



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 31 ▲ Březen 2021 ▲ Číslo 1

Milí čtenáři,

letošní rok nezačal příliš radostně a úspěšně, tak jak si to vždy píšeme do novoročních přáníček. Smiřujeme se s danou situací, především nesmíme ztrácet naději a víru, že to světýlko na konci tunelu už brzy uvidíme.

Chceme vám v 1. čísle Zpravodaje představit naše blízké plány, které se snad začnou uskutečňovat, chceme v něm shrnout akce, které, i když jen online, proběhly, a dočtete se také, jak některé kluby nyní fungují, i když v omezeném režimu.

Chceme vás informovat i o sympoziu, které se konalo u příležitosti Světového dne proti rakovině, připravili jsme pro vás zajímavé články od přednášejících, spoustu dalších informací o přednáškách získáte z webových stránek Ligy proti rakovině.

Vrátila jsem se k prvnímu číslu Zpravodaje 2020 a ubezpečila se v tom, že mystická čísla 2020 opravdu předpověděla, že máme více pečovat o své zdraví a být ostražití v oblasti financí. Tenkrát jsem netušíc, co nám rok 2020 přinese, přemýšlela o tom, co se může přihodit v oblasti zdraví, než to, s čím se denně potkáváme. Bohužel jsem nepočítala s tím, že jsou nové viry a nemoci, které nás mohou zaskočit a vlastně úplně ochromit. Rok 2020 byl pro nás všechny velmi náročný. Prověřil naši trpělivost a odolnost, zařaznil trhliny v našich životech, ukázal i sobeckost těch, kteří ztráceli půdu pod nohama. Všichni tedy s nadějí vzhlížíme k roku 2021. Doufáme, že bude lepší, a věříme, že přinese změny a posun vpřed. Nedalo mi to tedy a opět jsem se zlehka zaměřila na numerologii roku letošního. Měl by to být rok přelomový, měl by přinést do našich životů nový začátek a osvobození od zažitých stereotypů a každodenních starostí. Budeme muset přehodnotit své priority, lépe pochopit, kdo jsme a kam v životě chceme směřovat. Výhodu budou mít ti, kteří s pílí a elánem dokázali zvládnout změny, které přinesl rok minulý, a vybudovali si dobré základy do budoucna. Šťěstí bude přát těm, kteří budou pracovití



a kreativní a nebudou se bát ukázat, co v nich je.

Velkým potěšením pro nás určitě bude nadcházející jaro, nedalo mi to a během několika málo krásných dní jsem se pustila do jarních prací na zahrádce, viděla rozkvétat sněženky a sluníčko mi vlévalo do žil radost, potěšení a víru v to, že přijdou lepší dny. Nejvíce opakovanými slovy, která slyším na každém kroku, jsou tolerance a ohleduplnost. Nikdy snad neměla hlubší význam než v současné době. Nerozumím lidem, kteří ohrožují ostatní, dokonce i své nejbližší, představte si, že jsem se setkala s velmi ostrou výtkou od paní, kterou jsem požádala v malé prodejníčce o nasazení roušky. Byla se mnou má dcera, slova dotyčné ji ranila víc než mě, protože ve své naitivě čekala spíš omluvu než vulgární výpad proti mně. Víím, že se nám život zúžil do maličkých radostí, ale o to

více je musíme prožívat a vážit si jich. Mě stále těší, jak jsem již psala v minulých číslech Zpravodaje, poslouchání rádia. Mohu při něm i pracovat na počítači. I když neslyším vše, jak bych chtěla, přesto mě lehké ševelení linoucí se z něj uchlácholí do bezpečí a jistoty. Zapomenu, že jsem doma, místo abych sdílela se svými milými kolegy pracovní místnosti, a když už je opravdu nejhůř, na chvíli se zaposlouchám do rozhovorů nebo písniček a mám opět pocit, že jsem součástí společenství a samota a strach z budoucnosti mě přejdou. Těším se vždy na setkání s kolegy při pravidelných online poradách, dlouhé telefonní rozhovory či povídání přes skype mě zase ubezpečí v tom, že svět se nezastavil a my musíme chvilku vydržet a nezapomínat na své nejbližší a vzájemně se podporovat a těšit.

