



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 30 ▲ Prosinec 2019 ▲ Číslo 4



MILÍ ČTENÁŘI,

nejprve vás chci všechny co nejsrději pozdravit v předvánočním čase a popřát do nového roku hlavně hodně zdraví a spoustu optimismu.

Ohlédnutí za minulým rokem najdete uvnitř Zpravodaje, já se chci vrátit touto cestou k tomu nejkrásnějšímu a nejlídnějšímu období v celém roce.

Po shonu se sháněním dárečků, úklidem a dolaďováním všech pracovních restů jsme se nadýchli a najednou jsme zatoužili po klidu, po sdílení krásného vánočního období se svými blízkými, přáteli, na které bohužel mnohdy nemáme tolik času během roku, někdy si prostě jen pošleme zprávu po e-mailu nebo prostřednictvím mobilu. Odvážnější a po exotice toužící se vypraví do vzdálených zemí za sluníčkem, sportovci a nadšenci do zimních sportů zase někam na hory.

Pro mě stále zůstávají nejkrásnějšími svátky ty, které strávím doma se svou rodinou, těším se nadšením mnou obdarovaných, neboť činnost nakupování dárků mě zaměstnává již od konce října. Konečně jsem pochopila klady mobilních aplikací, já si tak pořídila

seznam vánočních dárků, který neustále doplňuji a aktualizuji. Pamatuji si, jak jsem se těšila na okamžik, až bude u stromečku má dcera, s jejímž příchodem dostaly tyto svátky úplně jiný nádech. Radost dětí z dárků, které donesl Ježíšek, je opravdová a neskonale dojemná. Vzpomínám si na scénku, kdy dostala panenku, kterou neustále obdivovala ve výloze hračkářství. Tleskala radostí a já si uvědomila, jak je to krásné, když jsou děti dětmi, mají svůj domov a své milované kolem sebe. Proto jsme následující rok, a pak i všechny další, chodily k Vánočnímu stromu přání, vybraly si přáníčko některého z dětí z dětského domova, s dojetím, jak skromné ty touhy někdy jsou, jsme koupily dárek a položily ho pod stromeček. Na stromku zbylo pár přáníček, my jsme odjely, a já se celý večer trápila tím, že některé touhy zůstaly nevyslyšeny. Do prodejny, kde byl stromek vystavený, jsme se dostaly až za dva dny a naše první cesta vedla k němu s tím, že si nějaký dopis Ježíškovi ještě vyzvedneme a někoho dalšího potěšíme. Představte si, že na stromku už zbyly jen ozdobičky. Já v dojetí zůstala stát a jen jsem se mlhou přes

oči dívala na ten prázdný stromek, tak moc mě potěšilo soucítění ostatních s těmi, kterým nebylo dopřáno ani tolik lásky ani pocit tepla domova alespoň o svátcích. Odjely jsme rozradostněné a dojaté, já jsem až doma zjistila, že jsem vlastně zapoměla nakoupit. Po svátcích jsem v bulletinu prodejny objevila fotografii dětí u vánočního stromku s dárky v náručí. Těžko jim zasláné dárečky vynahradily lásku rodiny či obětí nejbližších, ale snad je přesvědčily o tom, že se láska, soucítění a radost z obdarování ještě neztratily ze světa.

Doufám, že i vám přicházející vánoční doba přinese jen potěšení, a pokud přijdou nějaké slzy, snad to budou jen slzy radostné. Budme někdy alespoň na chvíli dětmi, které si nepřipouštějí strasti života a věří, že je kolem spousta dobroty a lásky a „všechno vždycky dobře dopadne“. Tak to vždy říkával můj dědeček a já si na tahle slova moc často vzpomenu, nejen když přestávám věřit v dobré konce.

Krásný vánoční čas vám přeje

Iveta Kuchařová

Vážení přátelé,

máte před sebou poslední číslo Zpravodaje LPR v tomto roce, zima již začala a vede nás k vyvrcholení roku, k vánočním svátkům. Říjnový sněm nás přenesl do poslední čtvrtiny roku, k naději na další setkávání s přáteli, s rodinou, s blízkými. Svátky klidu, míru, pokoje nám dávají šanci být přátelštější a laskaví k sobě, okolí, zvířatům a ptákům.

Zatím se dny ženou jako smečka chrtů a my za nimi cváláme a snažíme se ještě stihnout to, co nebylo hotové během roku. Všechno. I když dobře víme, že není možné všechno dokončit, štveme se čím dále více a uháníme čím dále rychleji. Když dorazíme k cíli, padneme do křesla a začínáme žít. Rozhlížíme se po okolí, životě, po výsledku celoročního snažení.

Každoročně před koncem roku hodnotíme i činnost Ligy. Alespoň v hlavních bodech:

Start do nového ligového roku byl obiligátní připomenutím Světového dne proti rakovině 4. února s přednáškami na hlavní téma. Následoval Český den proti rakovině, při rekordní sbírce jsme získali více než **20 milionů Kč**. I když jsme opět mluvili o kouření jako zdroji mnoha zdravotních problémů, uvedená suma znamená, že lidé oceňují činnost Ligy a důvěřují jí. Snažíme se o soustavné vylepšování stránek Ligy, grafického uspořádání a obsahu tak, aby byl přístupný dorůstající generaci. Snažíme se najít s nimi společný jazyk a výrazové prostředky, aby byli schopni přijímat informace sdílené na webu. Jsou to 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 Googlu i jiných serverech, ale za věcnou správnost našich webových stránek zodpovídá Liga. Za jiné weby nikdo. Méně počítačově závislí mají možnost porady na naší Nádorové telefonní lince nebo mailem či při osobní konzultaci. Pokračovaly všechny naše naplánované akce, za vaší hojné účasti.

Děkovný koncert s paní Dagmar Peckovou, Olgou Šroubkovou a Miroslavem Sekerou po Českém dni proti rakovině přinesl nevěšdní zážitek všem posluchačům. Musím ještě jednou připomenout neuvěřitelné mistrovství mladé houslistky, úžasnou citlivost a nevtíravé mistrovství Mirka Sekery při doprovázení tak temperamentních

solistek, jako jsou paní Pecková a slečna Šroubková. Jsme velmi rádi, že se nám podařilo získat pro náš koncert tak hvězdné obsazení!

Dlouhodobý program nádorové prevence byl dovršen přednáškami s hlavním tématem Nádory plic a průdušek při Sněmu v říjnu. Kromě současného tématu bylo představeno i nové téma pro rok 2020. Publikum zaujala přednáška klimatologa pana docenta Pokorného z ENKI, o. p. s. Třeboň a část, kterou pro nedostatek času musel vynechat, slíbil dopovědět v příštím roce. A třetíčkou na dotu byla další skvělá přednáška pana Petra Hory Hořejše. Další den pokračoval program Sněmu divadelním představením Jany Pacnerové Upír ve sklepech, kdy paní Blanka Zdichyncová předvedla skvělý výkon jako úžasný upír. Věřím, že se naši přátelé v publiku dobře bavili.

Obnovovali jsme publikace a doplnili o nové tituly, aktuální seznam je na webových stránkách LPR.

Proběhl další ročník putovní výstavy o nádorové prevenci v 8 městech této republiky s opět velmi dobrým ohlaselem. Obnovili jsme data na panelech výstavy. O vyšetření dermatology ve stanu je stále veliký zájem a má cenu pokračovat v této aktivitě i přes téměř nepřekonatelné 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. I přes nepřízeň počasí a někdy i nepříliš vhodně zvolené místo byla výstava úspěšná.

Stejně jako na Děkovný koncert i na Vánoční koncert se nám podařilo získat špičkové hudebníky. Jsem přesvědčena, že potěší vaši duši, jako se to dařilo při předchozích koncertech. Snažíme se, aby práce byla doplněna i kulturními aktivitami a aby potěšila vaše srdce.

Dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů zahrnuje i rekondiční pobyty ve Slatinných lázních Toušeň, v Meziboří a Na Pleši s dobrým ohlaselem, podpořili jsme finančně formou grantů rekonstrukci části lázeňského provozu a ubytovacích prostor. Snažili jsme se uspokojit většinu racionálních požadavků.

Na podporu onkologického výzkumu uvolnila Liga peníze na výzkumné projekty například Onkologické kliniky VFN, Masarykovy univerzity Brno, Katedry genetiky a mikrobiologie Přírodovědecké fakulty UK, III. chirurgické



kliniky I. LF UK a FN Motol a mnoha dalších.

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

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

Vidíme kolem sebe, že dobrovolníci pomáhají v krizových situacích, v katastrofách a v regionálních konfliktech. Ve srovnání s těmito situacemi je naše práce všední, nedramatická a neokázalá. A to je pravděpodobně důvod, proč se lidé nezvednou od počítače.

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. Přeji vám sílu zvládat všechny zátěže, které život přináší!

*MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*

PUTOVNÍ VÝSTAVA

V posledním vydání Zpravodaje v tomto roce vám představíme dalších pět měst, do kterých zavítal 12. ročník Putovní výstavy. Dozvíte se spoustu zajímavostí a uvidíte krásné fotografie z těchto nevšedních míst.



BENEŠOV

Na Masarykově náměstí v Benešově se 18. a 19. září rozprostřely naše žluté stany s výstavou o prevenci onkologických onemocnění. Nechybělo ani



velmi vyhledávané vyšetření základních zdravotních ukazatelů a poradna lékařky dermatoložky. Po celé dva dny se mohli občané Benešova potěšit i tanečními a pěveckými vystoupeními či ukázkami bojového umění. Svou činnost na výstavě prezentovaly i dvě pacientské organizace – místní Klub Benkon Benešov a z Jižních Čech přijelá členka ILCO Tábor z.s. Dnešní parkově upravené Masarykovo náměstí bývalo ve 13. stol. městským tržištěm, kolem kterého se postupně rozšiřovala osada

v blízkosti nedalekého minoritského kláštera. Jeho majitelem byl pražský biskup Tobiáš z Benešova. Po vymření rodu Benešoviců se majiteli stali Šternberkové, jejichž rodový znak – osmicípá hvězda v modrém poli – se stal později i městským znakem. S Benešovem je propojena i historie nedalekého zámku Konopiště. Jeho původní majitel – biskup Tobiáš z Benešova jej nechal vybudovat podle vzoru francouzských pevností, s válcovými věžemi, 4 bránami, parkánem a padacím mostem. Po téměř třístaletém období, kdy panství patřilo rodu Šternberků, se v držení Konopiště vystřídala řada významných šlechtických rodů. Do konce 19. století zámek prošel různými stavebními proměnami. V roce 1896 zámek s celým panstvím zakoupil následník císařského

trůnu František Ferdinand d'Este a nechal jej přestavět do dnešní podoby v historizujícím stylu, zavedl do objektu vodovod a elektřinu, nechal nainstalovat hydraulický výtah. Okolí zámku proměnil v krajinářský park s 340ha rybníkem a na ploše bývalé barokní



zahrady umístil Růžovou zahradu se skleníky s teplomilnými a subtropickými rostlinami. Svě vzácné rozsáhlé sbírky umístil do vnitřních prostor zámku.



Po sarajevském atentátu převzal Konopiště od arcivévodových dědiců československý stát a zámek i s parkem byl částečně zpřístupněn veřejnosti.

Za II. světové války byl v zámku umístěn hlavní štáb SS. Po osvobození v roce 1945 bylo Konopiště znovu zpřístupněno veřejnosti. Zámek se do dnešní doby zachoval v podobě, jakou dostal při poslední přestavbě za arcivévodovy Františka Ferdinanda d'Este. Také vnitřní vybavení zůstalo v co největší míře stejné, jako za doby, kdy zámek obýval následník trůnu s rodinou.

Také v areálu benešovského nádraží se dochovala

pozoruhodná místnost – novobarokní Císařský salonek, který sloužil jako pohodlná a komfortně vybavená čekárna pro cestující ze zámku Konopiště, především pro arcivévodu Františka Ferdinanda d'Este a jeho rodinu.

Dnes se na zámek Konopiště lze dostat pohodlně Ekovláčkem z centra Benešova. Trasa vláčku vede kolem dalších benešovských pamětihodností a také krásnou přírodou. Ti sportovněji zdatnější se na Konopiště mohou vydat Stezkou za Habsburky, zahrát si minigolf v areálu Adventure Golf nebo discgolf v Městském parku Klášterka.

Město Benešov nabízí mnoho dalších zajímavostí a aktivit, v roce 2016 se zapojilo i do projektu Zdravé město v rámci Národní sítě Zdravých měst ČR.

BÍLINA

BÍLINA

Prosím, pomozte!

Po horkém létě přišlo příjemné září. Letos už podvanácté to byl měsíc konání Putovní výstavy Ligy proti rakovině. Letos jsem 24. 9. navštívila výstavu v severočeském městě Bílina.

Město leží na stejnojmenné řece Bílina a má v současné době asi 17000 obyvatel. První písemná zmínka o Bílině je uvedena na papežské listině z roku 993. Další informace pochází z nejstarší české kroniky tzv. Kosmovy kroniky z počátku 12. století. Kronikář Václav Hájek z Libočan (jeho Kronika česká vyšla poprvé 1541) se již zmiňuje o minerálních vodách v okolí Bíliny. Již v roce 1873 spojila město se světem železnice, široce se v několika oborech rozvíjel průmysl. Město se poklidně vyvíjelo až do poloviny šedesátých let minulého století. Poté v důsledku rozsáhlých úprav zejména železniční a silniční dopravy pro povrchové uhelné doly byla zbořena velká část výstavných městských staveb a řeka byla zregulována a vehnána do hlubokého betonového koryta. Nicméně zůstala zachována část



historického jádra města, které je od roku 1992 městskou památkovou zónou.



