pak otevřela zoologická zahrada pro ostatní členy klubů seniorů našeho města. Vstup, včetně odborného výkladu mluvčí a dalších pracovníků ZOO i použití vláčku, byl pro všechny zájemce z klubů seniorů zdarma.

Na podzimní relaxační pobyt ve dnech 3.-10. listopadu se sice ochladilo, ale déšť nás nepřepadl.



Náš klub využil nabídku občanského sdružení Arcus – onko centrum, z.s. strávit tyto dny v Kutné Hoře. Ubytování bylo v hotelu Mědínek. Denně jsme protahovaly své tělo s Kájou, navštívily katedrálu Nanebevzeří Panny Marie a sv. Jana Křtitele v Sedlci a chrám sv. Barbory (památky UNESCO) a další pamětihodnosti města, s průvodcem i individuálně. Součástí byly akce pořádané Arcusem, mj. přednášky o zdraví, bylinkách, tejpů, dále předvádění nových zdravotních výrobků, seznámení s novým lékařským andulačním masážním systémem, koncert filipínského hudebníka Briana Gandola atd. Účastnice měly možnost využít nabídku masáží. Snad nám chyběl jen bazén. Domů jsme se po týdnu vracely odpočaté a spokojené.

Na závěr musím jménem našeho Onko klubu Slunečnice poděkovat za podporu a vytváření podmínek pro naši činnost i organizaci akcí pro seniory odboru sociálních služeb Magistrátu města Olomouce, Krajskému úřadu Olomouckého kraje, Krajské radě seniorů a dalším subjektům. Věříme, že podpora bude pokračovat i v roce 2019.

Věra Kratochvílová  
Onko klub Slunečnice Olomouc

## ONKO – DIANA PROSTĚJOV

Dovolte nám, abychom se vám trochu představily.

Jsme členky onkologického klubu ONKO – DIANA v Prostějově. Tento klub založila spolu se šesti členkami v roce 1993 Ivana Pařízková, která je

do současné doby i jeho předsedkyní. V loňském roce jsme oslavily 25. výročí vzniku klubu. Oslavy se zúčastnili i zástupci z městského úřadu.

Naše členky se schází dvakrát do měsíce. Posláním našeho klubu je pomoc ženám při překonávání těžké životní situace, která s onemocněním úzce souvisí. Po projednání organizačních bodů je vždy čas na dobrou

kávu a popovídání. Někdo by si mohl myslet, že se bavíme jen o nemoci, i když tohle téma tu zazní samozřejmě také. Nemoc nám sice hodně vzala, ale také dala. Díky členství ve spolku dochází k uvolnění a snad i na chvíli zapomenutí na zdravotní i osobní problémy. Nejvíce se člověk odreaguje, když s dobrou partou děvčat někam společně vyrazíme.

Jezdíme na různé relaxační a rekondiční pobyty. Z mnoha můžeme vzpomenout rekondiční pobyt v Nové Vsi pod Pleší, v Meziboří, Orlických horách, Janských Lázních, Luhačovicích, Ramzové, Karlovicích, Malé Morávce, Rožnově pod Radhoštěm, v lázních Bludov, na Slovensku ve Starém Smokovci. V okolí těchto krásných míst jsme pořádaly zajímavé výlety do okolí. Upřímně můžeme říct, že všude, kde jsme byly, se nám moc líbilo. Trochu zrelaxovat se děvčata můžou i v nedalekých lázních Skalka. Rekondiční pobyty nejsou jedinou náplní naší činnosti. Pořádáme různé vycházky do okolí, plavání, výstavy, přednášky se zdravotní tematikou, např. o lymfedému, o zdravé a živé stravě.

Spolupracujeme se Svazem demokratických žen, se kterými jsme tři roky sbíraly víčka pro jedenáctiletého Lukáška z Olomouce, čímž jsme alespoň trochu přispěly k tomu, že se jeho rodičům podařilo dosáhnout na koupi elektrického vozíku. Ve spolupráci s demokratickými ženami se některé členky, kterým to ruce dovolí, účastní turnaje v kuželkách a koupí granulí přispíváme do psího útulku.