Iveta Kuchařová



AKCE Ligy proti rakovině Praha z.s. v roce 2021

Termíny všech plánovaných a připravovaných akcí v letošním roce budeme upřesňovat dle aktuální pandemické situace a vládních nařízení.

Děkujeme za pochopení.

SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ



Světový den proti rakovině – World Cancer Day – připadá každoročně na 4. únor. Tento významný den je iniciativou Světové unie proti rakovině (Union for International Cancer Control) a jejích partnerských organizací, kterých je po celém světě více

než 800. Cílem Světového dne proti rakovině je zvýšit všeobecné povědomí o této zákeřné nemoci a oprostit se tak od některých mylných představ, které o rakovině stále panují. Jedním z mýtů je například tvrzení, že rakovině nelze předejít. Přitom skutečnost je jiná – lidé mohou hrozbu onemocnění rakovinou podstatně snížit preventivními opatřeními, zdravým životním stylem a nerizikovým chováním.



SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

Liga proti rakovině Praha společně s Českou lékařskou společností J. E. P. pořádá při příležitosti Světového dne proti rakovině Sympozium pro odbornou i laickou veřejnost. Jako téma si letos Liga zvolila problematiku nádorových onemocnění ledvin, močového měchýře a prostaty. Za pořadatelem organizaci objasňuje důvody volby tématu Sympozia předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová: „Jakkoliv se jedná o různé diagnózy, společným jmenovatelem nádorů těchto orgánů je skutečnost, že mívají nenápadné příznaky, snadno zaměnitelné s méně závažnými nemocemi. Druhým důvodem je fakt, že bychom chtěli veřejnost upozornit, že návštěva urologické ambulance v rámci prevence by se měla stát běžnou praxí. A do třetice varujeme před jednoznačnou příčinnou souvislostí mezi kouřením a nádory ledvin, prostaty i močového měchýře.“

Vzhledem k aktuální nepříznivé epidemiologické situaci nelze Sympozium uspořádat prezenčně, proto se Liga rozhodla příspěvky lékařů natočit a prostřednictvím sociálních sítí je šířit.



dlouholetou činností na poli prevence onkologických onemocnění. Zmínil se o tom, že je nyní velmi nepříznivá doba, neboť pacienti jsou málo diagnostikováni, což přinese do budoucna problém s jejich léčením. Aktuálním tématem je tedy nezaneřádávání pravidelných kontrol a prevence.

MUDr. Michaela Fridrichová, předsedkyně Ligy proti rakovině Praha, v dalším příspěvku vysvětlila důvody k setkání pouze na síti, kdy celé Sympozium bude k dispozici nejen na YouTube, ale je i na webových stránkách Ligy proti rakovině.



Úvodní slovo patřilo jako každoročně **prof. MUDr. Štěpánu Svačinovi, DrSc., MBA, předsedovi České lékařské společnosti J. E. P.,** který poděkoval Lize proti rakovině Praha za její

Zde je odkaz na on-line Sympozium: <https://youtu.be/O456L6uJ7dc>

Zájemci mohou zhlédnout následující program:

- Epidemiologie a možnosti prevence, **MUDr. Michaela Fridrichová,** předsedkyně Ligy proti rakovině Praha
- Diagnostika a chirurgická léčba nádorů močového měchýře a prostaty, **MUDr. Michal Peší, FEBU,** Urologická klinika VFN a 1. LF UK
- Nádory močového měchýře a prostaty, **prim. MUDr. PharmDr. Jan Dvořák,** Radioterapeutická a onkologická klinika FNKV a 3. LF UK
- Možnosti radioterapie u nádorů močového měchýře a prostaty, **MUDr. Tereza Drbohlavová,** Onkologická klinika 2. LF UK a FN Motol
- Léčba nádorů ledvin, **Doc. MUDr. Tomáš Büchler, Ph.D.,** Onkologická klinika 1. LF UK a Thomayerovy nemocnice
- Dlouhodobý program prevence maligního melanomu, **prim. MUDr. Ivana Krajsová, MBA,** Dermatovenerologická klinika VFN