Putovní výstava s názvem Každý svého zdraví strůjcem se v Bílině konala pod záštitou starostky města Bílina magistry Zuzany Schwarz Bařtipánové. V jejím zastoupení přišla na výstavu druhý den po poledni místostarostka inženýrka Marcela Dvořáková. Po oba dny program moderoval Josef Kudrna.

Putovní výstava měla již klasické uspořádání: výstava Labyrint zdraví, kde jsou vážnou i vtipnou formou zpracované kreslené vtipy, fotografie

i motta, vždy zaměřené na rakovinové onemocnění, možnosti včasného zachytu onemocnění i jeho prevenci. Za správné odpovědi na otázky z výstavy dostávají účastníci drobné dárky. Bylo možno si nechat změřit základní zdravotní ukazatele – krevní tlak, cholesterol, hladinu cukru v krvi. Bohužel v Bílině chyběl kožní lékař. Bylo připraveno několik stanovišť, kde si lidé mohli například vyzkoušet, kolik dřepů udělají za minutu a jak se při tom zadýchají, nebo si obléknout vestu s několika kily písku, aby zjistili, jakou tíhu musí tělo nést při obezitě. Počasí bylo střídavé, občasné deště však návštěvníky neodradil. Doprovodný program po oba dny zajistili především žáci a učitelé hudebního a tanečního oddělení místní Základní umělecké školy. Dojemné bylo vystoupení žáček dvou mateřských škol. Vystoupil rockový pěvecký soubor Melodica, pěvecká skupina Selfie a rocková zpěvačka Stefi Russo. V úterý odpoledne jsme viděli ukázkou japonského umění Kendo.



Každoročně se v některých městech potýkáme s nedostatečnou podporou vedení měst, zejména s propagací výstavy. Dalším bolavým místem je každoroční zajištění doprovodného programu výstavy.

Jak tomu bylo v Bílině? Jaká byla v Bílině propagace výstavy? Propadák! Bílinský zpravodaj, měsíčník Bílinska, má vždy 24 stran. V čísle 9 ze 13. září t. r. byl na čtvrtině 5. stránky otištěn letáček výstavy, bez jakéhokoliv textu. Pravda, v následujícím 10. čísle byl uveřejněn rozhovor s ředitelem agentury Arkadia, inženýrem Ludkem Říhou (nesprávně bylo uvedeno, že agentura Arkadia výstavu organizuje – agentura zajišťuje instalaci a průběh výstavy, ale výstavu organizuje Liga proti rakovině Praha). Krušné hory, informační tiskovina, kterou vydává Turistické informační centrum Destinační agentury Krušné hory v Litvínově, přinesl velmi strohé oznámení a obrázek letáčku. Velmi zarážející a tristní ale bylo stručné oznámení na stránkách Městského úřadu Bílina. Bylo vytvořeno 23. 9. 2019

v 11.13 hodin! A oznamovalo, že „akce se koná dnes 23. 09. 2019 od 10.00 do 18.00 hodin, zítra 24. 09. 2019 od 9.00 do 17.00 hodin“. Oznámení tedy bylo uveřejněno v době, kdy akce již déle než hodinu zdárně probíhala! Na výstavu jsem šla pěšky z autobusového nádraží asi 20 minut. Zeptala jsem se náhodně asi 5 lidí, nikdo o výstavě nevěděl. Neviděla jsem cestou jediný leták – plakát, který by na výstavu upozorňoval. Potěšitelné pro mne bylo setkání s mladou ženou, která mě na výstavu doprovodila, a celou cestou jsme si o nádorech povídaly. Byla velmi zvědavá.

MUDr. Marie Tomečková, CSc.



JIČÍN

Jičín je Valdštejnovo město. Bylo založeno jako královské město okolo roku 1300. Bylo chráněné řekou Cidlinou. Během času ho vlastnily četné rody a Smiřičtí ze Smiřic se zasloužili o výstavbu zámku. Po bitvě na Bílé hoře se Jičín stal majetkem Albrechta z Valdštejna a hlavním městem autonomního Frýdlantského panství. Majitel si přivedl italské architekty, kteří je dále zvelebili. Z té doby pochází kostel svatého Jakuba a vodárenská věž. Byly to těžké doby třicetileté války, které jsou spojeny s počátky barokního umění u nás. Jičín byl násilně rekatolizován. Továřstvo Ježíšovo zde založilo gymnázium a jezuitskou kolej, kde působil Bohuslav Balbín. Na gymnáziu později učil i František Ladislav Rieger.

Z památek je význačné náměstí se zámekem, který nechal postavit r. 1624 Albrecht z Valdštejna. Dnes je v jedné části krajské muzeum a galerie.





Kostel sv. Ignáce byl založen počátkem 14. století. Ke kostelu přiléhá jezuitská kolej a budovy bývalého semináře a gymnázia. Dále mě zaujala lipová alej vysázená na přání Albrechta z Valdštejna v roce 1631 a od té doby průběžně obnovována.

Nad Valdicemi se vypíná vršek Zebín 399 metrů nad mořem s kapličkou Maří Magdalény. Bohužel nám v Jičíně nepřálo počasí. Lilo celý den, takže program byl částečně narušen. Lidé ale navštěvovali alespoň výstavu ve žlutém stanu, kde si mohli pročitat texty na panelech s informacemi o zdravém životním stylu a prevenci onkologických onemocnění. V rozhovoru s moderátorem jsem návštěvníkům vyprávěla o tom, jak vznikla Liga proti rakovině, o jejích předchůdcích za první republiky a vzorech z Ameriky a Anglie.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

VIMPERK

Zimní hora – to je doslovný překlad původního německého názvu města Vimperk (Winterberg), ve kterém se na přelomu září a října zabydlelo naše žluté stanové městečko. A opravdu, první den výstavy nám město svou zimní tvář ukázalo v podobě velmi silného větru, který dosahoval v nárazech skoro 15 m/s. Naštěstí naše stany něco vydrží a naši zkušení brigádníci také. Druhý den bylo již počasí příjemnější, bohužel celková návštěvnost patřila k těm nejslabším. Důvodem kromě nepříznivého počasí byla i nepříliš vhodně zvolená lokalita na náplavce u Volyňky, která i přes doporučení zástupců Městského úřadu Vimperk není oběma příliš vyhledávána. Potěšil nás naopak velký zájem o akci z řad místních školáků, někteří nás během dvou dnů navštívili i opakovaně a přivedli i kamarády. Naši Putovní výstavu se vždy snažíme umístit na některém z hlavních náměstí v daném městě. Vimperské náměstí bylo sice pro naše účely nevhodné kvůli své šikmé poloze, prudce klesající od západu k východu, přesto jistě stojí za návštěvu. Střední část náměstí je řešena trvalejšími výsadbami a keři, které vyplňují plochy mezi dvěma kašnami z 16. stol. Do dnešní podoby byly upraveny v 18. stol. Rámec náměstí tvoří fasády měšťanských domů, které stojí na gotických základech. Katastrofální požár v roce 1904 zničil téměř polovinu domů a další poškodil. Zmizely renesanční a barokní štíty, a po rychlé přestavbě v letech 1904–1905 získaly domy na náměstí secesní podobu s některými prvky historizujících slohů. Až se pokocháte nádhernou výhledkou z vimperského náměstí, nezapomeňte se osvěžit v cukrárně Pod zámekem. Najdete zde neskutečné množství tradičních i netradičních zákusků a dobrot, v létě si můžete posedět i na venkovní zahrádce s výhledem na vimperský zámek, který může být dalším cílem vašeho výletu.



Na zámku je umístěna i expozice Minimuzea Zlaté stezky – slavné středověké obchodní komunikace spojující Čechy s Podunajím. Stezka přinášela život celým rozsáhlým oblastem sousedících středověkých států Pasovského biskupství a Českého království. Proudilo po ní nejen zboží, ale také myšlenky, kultura a kolonisté, kteří postupně osidlovali nehostinné kraje. Vimperská větev Zlaté stezky byla významným finančním zdrojem města Vimperk, ale rovněž přinášela i nesváry s okolními městy, která si také nárokovala zisky z ní plynoucí. Vimperští měli právo na užívání stezky zakotveno i ve svém městském privilegiu krále Vladislava Jagellonského z roku 1479. Třicetiletá válka způsobila úpadek obchodu a hluboký rozvrat nejen v českých zemích, ale i v celé Evropě. I díky nově vzniklé konkurenci v obchodu se solí začal od 17. století význam Zlaté stezky upadat. Město Vimperk žije spoustou akcí po celý rok, návštěvníky láká Staročeský masopust nebo Letní šermířské arkády, pro vyznavače pěší turistiky je připravena široká nabídka Vycházek po Vimpersku a nadšenci železnice jistě nevynechají tradiční silvestrovskou jízdu na Kubovu Huť a zpět.

Iva Kurcová



SUŠICE

Posledním městem 12. ročníku Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ byla Sušice.

Počasi nám přálo o něco více než v Jičíně, sice občas přšelo, ale nebylo to tak zlé. Cesta do Sušice vedla velice krásnou krajinou, kde se střídaly zelené louky a lesíky s již barevnými listnáči. Při mém příjezdu na náměstí Svobody jemně mrholilo. Na pódiu byla mateřská školka s paní učitelkou a zpívali dětské písničky. Návštěvníci se uchýlili na výstavu o zdraví. Co mne na uspořádání výstavy tentokrát zaujalo, byly nové panely šikmo postavené, nápisy o zdraví, které zájemce vedly výstavou cik cak až do konce.

Sušicko má velmi krásné okolí. Staletí bylo neobyvatelné pro rozsáhlé, velké bažiny a hluboké lesy.

V 5. století se zde usazovali Keltové, později Germáni a mezi 10. až 12. stoletím Slované.

Budování keltských hradišť bylo dáno do souvislosti s rýžováním zlata (nález zlatých mincí). Později zde byly zemědělské osady, tržště a dolování zlata. Byla to výhodná cesta do Bavor (později zvaná zlatá stezka). Určitou dobu patřila tato oblast Bavorsku, ale český král Přemysl Otakar II. ji získal zpět natrvalo a došlo k založení nového města Sušice.

Rostl blahobyt a také touha po vzdělání. Po založení univerzity Karlem IV. v Praze tam studovalo několik Sušičanů, kteří obdrželi akademické hodnosti, například Václav ze Sušice, který byl povýšen na bakaláře. Při jeho povýšení mluvil Jan Hus. Jeho učení silně ovlivnilo obyvatelstvo, které podporovalo Jana Žižku z Trocnova. Po porážce husitů u Lipan se Sušicko stalo polozapomenutým krajem. Bohatá nálezště kovů byla vyčerpána. Šlechta lépe využívala svých panství (rybníky, lesy, zakládala hamry a pivovary). Bohatství však zničila třicetiletá válka. Bylo zakázáno provozování činností nekatolíkům a byly nabízeny i jejich majetky. Během třicetileté války celý okolní kraj pustošila vojska obou stran. Jedním z následků třicetileté války byl volný příliv Němců. Marie Terezie a Josef II. chtěli jednotnou říši s jednotnou správou a jedinou úřední řečí – němčinou. Tato doba přinesla uvolnění osobní svobody, péče o vzdělávání obyvatelstva a zlepšení postavení sedláka. Mezi významné



postavy patřil Adam Fialka, sušický děkan, který podporoval výuku českého jazyka ve škole a kněz Josef Šmidinger, který šířil české knihy (vzor – páter Vrba v F. L. Věkoví). Další významnou osobností byl statkář Ambrož Gabriel (přítel J. K. Tyla a kronikář, poslanec, šlechtic, svobodný pán Karel Drahotín Villani, autor písně „Zasviť mi ty slunko zlaté“).

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.





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

POČTY NÁVŠTĚVNÍKŮ

MĚSTO	Návštěvníci	Zdravotní vyšetření	Poradna dermatologa
FRÝDEK-MÍSTEK	945	220	291
JABLUNKOV	1386	82	0
PRAHA 4	987	196	302
BENEŠOV	1549	159	53
BÍLINA	925	226	0
JIČÍN	971	174	0
VIMPERK	802	155	0
SUŠICE	1023	203	77
CELKEM	8588	1415	723

Partneři:



STAVMAT
STAVEBNINY

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

JOHNNY SERVIS

Česká pošta

radix

ZeměSvětla

AdiQuit

Hlavní mediální partner:

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partner:



Pořadatel:

Organizátor:

Liga proti rakovině Praha

ARCADIA

PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ

DNY SENIORŮ V PALÁCI ŽOFÍN

Ve dnech 4. a 5. října jsme měli tu čest zúčastnit se Dnů seniorů v nádherném prostředí novorenesančního Paláce Žofín. Zde se konalo setkání spousty nezávislých organizací, které seniorům pomáhají v běžném životě i při překonávání strastí vyššího věku. Ve Velkém sále, kde jsme i my měli svůj stánek, bylo stále rušno a většina stánků byla neustále obklopena návštěvníky. Ti si u vchodu zakoupili vstupenku, která se současně stala lístkem do tomboly, a tak se mnoho z hostů Dnů seniorů mohlo těšit z nádherných a hodnotných cen.

V pátek 4. října nás prováděla programem pro návštěvníky v Malém sále Marie Tomsová, a bylo opravdu na co se těšit. Po Dixielandu pražských aviatiků si zájemci vystáli frontu při autogramiádě legendy českého filmu Jaromíra Hanzlíka, poté roztančil celý sál taneční mistr Petr Veleťa. Ve 12.00 všechny přilákala veselá, až lehce ironická a s nadhledem zdramatizovaná povídka „Hodný pan doktor“ v podání herců z divadla U Valšů. Pak jsme se s radostí opět setkali s naší milou příznivkyní Pavlínou Filipovskou, jejíž vyprávění vtípně doplnil Josef Zíma, nekorunovaný král české dechovky. Zbytek odpoledne a večera se nesl v duchu filmového umění. Nejdříve proběhla beseda s Theodorou Remundovou o jejím filmu „Moje století“, který byl následně promítán. První den zakončila filmová projekce dokumentu „Z lásky nenávisť 3“, který vypoovídá o zneužívání a týrání starých lidí v České republice.