Zúčastňujeme se akcí Ligy proti rakovině, jednak účastí na podzimním sněmu, výroční konferenci, psychologických seminářích, ale zejména se každoročně zapojujeme do prodeje kytiček, který pořádá Liga proti rakovině Praha, zatím se mám daří kytičky prodávat, i když se setkáváme ne vždy s pozitivním přístupem, ale nás to neodradí a jedeme dál.

Musím říct, že je to jen výčet naší činnosti. I přestože počet našich členek klesá vlivem věku nebo nemoci, snažíme se osvětou oslovit ženy, které toto onemocnění postihlo, a rády je mezi nás přivítáme.

*Zdena Pluháčková  
Onko Diana Prostějov*

## POZVÁNKA DO KINA

**Můj nový život – film o životě, který prostě musíte vidět**

Pět hrdinů. Eliška, Věruška, Sebastian, Markétka a Šárka. Poznejte je a prožijte s nimi jejich příběhy o naději, lásce, přátelství, trpělivosti a pokoře. A ani na vteřinu nezapomeňte, že to, co se před vámi odehrává, nikdo

nevymyslel. Autorem je sám život. Hrdinové časosběrného celovečerního dokumentárního filmu „Můj nový život“ statečně bojovali s nepřízní osudu a museli překonat nepředstavitelné překážky. Pohlédněte spolu s námi do duše dětem a jejich rodinám, které se utkaly s onkologickým onemocněním. Film je netradiční svým zpracováním. Nevypovídá o nemoci tak, jak jsme zvyklí, ale je velmi pozitivní. Je to film o tom, že vždy je v co doufat a čemu věřit. A že i v těch nejtěžších chvílích má každý z nás možnost

volby, jak se svým životem naloží. Film budou promítat česká kina shodou okolností v návaznosti na Český den proti rakovině ve dnech 16.–19. května 2019.

Dokumentární film vznikl podle námětu MUDr. Lucie Hrdličkové, lékařky Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol a zakladatelky stejnojmenného spolku „Můj nový život“. Už sedm let aktivně podporuje integraci onkologicky nemocných dětí a mladistvých do zdravé společnosti. Prostřednictvím nejrůznějších zábavních a vzdělávacích akcí zvyšuje jejich psychický komfort a pomáhá jim přečkat náročné období léčby. Po jejím ukončení pomáhá celé rodině v návratu do běžného života. Směrem k veřejnosti je hlavním cílem spolku bořit mýty a tabu, která o onkologických onemocněních v dětském a adolescentním věku panují. Kromě každoročního Dne dětské onkologie k tomu má pomoci i dokumentární film „Můj nový život“. Byl natočen časosběrně v letech 2014–2017 v režii Milana Klímy, do kin přichází poprvé.

*MgA. Kateřina Havelková  
MŮJ NOVÝ ŽIVOT, z.s.*



## POZVÁNKY NA AKCE

**Srdečně vás zveme  
na nejbližší akce Ligy:**

**Veletrh neziskových organizací**  
NGO Market – stánek LPR Praha  
Termín: **10. dubna 2019**

**Český den proti rakovině**  
– 15. května 2019

Téma: Nádorová onemocnění plic  
Barva stužky: meruňková

**Děkovný koncert** k Českému dni proti rakovině. Termín: **11. června 2019 v 19.00 hod.** Místo konání: Betlémská kaple – Aula Českého vysokého učení technického v Praze



Detailní informace o plánovaných akcích získáte na tel. č. 224 919 732 nebo napište na e-mail [birkova@lpr.cz](mailto:birkova@lpr.cz)

## ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

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

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: [petrus@allin.cz](mailto:petrus@allin.cz). Inzerci přijímá: e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz), [houzvicka@allin.cz](mailto:houzvicka@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](http://www.lpr.cz), e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto: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 zaslán 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: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.