Zaúvodnila výběr tématu roku, kterým je opětovné zvolení nádorového onemocnění ledvin, močového měchýře a letos doplněné o rozsáhlou problematiku karcinomu prostaty. Je to především proto, že jsme v Evropě na první příčce incidence, v Evropě onemocní za rok 131 osob / 100 000 obyvatel, v České republice bohužel 173 osob / 100 000 obyvatel. Hlavní symptomy jsou zpočátku minimální, až později se vyskytuje častější močení, bolest v pánvi a dolních končetinách. Rizikovými faktory jsou charakteristika nádoru (GS, TNM klasifikace, iniciační hladina PSA) a genetická predispozice (rodinný výskyt, gen BRCA 1, 2, ATM). Nejohroženější jsou muži ve věku mezi 50–80 lety, vrchol je v sedmdesáti letech. Vyšetření se provádí odběrem krve u obvodního lékaře a po padesátém roce života je vhodná návštěva urologa. V incidenci nádoru ledvin jsme opět na jedné

z předních příček, rizikovými faktory jsou kouření, alkohol, toxické látky, nedostatečný pitný režim, obezita a hypertenze, rodinná genetická dispozice a bydlení ve městě. Nádory močového měchýře jsou jednodušeji diagnostikovatelné, postiženými jsou především muži ve věku sedmdesát až osmdesát let. Rizikovými faktory jsou opět kouření, alkohol, toxické látky a špatný životní styl.

Všechny typy nádorů mají společný rizikový faktor a tím je kouření. V České republice kouří 22,5 % mužů nad 15 let a 3,5 % mladistvých pod 15 let, v důsledku kouření zemře 21 %. Žen kouří 15 %, 4,5 % dívek ve věku do 15 let, úmrtnost je 11 %.



Následovala přednáška „Diagnostika a chirurgická léčba nádorů močového měchýře a prostaty“ **MUDr. Michala Pešla, FEBU z Urologické kliniky VFN a 1. LF UK**. Dozvěděli jsme se o histologických typech nádorů močového měchýře:

- Uroteriální karcinom – výskyt 90 %
- Spinocelulární karcinom – 6–7 %
- Adenokarcinom 1–2 %
- Ostatní (sarkomy...) méně než 2 %.

Rizikovým faktorem je kouření tabáku. Nádory se dělí na infiltrující a neinfiltrující. Příznaky nádorů močového měchýře, které zavedou pacienta k lékaři, jsou:

- potíže při močení, bolesti v podbříšku a krev v moči – 10–15 %
- náhodný nález – 20 %
- celková nevolle, nechutenství a hubnutí (toto jsou již pozdní příznaky)

Diagnostika spočívá ve vyšetření cytologie v moči, ultrazukové vyšetření (což ovšem není základní diagnostika), vyšetření CT a cystoskopie. Cystoskopie je invazivní vyšetření, které nelze nahradit jiným vyšetřením. Dále MUDr. Pešl vysvětlil pojem transuretrální resekce močového měchýře, což je endoskopické vyšetření v anestézii pomocí resektoskopu. V současné době se k vyšetření využívají technické novinky, jakými jsou fotodynamická diagnostika nebo úzkopásmové zobrazení (NBI). Na základě prognostických faktorů zařazujeme pacienty do rizikových skupin (nízké, střední a vysoké riziko), podle kterých se poté odvíjí následná, tzv. adjuvantní léčba.