Druhý den, v sobotu 5. října, nás přivítalo nevlídné počasí s deštěm a větrem, ale v příjemném prostředí Paláce Žofín jsme na nepřízeň podzimu rychle zapomněli. Stánek Ligy proti rakovině byl opět hojně navštěvován, mnoho lidí si přišlo pro edukační brožurky, jen tak si popovídat nebo se poradit či svěřit se svými starostmi a obavami. Spousta babiček a dědečků si k brožurkám přidala i dárečky pro vnoučátka, pexeso, omalovánky nebo puzzle. Velký zájem byl o preventivní kalendáře a Zpravodaj.

Kulturní program, kterým nás provázal Alexander Hemala, byl opět nabídnut. Prvním hostem byla MUDr. Kateřina Cajthamlová, od které se přítomní dozvěděli informace o správném a zdravém stravování. Sál byl doslova nabitý k prasknutí, když na pódium přišel moderátor Aleš Cibulka se svými hosty. Já osobně jsem se velmi těšila na Ivanku Devátou, měla jsem připravenou knihu k podpisu na autogramiádě. Dalšími hosty byli psychiatr MUDr. Jan

Cimický, Petra Černocká a Jiří Pracný. Po 16. hodině se z Velkého sálu vytrátila většina lidí, kteří si šli do Malého sálu poslechnout besedu „Jak se hladí duše“ s Františkem Novotným, Štěpánem Rakem a Matějem Rakem. Když všichni odcházeli ze sálu, bylo patrné, že „mají duši pohlazenou“. Hojná účast nás zase utvrdila v tom, že seniori umí žít plnohodnotným a kulturním životem a takovéto akce přinášejí radost a poučení.

Iveta Kuchařová



SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Ve dnech 22.–23. října t. r. se konal v hotelu DUO tradiční Sněm členských organizací Ligy proti rakovině Praha. Místopředsedkyně LPR Iva Kurcová v 11.00 hod. přivítala všechny přítomné, kteří se sjeli ze všech částí republiky, pro mimopražské bylo připraveno příjemné ubytování v hotelu. Poděkovala všem členským organizacím za jejich aktivity během roku a představila program na následující den, kdy se všichni účastníci divadelního



představení, po kterém bude pro všechny přichystáno bohaté občerstvení.

Po úvodním přivítání si vzala slovo předsedkyně Ligy proti rakovině **MUDr. Michaela Fridrichová**. Zdůraznila, jak je

dobře se takto každoročně setkávat, popovídat si, předat si zkušenosti či se podpořit radou či pomocí. Každý rok přinášíme nové téma, to letošní bylo zaměřeno na rakovinu plic. Změřujeme se na prevenci, pomoc pacientům po léčbě, snažíme se jim prostřednictvím našich programů zpříjemnit život. MUDr. Fridrichová zdůraznila opět nutnost prevence a znovu apelovala na to, že příčinou většiny onemocnění rakovinou plic

a průdušek je kouření. V přehledném grafu nám ukázala, jak výskyt této nemoci mírně klesá u mužů, a bohužel naopak stoupá u žen. Dle údajů z roku 2016 na bronchogenní karcinom zemřelo 5 555 osob, z toho cca 2/3 mužů a 1/3 žen.

Téma tu bylo průběžně probíráno v lednu a v květnu na Tiskové konferenci, při výroční schůzi a byl mu samozřejmě věnován Český den proti rakovině. MUDr. Fridrichová vyzdvihla aktivity LPR při účasti a prezentaci Ligy na Dnech zdraví v různých částech Prahy, NGO Marketu, Putovní výstavě, účast na odborných konferencích, semináři v ZŠ a SŠ apod. Poděkováním všem, kteří ČDpR podpořili a podíleli se na společném úspěchu 23. ročníku celonárodní sbírky, byl Děkovný koncert, který se konal v Betlémské kapli dne 11. června. Pozvání přijalo hvězdné trio, Dagmar Pecková, Olga Šroubová a Miroslav Sekera.

Předsedkyně Ligy nás pozvala na tradiční vánoční koncert, který se bude konat opět v Karolinu ve čtvrtek 5. prosince.

Poté dostala slovo zástupkyně agentury Arcadia **Mgr. Jana Mauleová**. Vyhodnotila letošní sbírku Český den proti rakovině.



Její průběh byl zpočátku velmi napínavý, protože nejen v Praze ale i po celé republice si s námi pohrálo počasí, které bylo nejhorší za posledních mnoho let,

a obavy o výsledek byly veliké. Možná právě proto byli dárci tak štědrí, neboť průměr částky za kytičku činil letos 25,62 Kč, předčil tedy minulý rok o 0,72 Kč. Dobrovolníci měli k dispozici 990 tis. kytiček.

ČDpR se letos zúčastnilo 62 klubů, které celkem vybraly 7 541 628 Kč a prodaly 83,4 % z celkového počtu jim poslaných kytiček. Na prvním místě v prodeji se umístil Klub ŽAP z Prahy 8. Všem patří náš velký dík za perfektní spolupráci a skvělé výkony i přes nepříznivé počasí.

Velký posun nastal i v IT oblasti, možnost elektronické přihlášky či koupě e-kytičky využilo opět více lidí než v minulém roce.

Příští rok se bude Český den proti rakovině konat 13. května a barva stužky bude zelená.

Mgr. Mauleová poděkovala zástupcům všech klubů za spolupráci



a vyslovila přání, aby se příští rok podařil stejně dobře jako tento a bylo nám dopřáno lepšího počasí.



S dalším příspěvkem vystoupila **Mgr. Jiřka Bajgarová**. Spousta krásných fotografií nás přenesla do měst ČR, která jsme letos navštívili. 12. ročník tradiční Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ se konal celkem v 8 městech napříč republikou.



Vyzdvihla nutnost neustále upozorňovat občany na prevenci, péči a starost o své tělo, proto v každém městě nabízíme možnost vyšetření lékařem dermatologem, změření tlaku apod. Na výstavě Labyrint zdraví, letos inovovanou o maketu lidského těla a panely k roku nekouření, se snažíme vést návštěvníky výstavy k osvojení si určitých návyků a pomocí a veselou formou, pomocí vtipů p. Jiráňka, Bartáka a Slívy, naučit všechny začít se více starat o své zdraví.

Všude vládla dobrá nálada, někde navzdory nevládnému počasí, o kterou se postaralo i mnoho

dobrovolníků, kteří tančili, zpívali, hráli na hudební nástroje. I jim patří náš velký dík.

Tyto akce se již dostaly do povědomí lidí a lákají velké množství návštěvníků. Přinesou nejen potěšení z vystoupení, ale i spoustu nových informací. Poděkování patří i našim klubům – České ILCO, Klub Marie Třinec, ŽAP Praha, Mamma Help v Hradci Králové či Benkon Benešov – které se Putovní výstavy zúčastnily s námi a přinesly návštěvníkům další pohledy na prevenci a péči o své zdraví.

Nejvyšší počet návštěvníků byl v Benešově, Jablunkově a Sušici.

Místopředsedkyně Ligy **Iva Kurcová** měla jako každoročně milou povinnost vyhlásit „**Skokana roku**“. Tak



jako každý rok zdůraznila, že je velmi těžké najít objektivitu při výběru nejlepšího prodejce, a ujistila zástupce klubů, že oceňujeme obětavou práci všech členských organizací a náš obdiv patří opravdu všem. Ocenila i edukaci nových členů.

Letošním vítězem se stal ostravský OVAHELP – spolek pomoci onkologickým pacientům.

Předání ceny se bohužel jeho předsedkyně Ing. Hyvňarová pro nemoc nemohla zúčastnit, ale o činnosti spolku si můžete přečíst v tomto čísle Zpravodaje.

Ve své zprávě o rekondičních pobytech **MUDr. Alexandra Aschermannová** zdůraznila důležitost následné péče, jak nutná je podpora tělesná duševní i sociální. Proto jsou rekondiční pobyty tak potřebné. Liga proti rakovině poskytuje příspěvek 300 Kč/osobu/den pro každého účastníka



po ukončené onkologické léčbě. Za 25 roků se pobytů zúčastnilo celkem 3 650 účastníků, naším cílem je, aby pobyt udržel alespoň 1 rok tělesnou kondici. V letošním roce

celkem proběhlo 15 čtrnáctidenních pobytů – 4 v Nemocnici na Pleši, 5 v sanatoriu Paracelsus v Meziboří a 6 ve Slatinných lázních Toušeh.

Určitě musíme vyzdvihnout výkony jednotlivých zařízení. Na Pleši chválíme pomoc nutriční specialistiky, která denně navštěvuje pacienty, o Meziboří jsme slyšeli pochvaly na vylepšené zařízení rehabilitačních prostor, zlepšila se komunikace s vedením, v Toušeh stoupá úroveň stravování i ubytování a nadále udržujeme chvilýhodnou spolupráci s vedením lázní i panem primářem.

MUDr. Aschermannová připravila i podrobnou zprávu o rekondičních pobytech pro náš Zpravodaj.

Předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová** informovala o hlavním tématu prevence, které bylo zvoleno pro rok 2020 – Nádorová onemocnění ledvin a močového měchýře.

Vysvětlila důvod znovuzvolení letošního tématu, uvedla, že nejmutnější na této diagnóze je to, že příčinou i tohoto onemocnění je mimo jiné i kouření, riziko vzniku nádorů dále zvyšuje obezita, vysoký krevní tlak a řadu let trvající dialýza. Vyšší riziko je i u osob, které pracují s chemikáliemi.

Karcinom ledvin se vyskytuje nejčastěji ve věku nad 50 let, vrchol výskytu je mezi 65–75 lety, muži jsou postiženi 1,6x častěji než ženy. Nádory ledvin se v ČR vyskytují velmi často, tento výskyt je téměř nejvyšší v Evropě i na světě. V důsledku takto vysokého výskytu je i vyšší úmrtnost, ale díky zlepšené diagnostice a pokrokům v léčbě nijak výrazně nestoupá.

Rizikovými faktory jsou kouření, alkohol, toxické látky a nedostatečný pitný režim.

Před polední pauzou se rozvinula diskuze, Ing. Ředinová vystoupila se

svým příspěvkem o tom, jak je důležité poslouchat hlas svého těla, které bychom měli stále více poslouchat a věnovat pozornost všem změnám, které pocítujeme. Další dotazy směřovaly především k MUDr. Fridrichové a Aschermannové a týkaly se převedení onkologických pacientů od onkologa k praktickému lékaři.

Účastníci byli po diskuzi pozváni na výborný oběd a krátkou pauzu k povídání si, rozebrání edukačních brožurek a všem byl při příchodu do sálu předán dárek od p. Petra Hory Hořejše – „Toulky českou minulostí“, z kterých měli všichni upřímnou radost. Mnoho z účastníků má doma nějaký díl této publikace, proto se těšili na další pokračování.

Prvním příspěvkem zahájily odpolední program **MgA. Kateřina Havelková** a **JUDr. Jana Palečková z Kanceláře Ombudsmana pro zdraví**. Přednáška s názvem „Postavte svá práva nohy“ vzbudila vlnu diskuzí a komentářů. Nejdříve jsme se zúčastnili malého testu o tom, jak jsme na tom se svými právy my. Mnoho z nás bylo zaskočeno některými informacemi, proto jsme si společně přiblížili základní práva pacienta.

Tím prvním právem je právo svobodně si zvolit vykonavatele oprávněného k poskytování služeb a zdravotnické zařízení. Na toto téma se rozvinula debata o tom, zda ještě existují spádové oblasti, kam pacient patří, což nám bylo MgA. Havelkovou vyvráceno, neboť spádové nemocnice byly zrušeny již koncem 20. století. Nyní máme možnost si zdravotnické zařízení vybrat a při odmítnutí máme trvat na tom, aby nám vydali prohlášení se zdůvodněním, proč nás nemohli přijmout. Termín „spádová“ platí již jen pro rychlou záchrannou službu, která převládá pacienta na nejbližší pracoviště urgentního příjmu.

Dalším právem pacienta je možnost vyžádat si konzultační služby od jiného poskytovatele, případně od jiného zdravotnického pracovníka, než je ten, který mu zdravotní služby poskytuje. Samozřejmostí je právo být předem informován o ceně poskytovaných zdravotnických služeb nehrzených nebo částečně hrazených z veřejného zdravotního pojištění a právo být informován i o způsobu úhrady.

Mezi základní práva patří i právo odmítnout přítomnost osob, které nejsou na poskytování služeb přímo zúčastněny, a osob připravujících se na výkon povolání zdravotnického pracovníka.

Byli jsme upozorněni na získávání mylných informací z internetu, které nejsou mnohdy dostatečně vypovídající a průběžně aktualizované.

Každé rozhodnutí o tom, zda a jak bude pacient léčen, záleží na pacientovi. Pacient může své rozhodnutí odvolat, má právo odmítnout léčbu (kromě infekčních ohrožujících onemocnění) a vyžádat si výpis ze zdravotnické dokumentace. Náhled do zdravotní dokumentace musí být poskytnut zdarma.

Lékař má povinnost před ukončením svého působení předat tuto informaci 60 dnů předem pacientům a zdravotnickému odboru Krajského úřadu.

Při ošetřování mají pojištěnci, kteří pečují dlouhodobě o osoby, které vyžadují domácí péči, nárok na ošetřování člena rodiny, pokud byla hospitalizace delší než 7 dní nebo celodenní péče trvá déle než 30 dní. K tomu je však vždy potřeba i souhlas zaměstnavatele dané osoby.

Seznámili jsme se s termínem „dříve vyslovené přání“. Pokud pacient očekává, že o sobě v budoucnu nebude moci rozhodovat, připraví tento dokument, kam promítne svá přání, a který nechá úředně ověřit.

Po přednášce byly obě přednášející zahrnuty spoustou dotazů, které se týkaly především práce praktických lékařů či přechodu pacientů do jiných zdravotnických zařízení.

K dispozici všem byl k rozebrání Manuál práv pacientů a zdravotníků, který dopodrobna vysvětluje pojmy, jako jsou práva pacientů, předepisování léků, invalidní důchod apod.

„Voda a rostliny upravují klima“ je název poutavé přednášky, s kterou za námi přijel **doc. RNDr. Jan Pokorný, CSc. z ENKI, o. p. s. Třeboň**.

Opomíjená úloha vegetace v distribuci sluneční energie

a utváření klimatu – to je téma, kterému se doc. Pokorný již dlouho věnuje. Na příkladech, jak rostliny využívají sluneční energii, nám

ukázal, že strom zásobený vodou je nejdokonalejší klimatické zařízení. Potvrdil nutnost stálého zalesňování, lesy totiž přitahují vodu na kontinenty, fungují jako biotická pumpa. Zajímavé téma ochlazování představil na pokusu stromu, který se chladí výparem



vody (transpirací). Na osluněném chodníku měříme intenzitu slunečního záření 877 W. m² a povrchovou teplotu 51 °C. Ve stínu stromu je povrchová teplota 26,9 °C a intenzita slunečního záření 82 W. m². Pod stromem je intenzita slunečního záření 10x nižší a teplota o 24 °C nižší nežli na osluněném chodníku, jak to vysvětlíme? Tento strom chladí výkonem 14 kW a převádí sluneční energii do vodní páry. S napětím byla očekávána již tradiční přednáška spisovatele pana **Petra Hory Hořejše**. Tentokrát pro nás připravil příspěvek nazvaný „V ordinaci za císaře pána“.



Hned v úvodu nás zaskočil obrázek terapeutických strojů z přelomu 19. a 20. století. Měli jsme pocit, že jde spíše o pracovnu káta s mučícími nástroji. První nemocnice – špitály mají své počátky v kláštrech, nejstarší pražský

špitál vznikl v Praze v Ungeltu – HOSPITAL, zde byli ubytováni civilisté, řeholní bratři, pocestní a několik lůžek bylo k dispozici pro dlouhodobě nemocné či přestárlé. Ovšem zpočátku to byly placené služby pro bohaté kupce. To až později se začaly objevovat chudobince či špitály pro ty nejubožejší.

Opět jsme si poslechli poutavá vyprávění příběhů, které se spojují se slavnými jmény, jako je Ján Jesenský (Ján Jessenius), J. E. Purkyně, porodník Ignác Semmelweis či internista prof. MUDr. Josef Škoda. Ti všichni obětovali svůj čas, mnohdy i zdraví a rodinu péčí o nemocné, vědě a výzkumu. P. Hora Hořejš se zmínil i o dvou důležitých osobnostech a reformátorech zdravotnictví a školství – císařovně Marii Terezii a jejím poradci Gerhardovi van Swieten.

Po přednášce se ozval dlouhý potlesk a nadšení posluchači čekali dlouhou frontu na podpis a věnování do knihy „Toulky českou minulostí“.

Druhý den jsme společně navštívili Divadlo Karla Hackera v Praze 8 – Kobylisích. **Divadelní soubor Blama** pro nás sehrál skvělé představení *Upír ve sklepe*. Hra Jany Pacnerové je příběh osamělé, stárnoucí autorky románů, která své životní tráble řeší alkoholem. Její střet s tvrdou realitou, kterou reprezentuje postava mladého rafinovaného darebáka z kategorie dnešních



„šmejdů“, jí převrátí život vzhůru nohama. Ale nečekaná návštěvnice z jiného světa jí poskytne pomoc a díky ní se celý příběh pěkně proplete. Nečekaný závěr nás opravdu překvapil. Po představení byli všichni účastníci pozváni na malé občerstvení.

Iveta Kuchařová



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. 2019 vynesl 20 399 257 Kč
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 11 751 892 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence **4 010 000 Kč**

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů **5 190 000 Kč**

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť **2 551 000 Kč**

Z významných projektů uvádíme:

XII. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci v osmi městech ČR	221 000 Kč
Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost	480 000 Kč
Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů)	2 432 000 Kč
Hospicová péče	490 000 Kč
Nádorová telefonní linka	1 160 000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	1 590 000 Kč
Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně	
- Metodický materiál onkologické prevence	100 000 Kč
- Oxyproject, společnost pro boj s plicní rakovinou	
- projekt Praž s cigaretou	750 000 Kč
Prevention Medicals, s. r. o., Brno	
- výzkumný onkologický projekt	165 000 Kč
Sanatorium Paracelsus v Meziboří	
- rehabilitační pomůcky	280 000 Kč
Nemocnice na Pleši, s. r. o.	
- vybavení pro ergoterapii, fyzioterapii a onkolog. odd.	133 000 Kč
Onkologická klinika 1. LF UK	
- výzkumný onkologický projekt	500 000 Kč
Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodověd. fak. UK	
- výzkumný onkologický projekt	318 000 Kč
III. chirurgická klinika 1. LF UK a FN Motol v Praze	
- výzkumný onkologický projekt	450 000 Kč
Slatinné lázně Toušeň, NNB	
- rehabilitační pomůcky	90 000 Kč
Laboratoře Biocev, Přírodovědecká fakulta UK	
- výzkumný onkologický projekt	343 000 Kč



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU V 2019

V letošním roce je to již 26 let, co Liga proti rakovině Praha pořádá a nabízí rekondiční pobyty pro nemocné, kteří prodělali onkologické onemocnění.

Za celá ta dlouhá léta jsme uspořádali celkem 213 pobytů, zúčastnilo se rekordních 3546 onkologicky nemocných a 198 občanů jako doprovod nemocných a doufáme, že nositelů informací o naší problematice.

Pobyty od roku 1994 realizujeme v Nemocnici Na Pleši, v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří od roku 1997 a od roku 2014 ve Slatinných lázních v Toušeni.

Rekondiční pobyty má Liga proti rakovině Praha téměř od svého založení ve svém hlavním programu, sleduje jimi důraz na následnou péči o nemocné, kteří prodělali onkologickou chorobu, mají tak osobní zkušenost se všemi vlivy léčby zhoubných nádorů, s tělesnými a psychickými projevy, sociálními dopady, které náročné období léčby mohou provázet.

V rámci pobytů je optimální, když dobrou vzájemnou komunikací a podporou posílí své celkové kondice, získají nové zkušenosti a dokážou lépe čelit různým životním událostem více zoceleni než jejich vrstevníci, spoluobčané, kteří stále zanedbávají rizika, na které Liga upozorňuje každoročními nosnými tématy.

Všechna jmenovaná zařízení se snaží stále vylepšovat poskytované služby, upravovat prostředí, zlepšovat ubytování, stravování. Je pochopitelné, že v jednotlivých případech není vše zcela ideální, strava v lázních a na Pleši je vždy s pochvalou. Přesto se najdou kritici, a to vždy zamrzí.

Pobyt na Pleši v hlavní léčebné budově

nabízí především pobyt křehčím, starším nemocným, je zde k dispozici zdravotní služba trvale a všechny procedury jsou dostupné i pro pohybově limitované účastníky. Bohužel je stále voláno po tzv. pobytech na pavilonech, které jsou nyní rekonstruovány pro nemocné po operacích kloubů a páteře, a zájem je na tato lůžka enormně vysoký. Asi nostalgie, že.

Rehabilitační programy jsou poskytovány na základě odborného doporučení, je respektována onkologická choroba a přidružená onemocnění na základě informací od praktického lékaře. K této péči nejsou zásadní připomínky. Pro zpestření se podařilo získat paní Hanu Novotnou, která nabízí besedu o zdravém životním stylu a relaxační cvičení, první zkušenosti jsou pozitivní.

Na Pleši a ve Slatinných lázních Toušeň tradičně přednáším, a jak dobře víte, vždy o novinkách a aktuální situaci v oblasti onkologie v naší republice i ve světě za účelem zlepšení prevence a zdravotní gramotnosti našich spoluobčanů, která má stále značné rezervy, viz kouření, obezita, nulový pohyb atd. Je třeba ocenit, že všechna tři zařízení příliš nezvyšují ceny pobytů, doufáme, že s naší dotací jsou pobyty dostupné prakticky všem, a proto je třeba tolerance k drobným, ne zásadním problémům.

Připomínám, že pobyty nejsou ani povinné, ani na ně není nárok, zabýváme se poctivě připomínkami a vždy nás potěší pozitivní ohlasy.

Připomínám, že není třeba obav, pokud je pacient převeden na dispenzizační sledování od onkologa k praktickému lékaři. Ten vyplní náš formulář,

horní část, dle zprávy od onkologa, tj. základní onkologickou diagnózu, léčbu a ukončení léčby.

Prosím žadatele, aby si vždy na místě tyto zápisy zkontrolovali. Tento nový požadavek vložíme do pokynů Ligy pro účast na rekondičních pobytech.

Děkuji všem, kteří se na rekondičních pobytech jakkoli účastní se snahou o maximální spokojenost.

Přeji pevné zdraví a Lize proti rakovině Praha další úspěšnou činnost.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
garant RP, členka výboru LPR*

SPOLEK VIOLKA z. s. TŘEBÍČ VE SLATINNÝCH LÁZNÍCH TOUŠEŇ

Děkuji za sebe a členky spolku Viola z. s. Třebíč, že jsme se mohli zúčastnit pobytu ve Slatinných lázních Toušeň, který organizuje Liga proti rakovině Praha.

Sedm členů spolku a dvoučlenný doprovod přijeli na 14denní pobyt 14. srpna t. r. Samotné lázně leží blízko Prahy na soutoku řek Labe s Jizerou, známé jsou již od roku 1868, kdy se začal používat pramen železnaté vody společně s nedaleko těžnou slatinou.

Po příjezdu do lázní jsme absolvovali vstupní prohlídku u lékařů, kteří nám dle možností naordinovali každému několik druhů léčby – vodoléčbu, masáže, individuální cvičení, elektroléčbu a léčbu parafínem. Potěšil nás příjemný a ochotný lázeňský personál a velkým kladem lázní je klidné prostředí – lázeňský park a nově zrekonstruovaná cyklostezka kolem Labe. Dobré autobusové i vlakové spojení umožňuje výlety po okolí.

Byli jsme se podívat v Brandýse n./L., v Čelákovících, v Lysé n./L. a v Lázních Poděbrady. Někteří členové měli zapůjčená kola a projížděli se po okolních cyklostezkách. Naproti lázním je Skleněná vila s nádherným parkem, která slouží obci ke kulturním akcím. Měli jsme štěstí, že jednu sobotu jsme zde mohli zhlédnout divadelní představení Poprask na laguně, které hráli místní divadelní ochotníci. Druhou sobotu zde večer hráli dva hudebníci z Brandýsa n./L. Labem k tanci a poslechu. Jeden den v týdnu za námi přijela odpoledne MUDr. Aschermannová se zajímavou a přínosnou přednáškou.

Ještě jednou chci poděkovat paní Birkové, která se stará a organizuje rekondiční pobyty, a všem pracovnícím Ligy proti rakovině Praha za to, že nám byl umožněn příjemný pobyt v lázních Toušeň.

*Ladislav Indra
předseda VIOLKA z. s. Třebíč*



VÁNOČNÍ KONCERT

Ve čtvrtek 5. prosince se ve Velké aule Karolína uskutečnil letošní tradiční vánoční koncert. Po úvodním projevu předsedkyně Ligy **MUDr. Michaely Fridrichové** proběhlo slavnostní předání výročních cen laureátům za vědecké práce a nejuspěšnější členské organizaci za 1. místo v kategorii „Skokan roku“, dosažené během Českého dne proti rakovině.

S radostí jsme uvítali v letité tradici vánočních koncertů LPR Praha vůbec nejpočetnější hudební těleso, jaké jsme kdy mohli v aule Karolína mít: více než čtyřicetičlenný smíšený pěvecký sbor GAUDIUM PRAHA za doprovodu MUZIKY JOSEFA VYCPÁLKA. Nejen repertoárem, soustředěným jak k novodobé, tak historické vánoční hudbě, nýbrž i mohutností a plností zvuku byl pro nás tento večer nepochybně silným uměleckým zážitkem. Pěvecký sbor Gaudium Praha má za sebou už více než třicetileté působení (vznikl r. 1988). Jeho základem se kdysi stali k dospělosti odrostlí členové dětského pěveckého souboru Radost. I manželé Součkoví, sborníkáři, provázejí pěvecký sbor od jeho zrození. Za dobu existence Gaudia nastudovali neobyčejně rozlehlý repertoár od lidových a duchovních písní z kancionálů 17. a 18. století až po vokální díla současných autorů. Vynikající úroveň sborového zpěvu u nás Gaudium úspěšně reprezentuje na zájezdech a festivalech v zahraničí.

Lidová Muzika Josefa Vycpálka, hudební skupina slavného Souboru písní a tanců, je ještě mnohem starší. Zrodila se společně s folkloristickou taneční sekcí už v r. 1947, čili před více než sedmdesáti lety, a přijala do „erbu“ jméno slavného obrozeneckého sběratele prof. Josefa Vycpálka (1847–1922), jehož České tance s takřka dvěma stovkami položek jsou dodnes pokladem našeho tanečního folkloru. Současným uměleckým vedoucím Muziky je houslista Martin Terray.