Dále se zmínil o diagnostice a chirurgické léčbě karcinomu prostaty. V posledních desetiletích vzrůstá incidence nádorů prostaty, ale naštěstí především na vrub 1. klinického stadia, kdy mají pacienti nejlepší prognózu k vyléčení. Riziko úmrtnosti u mužů je 1–2%. Klinickými projevy, které přivedou pacienta k urologovi, jsou:

- asymptomatický pacient, náhodný nález
- obtíže při močení, zástava močení, bolest
- hydronefróza, renální selhání
- celková nevolle, nechutenství, hubnutí, kostní bolesti (toto jsou již pozdní příznaky)

Diagnostika – zásadní vyšetření je DRE, má však nízkou senzitivitu, zásadní obrát v diagnostice přinesl PSA – prostatický specifický antigen. V poslední době se uplatňuje i vyšetření magnetickou rezonancí. Každý pacient, u kterého je podezření na nádor prostaty, musí absolvovat biopsii

prostaty. Histologické vyšetření je základem pro zahájení další léčby.

Na základě vyšetření (klinického, vyšetření CT, histologie, hladiny PSA) řadíme pacienty do tří skupin, podle nichž pak následuje léčba.

Přednáška „Nádory močového měchýře a prostaty“ **MUDr. PharmDr. Jana Dvořáka z Radioterapeutické a onkologické kliniky FNKV a 3. LF UK** nám představila druhy léčby nádorů prostaty:

- chirurgická léčba
- radiotherapie – radikální – paliativní
- hormonální léčba – nádory prostaty jsou hormonálně závislé
- chemoterapie
- léčba radioizotopy
- léčba léky ovlivňujícími kostní metabolismus (BMA) – léky snižující riziko nežádoucích účinků

Z hlediska rozsahu dělíme nádory prostaty na:

- lokální
- lokálně pokročilé
- lokoregionálně pokročilé (stadium IV)
- metastatické

Z hlediska rizika a následné léčby se nádory dělí na velmi nízkého rizika, nízkého rizika (zde je preferováno aktivní sledování), středního rizika (preferovanou metodou je radiotherapie), vysokého a velmi vysokého rizika a generalizovaný nádor (metastatické onemocnění).

MUDr. Dvořák vysvětlil druhy radiotherapie, jde buď o zevní ozařování, nebo o vnitřní ozařování (brachytherapie).



Dalším tématem byly nádory močového měchýře. Pacienti se podle způsobu léčby dělí na:

- a) pacienty s neinvazivním karcinomem – léčba spočívá v kombinaci chirurgického řešení a instilace BCG a cytostatik
- b) lokální a lokálně pokročilý karcinom (léčba spočívá v kombinaci neoadjuvantní chemoterapie, chemoradioterapie, cystektomie a adjuvantní chemo- a chemoradioterapie (preferuje se neoadjuvanace před adjuvantní léčbou).
- c) pacienti s lokoregionálně pokročilým a metastatickým nádorem



O léčbě nádorů ledvin pohovořil **Doc. MUDr. Tomáš Büchler, Ph.D., přednosta Onkologické kliniky 1. LF UK a Thomayerovy nemocnice**. Uvedl, že ročně u nás onemocní 3 000 lidí a z toho zemře téměř 1 000. Bohužel jsme ve výskytu nádorů ledvin na prvním místě na světě, provádí se výzkumy, proč tomu tak je. 75 % nádorů je zachyceno včas, jsou tedy operabilní, 25 % nádorů je odhaleno pozdě, nejsou operabilní, ale nastupují nové léčebné metody, imunoterapie, kdy je čtvrtina těchto pacientů vyléčena, po léčbě nemají žádné příznaky a nepotřebují žádnou následnou léčbu. Cílem je tedy, aby se moderní metody léčby dostaly ke všem pacientům. Důležitá je však především prevence a doc. Büchler vyjádřil poděkování Líze proti rakovině za znovuzvolení tématu rakovina ledvin a za osvětlu, kterou šíří. Pokud přijde pacient k lékaři včas, je velká naděje na uzdravení.