Pro obdivovatele České mše vánoční, nesmrtelné „Rybovky“, byl jistě překvapivým objevem hlavní opus slavnostního večera, Paschova Vianočná omša, dojemná svou barokní prostotou a zpěvností. Tvořivý mnich, kněz, varhaník a komponista, Moravan, rodák z Kroměříže Edmund Pascha (1714–1772) většinu života prožil v kláštřích františkánů na Slovensku (tehdy v Uhrách). Svou lidovou mši vytvořil takřka půl století před Jakubem Janem Rybou. Zbožný řeholník, těžce postižený lámavostí kostí a takřka nepohyblivý, složil nebo sběratelsky zaznamenal celé sborníky pastorel a dávných koled. Jeho „omša“ je však zjevně nejpůvabnější.

V prostorách našeho národního skvostu Karolína jsme strávili nádherný a nezapomenutelný večer, který nás naladil do předvánoční atmosféry.





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 2018 – **doc. MUDr. Mgr. Mar-ku Mrázovi, Ph.D.**, z Fakultní nemocnice Brno a výzkumného střediska CEITEC Masarykovy univerzity v Brně a **doc. MUDr. Davidu Vránovi, Ph.D.**, vedoucímu Komplexního onkologického centra Nemocnice Nový Jičín.



Doc. MUDr. Mgr. Marek Mráz, Ph.D., zkoumá nádorová onemocnění krve, zejména chronickou lymfatickou leukemii a lymfomy, a možnosti jejich léčby. Jeho hlavním pracovištěm je Interní hematologická a onkologická klinika Fakultní nemocnice Brno a výzkumné středisko CEITEC Masarykovy univerzity v Brně, kde vede vědeckou skupinu. Působil na stážích v USA, obdržel několik vědeckých hematologických cen. Publikoval čtyři desítky studií a nechal si patentovat metodu „předpověď odpovědi“ konkrétního pacienta na léčbu. V letošním roce obdržel Cenu předsedkyně Grantové agentury České republiky 2019, kterou převzal během slavnostního předávání 1. října 2019 v Praze. Požádala jsem pana doc. Mráze, zda by mi zodpověděl několik otázek.

Čemu se ve své práci věnujete?

Zkoumám vznik a cílenou léčbu chorob, kterým se říká B buněčné malignity, tj. B buněčné lymfomy a leukémie. Specificky nejvíce práce věnuji se svým týmem studiu chronické lymfatické leukémie (CLL), což je nejčastější leukémie dospělých. Je to choroba, u níž, na rozdíl od mnoha jiných leukémií, stále není jasné, jak vzniká a také je nevléčitelná (s výjimkou transplantace hematopoetických kmenových buněk), respektive je obtížné ji zcela a trvale u pacientů kontrolovat.

Pracujeme na několika projektech, které zkoumají jak velmi základní molekulárně biologické otázky o vzniku této choroby, přes projekty, kde se zabýváme hledáním efektivní cílené léčby, až po zvířecí modely této a příbuzných chorob. V posledních několika letech se nám tak podařilo popsat nové mechanismy regulace tzv. BCR signalizační dráhy, což je asi v principu nejdůležitější dráha ovlivňující vznik a agresivitu většiny B buněčných malignit a je také výborným terapeutickým cílem. Snažíme se, aby tyto objevy vedly i k novým léčivům, klinickým studiím nebo jejich vylepšeným variantám.

Ovlivnila vás při volbě povolání rodina?

Ovlivnili mě zásadně oba rodiče, kteří mě už jako dítě velmi podporovali v zájmu o přírodu, ale řekl bych, že ten samotný zájem se vyvinul nezávisle. Těžko říci, co vlastně určí, že někoho tzv. táhne příroda, někoho stroje a někoho třeba umění. Také jsem ale jako dítě věděl, že mě nefascinují rostliny... To, čemu se specificky věnuji ve výzkumu, pak z velké části určilo setkání s několika výbornými vědci a lékaři během studia na univerzitě (zmiňoval bych – prof. Jiří Mayer, prof. Šárka Pospíšilová, doc. Martin Trbušek, prof. Alois Kobuzík).

Vím, že jste vystudoval molekulární biologii a medicínu, co vás vedlo ke studiu obou oborů současně?

Nerozhodnost, z velké části. Neuměl jsem si představit, že budu empiricky léčit pacienty, aniž bych opravdu rozuměl molekulární podstatě jejich choroby. V době, kdy jsem studoval, byla hlavní léčebnou strategií v onkologii klasická chemoterapie (kromě chirurgie a radioterapie), cílená léčba malými molekulami či protilátkami se téměř nepoužívala. Zároveň se mi ale také nelíbila představa, že zkoumám nějaký druh nádoru jen v laboratoři bez kontaktu s klinickou medicínou. Navíc jakmile jsem začal studovat medicínu, tak už nešlo nepokračovat, protože to studium vám dá nahlédnout do toho, jak funguje vaše vlastní tělo, což samo o sobě pro mě bylo dostatečně motivující... vlastně si neumím ani představit, že bych prožil celý život bez této znalosti.

Pracoval jste v Americe, jak dlouho a co vám tato zkušenost přinesla?

Pracoval jsem rok na Mayo Clinic a pak několik let na Univerzitě v San Diegu (Kalifornie). Naučil jsem se tam, jak vést vědecký tým, jak být vědecky urputný, tj. nevzdávat se, zkoušet to jinak, že neúspěšné experimenty jsou pravidlem. Také jsem viděl, že i ti nejtalentovanější lidé s tím nejlepším vzděláním na světě především musí tvrdě pracovat, aby se prosadili a něco zajímavého objevili. Kromě toho jsem tam potkal několik kolegů, kteří jsou mi celoživotní odbornou, ale i osobní podporou a těším se, až je zase potkám na nějaké odborné konferenci. Má to skvělou dynamiku, když si vzájemně vlastně „konkurujeme“ v řešení některých vědeckých otázek, ale zároveň spolupracujeme a respektujeme se. Věda mě propojuje s lidmi na celém světě a můžeme se dlouze bavit o našem společném zájmu, i když jsme se nikdy předtím nepotkali.

Lze skloubit osobní život s takto časově náročným povoláním?

Máme doma malou dcerku, takže tato otázka má teď pro mě reálnou podobu. Zatím to zvládáme (asi). Věda je pro mě povolání, kterým se žívím, ale zároveň je to i můj největší koníček a nic zábavnějšího (ani zdaleka) jsem nikdy nedělal a skoro si to ani neumím představit. Když něco objevíme, a navíc to pomůže pacientům, tak mám pocit, že život nějak dává smysl. Vykoupeno je to obrovským množstvím času a trůfny si říci, že velká část vědců vlastně neumí (respektive nechce) přestat myslet na práci, a tak nějak pracují pořád. Nicméně skloubit vědu s osobním životem určitě jde a jsou i výborní vědci, kteří dokonce pracují 8 hodin denně a o víkendu si na laboratoř ani nevzpomenou (já to nejsem 😊).

Čím je přínosný váš výzkum pro současnou onkologickou léčbu?

Moje laboratoř ve Fakultní nemocnici Brno a CEITECu Masarykovy univerzity se věnuje pochopení mechanismů, které řídí přežití a množení nádorových B lymfocytů u zmíněných B buněčných malignit. Podařilo se nám popsat některé tzv. nekódující RNA, které řídí BCR signalizační dráhu a také díky

tomu vzniklo nové léčivo, které je teď v klinickém testování. Také jsme popsali, že molekula na povrchu nádorových buněk, které se říká CD20, je zapojena to stejné BCR signální dráhy a její hladiny jsou řízeny velmi sofistikovaným způsobem, tak aby to v určitém kontextu umožnilo nádorovým buňkám tuto dráhu aktivovat. To má důsledky pro kombinační léčbu tzv. anti-CD20 monoklonálních protilátek, jako je rituximab s jinými léčivy, a náš objev ovlivnil to, jak se nyní tyto klinické studie designují. Naše práce vedla k několika

patentům a v současném okamžiku pracujeme na zcela nové léčebné strategii u B buněčných leukémií a lymfomů... Teď už je to hodně tzv. aplikovaná věda, ale předcházelo tomu několik let zcela základního výzkumu. Obecně se domnívám, že je velkou chybou současná snaha některých institucí podporovat hlavně tzv. aplikovaný výzkum na úkor podpory základního výzkumu. Například současný pokrok léčbě nádorových onemocnění stojí na základním pochopení mechanismů vzniku a progresu těchto onemocnění na

molekulární úrovni. To pak umožňuje laboratorní testování cílené léčby, vývoj cílených léčiv, klinické studie a nakonec běžné použití vysoce účinných léčebných látek, které dramaticky mění vyhlídky pacientů. Bez základního výzkumu bychom se stále „motali“ v empirickém kolečku testování nějaké formy chemoterapie na velkých skupinách pacientů se zdánlivě stejnou nádorovou chorobou, což by nevedlo u naprosté většiny těchto onemocnění (výjimky existují) k výraznějšímu zlepšení prognózy.



Druhým oceněným se stal **doc. MUDr. David Vrána, Ph.D.**, vedoucí Komplexního onkologického centra Nemocnice Nový Jičín. Ocenění bylo uděleno za monografii *Nádory jícnu a žaludku*, v níž jsou přehledně shrnuty současné možnosti léčby těchto typů nádorů a umožňují rychlou orientaci v této ne úplně jednoduché problematice.

Doc. Vrána vystudoval I. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze a poté postgraduální studium na Onkologické klinice VFN a I. LF UK. Absolvoval odborné zahraniční stáže v MD Anderson Cancer Center–Gastrointestinal Medical Oncology department v Houstonu (USA) a Department of Oncology v Aberdeen Royal Infirmary (Skotsko).

Jako hlavní autor nebo spoluautor se podílel na 48 publikacích.

Dovolila jsem si panu doc. Vránovi také položit několik otázek:

Ovlivnila vás při volbě povolání rodina?

Rodina mě moc neovlivnila, ale prof. Petruželka a jeho přednášky během naší výuky onkologie na 1. LF UK byly asi tím zásadním impulzem, který mě nasměroval k práci onkologa.

Stal jste se novým vedoucím Komplexního onkologického centra Nemocnice Nový Jičín, jak se vám líbí v novém působišti? Co vás vedlo k této změně?

Byla to především pro mě výzva postavit se do čela jednoho z Komplexních onkologických center, i když

jde samozřejmě o náročnou pozici. V novém působišti jsem spokojen, je zde tým kvalitních lékařů, výborné přístrojové vybavení a zejména chuť pracovat a posouvat stále dále péči o onkologické pacienty. Nemohu zapomenout ani na obrovskou pomoc prof. Jiřího Vorlíčka, který je mým mentorem v této pozici.

Pracoval jste v Americe, jak dlouho a co vám tato zkušenost přinesla?

Byl jsem na krátké stáži na MD Anderson Cancer Center, kde jsem se věnoval výzkumu gastrointestinálních malignit. Následně jsem třikrát po sobě pracoval jako konzultant pro radiační onkologii ve skotském Aberdeenu. Klinická i vědecká práce v zahraničí vám vždy zásadně rozšíří obzory.

Lze skloubit osobní život s takto časově náročným povoláním?

Myslím, že jde, nicméně bez velké podpory a pochopení rodiny by to jistě možné nebylo.



odložit i francouzské hole, odoperované uzliny si s nimi nerozuměly. Takže následovala tzv. nemocniční turistika s doprovodem, samota, izolace, strach, zoufalství. Více než 3 roky. Bývala jsem hyperaktivní, celý život jsem pracovala, takže to bylo velmi těžké. Ojedinelé setkání s lidmi bylo rozpačité, neuměli na mne reagovat, nemoc byla vidět, docházelo ke klopení očí a mezi řádky bylo znát jejich obavy, aby neřekli něco nevhodného, protože: „Ona

SKOKAN ROKU

Cena „Skokan roku“ tento rok patří klubu, který prokázal největší zlepšení v podeji žlutých kvítků měsíčku lékařského při Českém dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal spolek OVAHELP – Spolek pomoci onkologickým pacientům v Ostravě.

Požádala jsem předsedkyni spolku Ing. Zdeňku Hynarovou o zodpovězení několika otázek:

Na jaký popud vznikla organizace OVAHELP – Centrum pomoci onkologickým pacientům? A jak vznikl jeho název?

Onemocněla jsem v roce 2013, doslova ze dne na den jsem přestala chodit, následovaly opakované operace páteře, veliké bolesti, trápení. Když jsem měla pocit, že jsem z nejhoršího venku, přišla v roce 2015 diagnóza onkologická, po této operaci jsem musela



nádherné logo – písmena OH ve tvaru srdce, veškerou grafickou vizualizaci. Webové stránky jsme společně „poskládali“ dle našich požadavků a jejich odborných rad. A co více – tyto úžasné ženy pro nás vše udělaly zadarmo a stále nám pomáhají! Veškerý obsah webových stránek je má práce, dcera spravuje FB.

S kým spolupracujete a jak tato spolupráce probíhá?

Snažíme se jít cestou odbornou, uvědomuji si, že při této diagnóze si nemohu dovolit chybu a není na místě si „na něco hrát“. Proto máme garandy – lékaře, kteří mne znají, podporují nás, nejsou uvedeni na stránkách jen pro formu, ale spolupracujeme aktivně. Stejně tak s odborníky z oblasti sociální, psychologické, se všemi, kteří jdou cestou pomoci lidem. Dále spolupracujeme např. s nemocnicí V Karviné Ráji – na úžasném chirurgickém oddělení, díky vrchní sestře Mgr. Mesiarokové, kde nám umožňují schůzky s pacienty po operaci, 1x měsíčně. Dáváme jim odborné publikace, které máme od Ligy proti rakovině Praha, náš interaktivní deník pomoci, který jsme vytvořili na základě mých zkušeností, pacienti se ptají na cokoli, já a mí kolegyně odpovíme to velmi účinně. Do půl roku chci aktivovat tuto službu u 4 dalších nemocnic v Ostravě. Vše je podloženo smluvně. Získali jsme dar 75 tisíc korun, celý šel na podporu vyšetření žen ve věku 40–45 let, 250 poukázek, smluvně jsme pro tuto aktivitu sehnali 3 partnery: EUC kliniku, FNO v Ostravě, SILESIA Medical. Oslovovali jsme ženy, zachytily se 4 případy karcinomu, ženy netušily, že mají problém! Navštěvujeme střední i vysoké školy, přednášíme, hovoříme o této nemoci, snažíme se bořit mýty a především strach z této nemoci, opět s důrazem na prevenci. Musím říct, že lékaři většinou vítají naši pomoc, cítí, že je potřebná. Ale stalo se mi, že mi lékařka, které si velmi vážím a prosila jsem o přednášku, sdělila, že supluji pojišťovnu a tomu ona fandit nebude. Velmi si vážím spolupráce s Vyšší zdravotní školou v Ostravě, pomáhali s prodejem kytiček a 26. 11. již s jejich pomocí realizujeme svou první konferenci pro zdravotní personál na téma: Lidská důstojnost nemocného člověka – realita nebo fikce? Zájem přednášejících a posluchačů je obrovský, patrně si oba tábory uvědomují, že je nutné mnohé změnit.

umírá.“ Napadlo mne, že je nás v této situaci více, začala jsem hledat organizaci, kde bych mohla sdílet svůj problém, hledala jsem ale především informace. Protože je onkologických pacientů velmi mnoho, lékaři nemají, i kdyby chtěli, moc času právě na komunikaci s pacientem, na jeho otázky, na jeho strach, obavu apod. Já jsem nenašla prostor, kde by mi někdo dal relevantní odpovědi, kde bych se mohla aktivně zapojit. Byla jsem i odmítnuta s tím, že již organizace má zavedený systém, nechtějí nic měnit, jsou spíše klubem apod. A mají právo na svou cestu, je to v pořádku. Tak jsme dali doma hlavy dohromady, dcera a manžel přislíbili pomoc a vzniklo centrum pro lidi v Ostravě – OVAHELP. Název jsme hledali dlouho, dokonce se hlasovalo. Chtěli jsme něco srozumitelného pro lidi, slovu HELP rozumí každý, a OVA? Jsem veliký patriot Ostravy – OVAHELP tedy znamená pomoc v Ostravě. Máme štěstí, máme svůj veliký dům v centru Ostravy, kde máme velmi kvalitní zázemí, lidé se u nás cítí dobře.

Komu slouží vaše organizace a kolik má v současnosti členů?

Jako onkologická pacientka si uvědomuji, že je velmi důležitá prevence, je to hlavní náplň našeho centra. Pořádáme přednášky, akce pro veřejnost. Zveme lidi s jakoukoliv diagnózou a lidi zdravé DOHROMADY. Přednášejí lékaři, odborníci, psychologové, pedagogové, ale i pacienti. Díky tomu sdílejí všichni témata i prostor, zdraví se učí komunikovat s onkologicky nemocnými, jde o vyrušení strachu z této nemoci, o předání zkušeností a o zboření izolace takto nemocných, protože to mne v nemoci trápilo velmi mnoho.

Lidé tak třeba zažijí lékaře jinak, jako člověka. A musím říct, že se nám to daří – funguje to. OVAHELP vznikl v listopadu 2017, ale aktivně funguje rok, díky mému handicapu veškerá příprava trvala rok. Máme 11 členů, kteří zaplatili členský poplatek – z toho plynou výhody, ale je to dobrovolný počin. Tito členové se aktivně podílejí na činnosti centra. Klientů máme cca 64, ale denně volají lidé i kvůli informacím, radám apod. Domnívám se, že není nutné být platícím členem, lidé to vnímají jako závazek, já chci, aby se cítili svobodně a bez závazků. Mimo toto se aktivně zapojujeme do projektů, díky kterým se pomáhá potřebným lidem. Na jaře jsem třeba uvařila 20 litrů polévky v rámci akce: „Podej lžičku a poděkuj“, výtěžek šel na rehabilitaci nemocného klučiny, nutno dodat, že naše zelňačka Ovahelpačka chutnala i starostovi ze Slezské Ostravy a vynesla nejvíce korun ze všech „zúčastněných polévek“. Zkrátka jdeme cestou konkrétní pomoci lidem.

Máte velmi poutavé a přehledné vedené webové stránky, kdo se zasloužil o jejich vznik a kdo se podílí na jejich neustálé aktualizaci?

Má dcera je IT gramotná, já jsem na tom hůře. Dokážu PC používat pouze uživatelsky a i tam se někdy „ztratím“. Zpočátku nám velmi pomohl partner mé dcery Miroslav, později jsme oslovili více firem s prosbou o pomoc, zdůraznili jsme, že jsme rodina a vše hradíme ze svých financí, že tedy potřebujeme nižší cenu. Předali jsme přehled toho, co děláme, svou vizi, svůj názor. Měli jsme velké štěstí, zaujali jsme dvě ženy z Prahy, Mgr. Moniku Hájkovou a její kolegyni z firmy AM Creation, přesně pochopily, co chceme, vytvořily nám

Vznikli jste v r. 2017, ušli jste za ty 2 roky pořádný kus cesty a udělali spoustu práce. Vzpomínáte si na nějaký milý příběh, který se vás třeba i osobně dotkl?

U této práce jsou i slzy, není to lehké, ale to všichni, kteří to dělají mnohem déle než já, znají. Mne dojalo i něco jiného. Když jsem začínala, oslovila jsem zakladatelku MAMMAHelpu, Mgr. Janu Drexlerovou. Nejdříve jsem chtěla pomoci rozjet její pobočku v Ostravě. Tam totiž není. To nevyšlo, ale musím říct, že si Jana udělala čas, byla jsem u nich v centru, vše mi ukázala, dala rady, mnoho pomůcek, přitom byla vyčerpaná a na prahu další nemoci. Všichni v centru byli velmi milí, vstřícní, neuvěřitelná atmosféra! Tato vzácná žena dokázala nemožné. Velmi si ji vážím. V Ostravě jsme byli odmítnuti lidmi, kteří byli v dosahu, byli jsme nevíтанá konkurence. Dcera jela v lednu 2018 pro rady do Ligy proti rakovině Praha. Byla přijata s ochotou, paní Kurcová se jí věnovala, na vše odpověděla, dostali jsme kvalitní publikace. A to mne dojalo, že jsou lidé, kteří vnímají, že spojení pomůže lidem,



nebojí se poradit, pomoci nováčkům, nejsou povýšeni, dokonce napíšou: to se Ti, Zdení, povedlo, nebo: to je dobrý nápad, či: jdeš správnou cestou. My jsme jim velmi vděční. A děkujeme!

My také děkujeme za příjemný rozhovor a přejeme do další práce hodně sil a energie.

Iveta Kuchařová

KOŮŘIT JE DRAHÉ A NEBEZPEČNÉ

Kouřit je drahé a nebezpečné. Do kouření se spadne celkem vzato docela snadno, cesta ven je horší a náročná. Když jste začínali kouřit, museli jste překonat určitý odpor, protože kouření nikomu, kdo to zkusil, na první pokus nechutnalo. Malé děti se učí kouřit nejčastěji nápodobou, mladiství v nějaké partě. Pokud kouříte a máte za to, že vám cigarety v přeneseném významu „přerostly přes hlavu“, poradte se s odborníkem. Pokud máte onkologické onemocnění a rozhodli jste se přestat kouřit, poradte se svým onkologem, protože zná vaši tělesnou schránku a je kompetentní posoudit, zda váš organismus tuto změnu unese, popřípadě kdy je k tomu vhodná doba. Tak závažná



a zásadní změna, jako je rozhodnutí vzdát se kouření, vyžaduje také zásadní odhodlání a pevnou vůli. K tomu, abyste to dokázali, potřebujete skutečnou motivaci a přesvědčení, že to děláte v první řadě kvůli sobě.

Ti, kterým o vás jde v tom dobrém slova smyslu, vám v tomto ohledu rádi pomohou. Nedovolte nikomu a ničemu, aby vás demotivoval, to jest, aby vaší chuti abstinovat v přeneseném významu šlápl na krk, a tak ji zlomil. Mezi kuřáky jsou i různí potměšilci a závistivci, kteří když cítí, že někdo má namířeno směrem k abstinenci, milerádi udělají cokoliv, aby mu to překazili a dostali ho zase zpátky tam, kde byl. Chovají se jako potrefené husy, které místo toho, aby je také inspirovalo k tomu, aby

chtěli také abstinovat, nejvíce kejhají na to téma, že „na něco umřít musíme“ nebo že „tělo má jít do hrobu zhutovaný“ a jiné zaručeně osvědčené a „chytré“ hlášky, které jsou schopné vás srazit zpátky.

Když přestanete kouřit, zjistíte, že jste na tom po všech stránkách lépe. Nikdo, kdo se odnaučil kouřit, toho nelitoval. Zato litoval toho, že vůbec kdy začal. Ještě jedna věc je důležitá – spojit se s adiktologem, který by vám pomohl, abyste nespádli z jedné závislosti do jiné. Je to riziko, které je dobré znát a předejít mu. A ještě jedna věc – nechte svoje rozhodnutí opravdu a důkladně uzrát. Pak vám ho nikdo nevezme. Pokud se rozhodnete unáhleně ve smyslu, že „od Nového roku nekouřím a vše půjde dobře“, jste na nejlepší cestě k tomu, že vaše abstinence zhasne do Hromnic jako svíčka ve větru. Pokud uvažujete o tom, že s cigaretou „praštfíte“, pak vám přeji, aby se vám to skutečně povedlo. Napořád.

MUDr. Martina Votrubová

JIHOČESKÉ ONKOLOGICKÉ DNY 2019

26. Jihočeské onkologické dny se konaly tradičně v podzimně „zlatém“ Českém Krumlově, městě UNESCO s jedinečnou atmosférou.

Letošním tématem byla diagnostika a léčba nádorů děložního čípku, děložního těla a nádorů vaječníků.

Tradičně před zahájením hlavního programu byla nabídka několika satellitečních konferencí o současné problematice široké škály solidních nádorů v různých lokalizacích: komplexní léčba nádorů gastrointestinálního traktu, cílená léčba metastatického nádoru ledviny, strategie léčby pokročilého nádoru prostaty, inovace v léčbě pacientek s nepříznivým tzv. triple negativním karcinomem prsu, novinky v ovlivnění rezistence k hormonální terapii.

Všechna sympozia zdůrazňovala nezbytnost multidisciplinárního přístupu a roli multidisciplinárního týmu ve výběru správné léčby správnému pacientovi, podle nových molekulárně genetických kritérií.

Zajímavé bylo interaktivní sympozium o karcinomu děložního hrdla a vaječníků, které předcházelo vlastně hlavnímu dni s tímto tématem.

Další den přednáška o epidemiologii gynekologických nádorů informovala, že výskyt karcinomu děložního hrdla za posledních 40 let klesá o 20 %, snižuje se i úmrtnost, a v důsledku lepší léčby se zvyšuje počet nemocných, kteří déle přežívají. Naopak se zvyšuje výskyt nádorů děložního těla, i když zde také klesá úmrtnost. Významné

1. ROČNÍK VZDĚLÁVACÍ AKCE NA TÉMA KARCINOM PRSU

V Praze se konal 1. listopadu t. r. již 3. ročník vzdělávací akce na téma Karcinom prsu. Edukační seminář, který obsahoval velice zajímavé přednášky.

Jaká je role genomových testů v indikaci pro zajišťovací léčbu informace o úskalí radiodiagnostiky u časného stadia rakoviny, problematiku rakoviny

XXVI. JIHOČESKÉ ONKOLOGICKÉ DNY

17. – 19. října 2019
ČESKÝ KRUMLOV



jsou záchyty onemocnění v časných stadiích nemoci. Mezi rizikové faktory patří kouření, obezita, hormonální vlivy, sexuální promiskuita.

U rakoviny vaječníků je důležité genetické vyšetření, pro skupinu žen s tzv. BRCA mutací je indikována nyní cílená léčba, probíhají studie o zařazení a možnost léčby imunoterapií.

Karcinom vaječníků je stále bohužel diagnostikován ve vyšších stadiích nemoci, protože je onemocnění poměrně dlouho bez příznaků.

Všechna nádorová gynekologická onemocnění se posouvají do vyšších věkových kategorií, proto je důležitá účast ve screeningu. Přesto klesá návštevnost těchto programů nad 50 let věku, jsou zde stále velké rezervy,

prsu v těhotenství, jejíž výskyt stoupá. Jaký je optimální interval mezi stanovením diagnózy a operací, mezi operací a zajišťovací léčbou je důležité dodržet optimální časový odstup.

Zajímavá byla přednáška o podléčení a možném přeléčení pacientek radioterapií, přehled možností hormonální léčby.

Kolegyně onkoložky, které se nosně zabývají problematikou rakoviny prsu, diskutovaly o návrzích úprav a inovací pro tzv. Modrou knihu, tj. doporučení, která garantuje Česká onkologická společnost a které jsou návody pro srovnatelnost péče v ČR.

a proto je potřeba trvale zlepšovat informovanost občanů tak, jak se o to léta snaží Liga proti rakovině.

Prevence rakoviny děložního čípku spočívá hlavně v primární prevenci – očkování dívek proti viru HPV (human papilloma virus), ev. i u chlapců, připravuje se testování HPV i v sekundární prevenci pro dospělé ženy.

Gynekologické zhoubné nádory považujeme za heterogenní skupinu chorob, s různými typy morfologických a molekulárních specifík, které vyžadují i různé léčebné strategie. Hlavním kritériem efektu léčby je ovlivnění časných stadií onemocnění.

MUDr. Alexandra Aschermannová

Sledovat a vzdělávat se v prudce se měnících diagnostických a léčebných postupech v onkologii je nyní nezbytností a navíc nesmírně povzbuzující.