Téma přednášky „Dlouhodobý program prevence maligního melanomu“ **prim. MUDr. Ivany Krajsové, MBA, z Dermatovenerologické kliniky VFN** je stále aktuální. Incidence vzniku kožního nádoru stále roste, každoročně přibývá 3 500 onemocnění, mortalita je naštěstí stále stejná, a to 4 osoby / 100 000 obyvatel.

Hlavní příčiny vzniku melanomu:

- kožní fototyp
- intenzivní slunění (UVA i UVB záření)
- mnohačetné melanocytární névy

Ke stanovení diagnózy melanomu kromě klinického vyšetření přispívá i využití digitálního dermatoskopu. Jakékoliv podezření na kožní melanom je důvodem k vyříznutí a histologickému vyšetření. Jen tak je zajištěno stanovení včasné diagnózy. Rozsah odstranění je podstatně menší než dříve, chirurgický zákrok je od 5 mm do max. 3 cm šířky a hloubka zákroku odpovídá šířce.

Melanom je velmi agresivní nádor s vysokou mortalitou, do r. 2010 přežívalo 5 let max. 10 % pacientů. Rok 2010 byl rokem přelomovým, neboť se začaly používat dvě nové metody:

- cílená léčba
- imunoterapie

Cílená léčba – jde o zpomalení a úplné zastavení růstu melanomu. Je podávána v tabletách, užívá se trvale, ukončuje se pouze v případě jejího selhání nebo nezvládnutelné toxicity. Léčebné odpovědi dosahují až 70 % a 5 let přežívá 35–40 % pacientů v závislosti na charakteru metastatického postižení.

Imunoterapie je princip, který způsobuje růst aktivity imunitních reakcí, které následně napadají a likvidují nádorové buňky. Imunoterapie se podává v infuzích, v případě monoterapie trvale. Léčebné odpovědi dosahují 40–45 % a jsou dlouhodobé, 5 let přežívá okolo 45 % pacientů. Nejúčinnější léčba je včasné rozpoznání a chirurgické odstranění nádoru. Odstranění ve včasné fázi nádorového růstu znamená téměř vždy úplné uzdravení pacienta.

Tisková zpráva ke Světovému dni proti rakovině byla vydána 2. února.

Ing. Iveta Kuchařová



V dalším příspěvku **MUDr. Tereza Drbohlavová z Onkologické kliniky 2. LF UK a FN Motol** vystoupila s tématem „Možnosti radioterapie u nádorů močového měchýře a prostaty“. Zdůraznila, že pacienti s invazivními nádory močového měchýře nepatří mezi nejpočetnější skupinu pacientů léčených na radioterapeutických odděleních. Základní metodou léčby je chirurgický výkon, radikální cystektomie doplněná pánevní lymfadenektomií, naopak pacienti s nádory prostaty tvoří početnou skupinu na radioterapeutických odděleních, základní modely léčby jsou chirurgická radikální prostatektomie nebo radikální radioterapie, obě léčby dosahují podobných výsledků pro dlouhodobé přežití pacientů. MUDr. Drbohlavová vysvětlila pojem radioterapie, což je léčba ionizujícím zářením, které ničí nádorové buňky, zdrojem záření je v dnešní době převážně lineární urychlovač.



DOBŘE RÁNO Z OSTRAVY

Začátkem února jsme obdrželi milé pozvání z ostravské televize do pořadu Dobré ráno. Hlavním tématem byl Světový den proti rakovině. Vzhledem k aktuální pandemické situaci jsme se s dramaturgyní pořadu domluvili, že uděláme jeden vstup po skypu s **předsedkyní Ligy MUDr. Michaelou Fridrichovou** a dva vstupy přímo ze studia s naším členským klubem v místě. Požádali jsme **předsedkyni pacientské organizace PROFIT 12 v Bohumíně paní Zdeňku Cichou**, zda by mohla Ligu ve vysílání reprezentovat. Tato pacientská organizace je velmi aktivní a pro své členy i pro veřejnost organizovala akce i během loňského velmi složitého roku.