MUDr. Alexandra Aschermannová

ESMO 2019

Na přelomu září a října navštívilo již potřetí po sobě téměř 30 tisíc účastníků – lékařů, sester, zástupců patientských organizací – nádhernou

Barcelonu. Vše probíhalo za ještě slunečných dnů spíše letního charakteru s teplotami do 30 stupňů. Katalánci trávili dny na pláži (víkend) a účastníci kongresu se snažili stihnout co nejvíce nabízených přednášek, které probíhaly ve velkém Kongresovém centru v 17 sálech současně. Tato obrovská nabídka informací byla dána množstvím novinek a uzavřených studií prezentovaných na letošním shromáždění.

Můžeme říci, že šlo o přelomový kongres, protože se přednášely závěry mnoha dlouholetých studií a jejich závěry budou měnit terapii pokročilých onkologických onemocnění a posouvají limity našeho léčení.

Výsledky se tedy dotýkají všech, lékařů, nemocných, psychologů, farmaceutů.

Změny, které z výsledků studií vyjdou, se promítnou do nových Evropských doporučení pro léčbu nádorových onemocnění.

Významnou úlohu začíná hrát imunoterapie v diagnózách, pro které imunoterapie nebyla zatím uvažována. Výrazně mění léčebné možnosti u významné části pacientů s nádory plic a prodlužuje významně celkové přežití. Mění vyhlídku na dlouhodobé přežití u pacientů s nádory ledvin, melanomem, nádory ovaria, prsu a povzbudivé jsou výsledky u sarkomů. Výrazně mění terapeutické možnosti pacientů s pokročilými nádory močového měchýře, kde dosud byla pouze možnost chemoterapie, u nádorů mozku, nádorů hlavy a krku.

Kromě imunoterapie je řada nových cílených léků postihujících různé dráhy metabolismu nádorových buněk nebo klíčových míst – další PARP inhibitory, BRAF inhibitory, checkpoint inhibitory, TRK fusion genes inhibitory... Nově se diskutuje o zařazování radioterapie u různých nádorových onemocnění, její reálné možnosti a výsledky.

To vše samozřejmě vyvolává další otázky – komplikace léčby a jejich

terapie, nová úskalí v kombinacích terapie, v sekvenci terapie, v nárocích na pacienta i terapeutické týmy. Je zcela nevyhnutné rozhodovat o léčbě v širokém týmu odborníků – lékařů.

Je samozřejmostí, že na rozhodovacím procesu se podílí chirurg/ortoped, klinický onkolog, radioterapeut, patolog, radiodiagnostik i klinický farmaceut. Výsledky terapie nutně musí být vyhodnocovány, aby se získal co největší benefit pro pacienta s nejmenšími nežádoucími účinky.

I přes úžasné počasí a nádherné město kolem byly sály neustále nabity a na některé prezentace se nebylo možné dostat. Stejně tak byla vynikající tzv. firemní kolokvia, kam byli zváni přední odborníci a přednášející a měli možnost ve větší šíři přednést svá kongresová sdělení a v diskuzích komunikovat s publikem i mezi sebou.

V kongresovém centru jsme trávili 10–12 hodin denně skvěle prožitého času.

Obávám se, že mnohé člověku uteklo, ale bohužel se v několika osobách neumíme vyskytnout a uši máme každý pouze dvě.

Nicméně – vše podstatné se promítne v nových doporučeních Evropské onkologické společnosti, která je pro terapii nádorových onemocnění závazná. Ještě budeme muset počkat na odezvu plátců péče, jak vyhodnotí novinky a jak rychle je zapracují do svých dlouhodobých finančních plánů.

Rozloučili jsme se s Barcelonou, skvělým kongresovým městem, zřejmě na dlouho. Příští rok již bude ESMO v Madridu. Odbojní Katalánci si budou muset na další pořádání kongresu počkat.

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně
Ligy proti rakovině Praha



APO ALUMNI VI

Dne 27. listopadu jsme se zúčastnili setkání neziskových patientských organizací.

V překrásných prostorách Velkopřevorského paláce na Malé Straně se sešlo mnoho zástupců českých patientských organizací, zástupci Ministerstva zdravotnictví, Společnosti medicínského práva, Státního ústavu pro kontrolu léčiv a další.

APO – tedy Akademie patientských organizací – je vzdělávací a rozvojový projekt určený právě pro české patientské organizace. Pomáhá s podporou nezávislosti těchto subjektů, umožňuje jejich dlouhodobý rozvoj a snaží se je naučit získávat prostředky z různých českých a evropských zdrojů.

Šestý ročník APO Alumni zahájil Mgr. Jakub Dvořáček, MHA, výkonný ředitel AIFP. Všechny vřele přivítal a zmínil mimo jiné i o nově vzniklém APO Bulletinu, který má za úkol propojit členské organizace sdružené v APO a přinášet jim důležité aktuální zprávy z různých oblastí. Jedná se o měsíčník, který se stává informačním zdrojem pro předávání novinek z mnoha sfér zdravotnictví.

BARCELONA 2019 **ESMO** congress

27 SEPT – 1 OCT 2019

Barcelona, Spain

Organised by: **ESMO** EUROPEAN SOCIETY OF MEDICAL ONCOLOGY

In partnership with: **EACR** European Association for Cancer Research

Poté předal slovo Ing. Heleně Rögnerové, náměstkyni pro ekonomiku a zdravotní pojištění Ministerstva zdravotnictví ČR. Pochválila práci patientských organizací a hovořila o důležitém vztahu mezi pacientem a lékařem, tento vztah musí být založen na důvěře a má být vztahem partnerským. Na závěr vystoupila JUDr. Lenka Teska

Arnoštová, Ph.D., předsedkyně Společnosti medicínského práva. Zmínila se o nutnosti zvyšovat patientskou gramotnost a v tom by mu měla pomáhat právě patientská organizace. Poděkovala všem za neúnavnou práci a aktivity věnované právě pacientům. V závěru 1. části večera byly předány certifikáty všem účastníkům HTA, kteří

absolvovali kurz zaměřený na: „Zapojení pacientů do procesu hodnocení zdravotnických technologií“.

Po dlouhotrvajícím potlesku jsme se všichni přesunuli do vedlejšího sálu, kde bylo pro všechny připraveno bohaté pohoštění.

Iveta Kuchařová

ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Milí přátelé, do uzávěrky tohoto čísla jste nám poslali opět pěkné příspěvky a fotografie z akcí 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.

27. REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Naší největší akcí v roce 2019 byl jako obvykle „Rekondiční pětidenní pobyt“, tentokrát v Beskydech v obci Bílá. Zde nás hostil hotel Bauer. Hotel Bauer prošel nedávno rekonstrukcí, a tak asi největším oříškem bylo, jak poskládat 88 účastníků do pokojů a jídelny a zohlednit při tom individuální požadavky a potřeby. Také zde byla zajímavá „wellness“ nabídka. Exkluzivní bazén s vířivkou, saunou, masáže thajskými masérkami zaujaly a ani moc nevadilo, že jsme museli přejít přes dvůr do jiné budovy. Cena těchto procedur byla vyšší, než by si mnozí z nás představovali, ale

klubu se podařilo domluvit velmi příznivou cenu a účastníci dostali dotaci 200 Kč právě na tyto rehabilitační procedury.

Vlastní rekondice byly jako obvykle mixem vzdělávání (přednášky stomických firem), výletů po okolí, zábavy s hudbou po večerech a samozřejmě setkávání se s mnohými známými a besedování s nimi. Ze zahraničních přátel byli mezi námi 4 zástupci ze Slovenské republiky a samozřejmě přátelé z opavského, novojičínského a přerovského klubu. Většinou dopoledne jsme se věnovali prezentacím téměř všech stomických firem (chyběla jediná) a také přednášce a odborným konzultacím s MUDr. Tyrpekem a jeho manželkou fyzioterapeutkou. Ze všech prezentací jsem si odnesl příjemný pocit. Ze sportovních aktivit jsme zorganizovali výlet lanovkou na blízký kopec Zbojník s navazující procházkou po pašerácké stezce a s luštěním odpovědí na otázky, které byly rozmístěny podél stezky. Obhlídkou zvířat v malé oboře a pro některé i sběrem pravých hříbů. Uspořádali jsme soutěž v pro nás již známé hře „Nechyťte lelky, hrajte s námi Möllky“. A také vyrazili do okolí na malé i delší procházky, každý podle svých sil.



Nezanedbali jsme ani kulturní stránku našeho pobytu. Společenský večer s Edou Rakusem hrajícím k tanci a poslechu jako obvykle pobavil. Hudební produkce rozpochybovala i ty, kteří to zřejmě vůbec nepředpokládali. Pohled na „nařásající“ se kolegy a kolegyně, kteří se při tom opírají o francouzské hole, mne přesvědčil, že to veselí a podmanivý rytmus jsou skutečně nakažlivé. Podobné to bylo i další večer s místní cimbálovkou. Nesmíme opomenout také na tradiční poslední večer, který byl po roční přestávce věnován obnovenému slavnostnímu ceremonálu „Přechod nad propastí života“, kterým jsme mezi sebe oficiálně přijímali nové stomiky, a to ty, kteří byli s námi na rekondicích poprvé. Ceremoniál je doprovázen tradičními popěvkami a procedurami. No a ten popěvek „Už jsi náš, už jsi náš, také díрку v břiše máš!“ asi zní všem v uších ještě dlouho po ukončení rekondic. Všem účastníkům ceremonálu patří velká pochvala za velmi trefná a vtipná motta, se kterými do ceremonálu přišli. Co říct na závěr. To všechno, za příznivých ekonomických podmínek, jsme mohli zorganizovat jen díky velké podpoře našich příspěvovatelů. Mezi největší patří Statutární město Ostrava, Havířov a stomické firmy. Úspěšné provedení takové akce pro účastníky různorodého charakteru, profesí a různorodých zájmů, které spojuje jen jedno, a to je jejich zdravotní indispozice, není možné, bez obrovské míry tolerance a pochopení toho druhého. Na to nesmíme zapomínat.

Václav Bureček



REKONDICE NA NEZÁBUĐKE

45 účastníků se v neděli 13. října vydalo na Slovensko, konkrétně do Tatranské Štrby. Pět hodin jízdy rychle uběhlo, stačili jsme spolykat řízky s chlebem a znojenskými okurkami, které pro spolucestující připravila Jana Kuchtová se svým synem Zdeňkem. To naše žaludky zaplnilo a příjemně posílilo. Květka Němcová nám nabídla skvělé koláčky, také výbornou ořechovku. Cestou jsme naložili Milušku, v Uherském Brodě kamarády Šuchmovy a Marečkovy. Do Vysokých Tater jsme přijeli v 15.30 a čekalo nás překvapení v podobě azurové oblohy, pěkného ubytování s wellness. Po ubytování jsme se vypravili na železniční stanici, kde se vyřizovaly průkazky na vlak. Organizaci převzala Jana Kuchtová. Vlakem jsme pak jezdili zdarma po celý týden. Po návratu na hotel nás čekala večeře, formou bufetu. Stejně byla podávána i snídaně. Měli jsme polopenzi. Každý ochutnal, co ho lákalo.

Dny začínaly rozcvičkou, kterou vedla Majka Mazáčová, pokračovala snídaně a hned potom jsme se vydali na zubačku do hor. Plán jednotlivých vycházek pro méně, středně i více pohyblivé lidi připravila vzorně Vlasta Molínová. Každému předala výstisk, kterým jsme se řídili. Zvládli jsme



Štrbské, Popradské a Skalnaté pleso, Hrebienok, Symbolický cintorín, Studenovodské vodopády, Furkotskou dolinu, Solisko lanovkou, výstup na Predné Solisko 2 117 m. n. m., Mlynicou dolinu ke Skoku. Prohlédli si městečka Štrbské Pleso, Starý Smokovec, Tatranskou Lomnici, Vyšné Hágy, Tatranskou Polianku. Zašli jsme na Blíkovu, Reinerovu, Zamkovského a Skalnatou chatu. Putovali jsme po Tatranské magistrále, která je dost náročná. No, našlapali jsme až 80 km za ty 4 dny!

Z Vysokých Tater jsme se dívali na Nízke Tatry s Kráľovou Holou, Ďumbierem a Chopkom. Ze Štrbského plesa od jezera jsme pozorovali Rysy. Z električky zase Gerlach, Lomnický štít. A co bylo obdivuhodné, to byla průzračná voda v plesech, v potocích, kterých bylo nepočítaně! Celý týden bylo modré nebe, teplo, chodili jsme letně v krátkých rukávech, teplé oblečení a obuv jsme prakticky nevytáhli z kufrů! Opálili jsme se, spokojeni, správně unavení jsme se vraceli do



Brna. Tam nás čekala mlha, smog od aut, zacpané ulice!

Alena Kellnerová připravila soutěže ve znalostech – otázky padaly na Tatry – jsou velehorami, tvořenými 15 osadami, nejvyšší osadou je Štrbské pleso 1 350 m, turistickým centrem je Tatranská Lomnice, největším léčebným ústavem v Evropě jsou Vyšné Hágy, Gerlach se vypíná nad Tatranskou Lomnicí, v roce 2015 bylo v Tatrách 1 023 medvědů. Tater se dotkla historie, kde se odehrával film *Anděl na horách* – Tatranská Lomnice, hotel Morava, původní povolání Jaroslava Marvana kartograf. Alena připravila i sportovní odpoledne – soutěžilo se v chůzi s vejcem na lžici, v hodu míčkem do koše a kroužkem na tyč, tažení myši z čepice. Alena zorganizovala i rej masek, přivezla z domova převleky pro více lidí. Zajistila ceny pro výherce. Je to dobrá duše! A za to díky, Ali!

Jana Kuchtová, kromě výše uvedeného, zajistila zaslání faktury na lanovku na Lomnický štít, na který jsme se ale nakonec nedostali pro větrné počasí! Jeden večer jsme se měli po večeri dobře, Tesařici nás pohostili výborným štrúdlím, který napekla jejich dcera Martina, a nádivka byla netradiční z máslové dýně ochucené citronem,

skořicí a něčím zajímavým ještě. Martinko, děkujeme za to!

Bob, náš řidič, zavezl 24 lidí do závodu Tatra čaj, kde si lidé prohlédli linku na výrobu bylinných likérů, ochutnali je a k tomu přikusovali sýr, uzeniny a chleba.

Takže souhra lidí při rekondicích byla vynikající, každý, kdo chtěl, přispěl do díla!

Moc jsem se bála o všechny, aby nebyl nějaký úraz, ale dopadlo to dobře. Vlasta musela jednu noc přespat na Popradském plese, protože se nestačila s vnukem včas vrátit, ale vše v pohodě. Majku Najvárkovou šlehla nějaká větvička či tráva a dostavila se alergie, takže měla trochu obavy z netklého oka, vše vydržela a ve zdraví se vrátila s námi domů.

Během týdne nám přišla vhod slivovička od Šuchmů, griotka od Marečků, děkujeme!

Hotel Nezábudka byl vybaven bohatým wellness zařízením. Kromě bazénu s mořskou vodou jsme si mohli zrelaxovat v hodně teplé vířivce, navštívit bylinné a eukalyptové inhalační centrum, zajít do solné jeskyně, do saun více typů a dát si i masáže s několika druhy masážních emulzí prováděné specialistou i poučením pro nás.

Ve čtvrtek jsme končili s průzkumem

Vysokých Tater a večer oslavovali celý pobyt s cikánskou kapelou složenou z harmonikáře, houslisty a basisty. Byli výborní, zazpívali jsme si, dokonce i zatancovali! Kapelník se zakoukal do obou Šuchmů a hned by je vzal do kapely, zvlášť když zazpívali v romštině! „Jede, poštar, jede“. Veselili jsme se do 22.30 a pak hurá do postele, protože ráno po snídani jsme se vydali na zpáteční cestu do Brna. Ještě jsme dostali frřana od Miši Kožuské a zbytek od Květy Němcové! Díky! U Martina jsme vysadili Miladu, ta jela za synem. Týden mě přesvědčil, že jsme semknutá parta, která už společně něco zažila a která se má ráda. Přeji si to i do budoucna, pokračujme a poznávejme další místa naší vlasti.

Přednosti Vysokých Tater z toho týdne – krásné, obdivuhodné, čisté, výborné silnice a cesty (i na cestě tam i zpět), opravené a zrekonstruované domy, moderní výstavba, služby všeho druhu! Nedostatky jsem viděla v neochotě a vstřícnosti pracovníků služeb v některých zařízeních, to ještě nevzali plně za své a nepřinášjí jim radost z práce pro turisty a hosty. To je velká škoda. Západní styl ještě nemáme zažitý ani my v ČR.

Jana Strnadová

ČESKÉ ILCO V KOLÍNĚ

Nemocnice Kolín pořádala dne 23. října t. r. konferenci – **Moderní ošetřovatelství v 21. století**. Této konferenci se účastnilo i České ILCO – prostřednictvím jeho předsedkyně Ing. Marie Ředinové. Stolek s edukačními brožurami vyzdobila informacemi o akcích Českého ILCO, propagačními materiály, informacemi o stomických pomůckách. Důležitou informací pro všechny bylo to, jak aktivní život mohou žít stomici i jak je důležité zapojit se do klubů stomiků, které fungují po celé České republice.

Ing. Ředinová dostala prostor i pro prezentaci Českého ILCO, co znamená a jak zaštiťuje všechny kluby v České republice. Přednáška zaujala nejen přítomné lékaře, ale hlavně zdravotní sestry, které si ochotně vzaly vystavené informace.

Předsedkyně Českého ILCO obdržela pozvání i na další konferenci konanou v nemocnici Kolín příští rok.

Marta Křivánková
Kolín



PODZIMNÍ AKTIVITY ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC

Skončily letní prázdniny a my, členky Onko klubu Slunečnice, jsme se opět začaly scházet na pravidelných i dalších aktivitách, ať už pohybových, ozdravných, kulturních i poznávacích. Tradičně to jsou každý týden jóga s Kájou (letos v nových prostorách Centra pohybu) a čtvrteční cvičení s Hankou a Janou, jednou za dva týdny aqua aerobic v bazénu ZŠ dr. Nedvěda, měsíčně Aquapark Olomouc. V září a říjnu byla nabídka pro členky zvlášť bohatá. Se členkami Onko klubu Duha Vsetín jsme se dne 17. září setkaly na Pustevnách, jejichž areál je národní kulturní památkou. Poseděly jsme a popovídaly si u šálku kávy nebo čaje a poté se prošly kolem jednohlavých objektů včetně těch, které projektoval architekt Dušan Jurkovič. Navštívily jsme Maměnku a potvrdily si, že obnova Libušína po ničivém požáru v roce 2014 je téměř u konce. Našich sedm děvčat po společném programu se ještě vydalo k soše Radegasta i ke kapli sv. Cyrila a Metoděje na radhošském vrcholu. Před



odjezdem se ještě prošlo po 660 m dlouhé stezce v oblacích „Valaška“. Předběžně jsme se se vsetínskými děvčaty domlouvaly na společném rekondičním pobytu v příštím roce, snad v Branné.

Jen o dva dny později vyjelo 26 našich členek a deset rodinných příslušníků do Pardubic. Naším prvním cílem nebylo nic jiného než cesta za perníkem, a to návštěva perníkárný Pavla Janoše. Je jedna z mála, jejíž perník smí užívat jméno „pardubický“.

Součástí exkurze byl film o výrobě perníku s výkladem pana majitele. Účastníci neodolali a dali si kávičko či čaj a některý z perníkových dezertů, zakoupili perníkové výrobky. Není bez zajímavosti, že otec pana Pavla Janoše byl pověřen upečením velikého perníkového srdce pro světovou výstavu v Bruselu v roce 1958. Speciálně vyrobenými perníky pana Pavla Janoše byli, resp. jsou obdarovávaní významní hosté Pardubic, jako např. Václav Havel a jeho žena Olga,



vítězové Velké pardubické, populární umělci. Poté jsme si s průvodcem prohlédli nejvýznamnější pamětihodnosti města. Na závěr jsme se rozjeli na Kunětickou horu. Slibovaný vláček byl mimo provoz, ale za krásného počasí byla procházka z parkoviště k hradu velmi příjemná. Absolvovali jsme prohlídku objektu, který je spojen rovněž se jménem Dušana Jurkoviče. Podílel se na projektu obnovy hradu, která byla zahájena v roce 1923. Po uzavření v 70. letech 20. století probíhá od začátku devadesátých let jeho postupná rekonstrukce v souladu s Jurkovičovými pojetím. A ještě společná fotka, cesta k autobusu a návrat do Olomouce. Dík patří naší člence Maruše, která pro nás zájezd připravila. Výborně jsme se bavily 21. září na stále vyprodaném představení Moravského divadla Olomouc *Splašené nůžky*. Naší předsedkyni Zdeně se podařilo téměř zázrak – koupit 35 vstupenek, a to na velmi pěkná místa.

Pro podzimní rekondici ve dnech 6. až 10. října byly vybrány Luhačovice, největší lázeňské město na Moravě. Dvacet pět účastnic bylo ubytováno v penzionech Pomněnka a Karina v samotném centru v blízkosti lázeňských domů Alexandria a Morava. Již potřeť během měsíce jsme se setkaly s prací Dušana Jurkoviče, který se podílel na podobě lázní. Absolvovaly jsme prohlídku s průvodkyní

zaměřenou především na objekty, které navrhoval, včetně interiéru Jurkovičova domu z roku 1902. Je nejznámější stavbou v Luhačovicích. Dušan Jurkovič navrhl i jeho vnitřní zařízení. Rekonstrukcí z roku 2002 získal dům původní podobu. Součástí programu byly masáže hrazené z dotace kraje, plavání v bazénu městských lázní, procházky po lázních spojené s ochutnávkou léčivých pramenů i po okolí, túra kolem přehrady. Navštívily jsme muzeum miniatur rozhleden. Několik z nás využilo slevu na návštěvu wellness v hotelu Alexandria. Věnovalo ji Informační centrum Luhanka v návaznosti na zakoupení prohlídky lázní. Pobyt jsme si užívaly, strava byla výborná a přálo i počasí. Odjízďe jsme velmi spokojené.

Našich šest členek se ve dnech 25. 10. až 1. 11. zúčastnilo rekondičně edukačního pobytu v Karlových Varech. Organizátorem byl spolek AR-CUS – onko centrum. Všichni účastníci byli ubytováni v hotelu Slovan, na stravu jsme chodili jen pár kroků do hotelu Kriváň. Absolvovali jsme masáže, ranní cvičení, plavání v relaxačním bazénu hotelu Kriváň. Dále jsme navštívili připravené přednášky odborníků ke kompresním pomůckám včetně ukázek, k problematice lymfatického systému, o výrobcích firmy Amoena a jejich předvedení, jako jsou epitez, prádlo a plavky. Počasí přálo, tak

naše děvčata plně využila volný čas k prohlídce objektů kolem říčky Tepálá a jejího okolí. Prohlédly jsme si kolonády, lázeňské budovy jako Grand hotel Pupp, Imperial, Richmond, Thermal, Zámecké lázně, Císařské lázně, ale i další pamětihodnosti jako Zámeckou věž, divadlo, kostely sv. Maří Magdalény a sv. Petra a Pavla. Absolvovaly jsme turistické vycházky mj. na vyhlídky Tři kříže, Goethovu, Diana, Jelení skok. Byl to krásný ozdravný pobyt doplněný i poznáním a turistikou. Pravidelně se scházíme na členských schůzích. Říjnovou schůzi navštívila Mgr. Lenka Fasnerová, majitelka a jedna z lektorek Centra pohybu. Její vystoupení i beseda byly na téma „Význam pohybu pro starší generaci“. Odpovídala na dotazy členek, vyzkoušela s námi několik jednoduchých, ale účinných cviků, snižujících problémy např. s bolestmi zad apod. Využily jsme i nabídky magistrátu města pro kluby seniorů jako např. účast na zájezdu do Příbora, návštěvu vznikajícího centra pro seniory v Pavelčákově ulici.

Září a říjen byly měsíce nabitě akcemi, které zcela naplňovaly cíle našeho Onko klubu – zapojit členky do nejrozličnějších aktivit dle jejich zájmů a možností.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



KLUB NADĚJE, Z. S. VELKÉ MEZIŘÍČÍ

Den zdraví ve Velkém Meziříčí se v letošním roce konal v úterý 10. září.

Náš spolek zde byl zastoupen spolu s dalšími spolky a institucemi z oblasti zdravotnictví a osvěty.

Ve stanovém městečku bylo možno vyzkoušet různé činnosti z oblasti zdravotnictví, ochutnat regionální produkty zdravé výživy. Ve stánku Nemocnice sv. Zdislavy si zájemci mohli nechat změřit krevní tlak a hladinu cukru v krvi. Dále bylo možno získat různé informace z oblasti zdraví, výživy, zdravotní prevence a zdravého životního způsobu. Posledně uvedeným způsobem se prezentoval i náš spolek, kdy zájemci dostali instrukce ohledně samovyšetření



prsů na silikonovém modelu, mohli obdržet informace o činnosti klubu a dostat i informační letáky a publikace vydané Ligou proti rakovině.

Den zdraví zorganizoval Městský úřad

ve Velkém Meziříčí, kterému patří poděkování.

*Květuše Doležalová
Klub Naděje, Velké Meziříčí*

REKONDIČNÍ POBYT V NOVÉM JIČÍNĚ

Liga proti rakovině v Šumperku uspořádala v září t. r. již potřetí rekondiční pobyt v Novém Jičíně. Město nás okouzilo svou polohou. Nachází se v malebné kotlině na jižním okraji Moravské brány, na východě se blíží k Podbeskydské pahorkatině a městem protéká říčka Jičínka.

Ubytování a stravování bylo zajištěno v Hotelu Praha, který se nachází v historické části města. Je to nádherná stavba z konce 19. století, postavená v secesním stylu. Svým osobitým

stylem připomíná vídeňské kavárny a hotel Praha se stal prestižním místem společenského života ve městě.

Hotel Praha v Novém Jičíně umožnil ženám tyto léčebné procedury:

- manuální a přístrojové lymfodrenáže horního a dolního lymfatického systému,
- relaxační - antistresové masáže, detoxikační a klasické masáže.

Léčebné procedury prováděl fyzioterapeut a lymfoterapeut z firmy CORPUS-THERAPY Nový Jičín. Každý den bylo zajištěno plavání v krytém bazénu a relaxace ve vířivce. Počasí nám přálo ke krásným procházkám

do Smetanových sadů a na Skalky, odkud je pěkná vyhlídka na město Nový Jičín. Navštívily jsme historické památky, a to muzeum v Žerotínském zámku, Hückelovy vily, Laudonův dům a Beskydské divadlo.

Rekondiční desetidenní pobyt v Novém Jičíně se nám velice vydařil. Ženy si užily nádherné podzimní dny a načerpaly nové síly.

Velký dík patří vedení hotelu, personálu hotelu a fyzioterapeutovi z firmy CORPUS-THERAPY Nový Jičín. Těšíme se opět na rekondiční pobyt v roce 2020 a snad opět v Novém Jičíně.

Kolektiv žen LPR Šumperk



POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

3. února 2020

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Začátek akce: 10.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.

Téma: Nádory ledvin a močového měchýře

25. března 2020

Výroční členská schůze LPR Praha

Začátek akce: 11.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.

Český den proti rakovině

13. května 2020

Téma: Nádory ledvin a močového měchýře

Barva stužky: zelená



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 složenka pro úhradu členského poplatku na rok 2020. 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 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. Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, honzuvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Ústav radiční 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: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DIS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.