Paní Zdeňka Cichá podle očekávání reprezentovala Ligu velmi dobře a zde si přečtete její dojmy z vystoupení v televizním vysílání:

„A tak to všechno začalo... zazvonil telefon. Dobrý den, je to paní Cichá? Ano – dobrý den, paní ředitelko, jak se máte? Já dobře, jde to. A paní ředitelka mi odpověděla. To je fajn, já bych vás ráda o něco požádala. Máme pozvání do Dobrého rána v Ostravě 4. 2. Mohla byste se zúčastnit vysílání za Ligu? Pro mne šok, ale řekla jsem ano. A bylo to. Domluvili jsme na hlavních tématech – Světový den proti rakovině, aktivity naší organizace PROFIT 12, preventivní projekt, který jsme v létě začali dělat pro děti v MŠ a další dle času při vysílání.

Já jsem pak prožívala čtyři dny úplně bezradně, tréma pracovala. Druhý den se ozvala ostravská televize, dramaturgyně paní Jana Černá. A to



už nebyla legrace, podala mi pokyny k televiznímu vysílání a já jsem jenom stačila říct, rozumím. Ve čtvrtek 4. února přijel podle dohody taxík v 5.15 hod. a jelo se. A potom to bylo zajímavé. Pocity nádherné, tréma ze mě spadla. První návštěva maskérny, příjemná kadeřnice, která mě učesala, a sami jste viděli výsledek. Reagovali jste úžasně.

Pak přišla paní dramaturgyně a dala mi pokyny, jak vše proběhne. Ujal se mě scenárista, připevnili mi mikrofon a už jsem jenom čekala na to nejtěžší. Ale ještě před vysíláním jsem se pozdravila s milými moderátory Petrou Českovou a Radkem Erbenem a tady jsem již byla úplně klidná. Zdálo se mi to? Ale když mne oslovil Radek Erben s první otázkou, tak mi bylo nějak klidně a začala jsem své první televizní vystoupení. Druhý vstup, to už bylo vše



fajn, věděla jsem, o čem mám hovořit, a to o našem spolku. Bylo toho tolik, že jsem nevěděla, co říct. Držet se toho, co jsem si připravila. Rozhovor skončil o dvě minuty dříve, a tak jsem už nestačila pozdravit naše pacientské organizace, Alianci žen s rakovinou prsu, moje kolegyně a naše členy. Tak to činím aspoň tady v tomto příspěvku a touto cestou posílám pozdravy a věřte, že jsem na vás, milé dámy, myslela. Zvlášť v době koronaviru, kdy se nevidíme, nemůžeme se potkávat v Praze na akcích Ligy či Aliance, nemůžeme se potkat ani mezi sebou v našich regionech. Přišli jsme i o krásnou akci v loňském roce, kterou připravovaly holky – Amazonky v Ostravě pro naše spolky MSK. Celý den jsme měly připraven program v areálu Vítkovic. Doufáme, že se to ještě uskuteční. Věříme, že vše špatné brzy skončí a opět se všechny potkáme, že se setkáme i s Libuškou Žamborskou v lázních (Neviditelné ženy) a na dalších akcích. Moc vás zdravím a vzpomínám.”

*Zdeňka Cichá
a-red-*



ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2020

Díky všem, kteří si zakoupili květinu měsíčku lékařského či poslali DMS, se podařilo na sbírkovém účtu shromáždit **13 720 850 Kč.**

Český den proti rakovině k 31. 12. 2020 vynesl 13 720 850 Kč
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 8 229 000 Kč
Liga proti rakovině Praha rozdělila:

- na dlouhodobý program nádorové prevence **2 360 000 Kč**
- na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů **3 580 000 Kč**
- na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť **2 289 000 Kč**



Z významných projektů uvádíme:

- Poradenské a preventivní publikace a tiskoviny pro veřejnost **790 000 Kč**
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) **1 892 000 Kč**
- Hospicová péče **548 000 Kč**
- Poradna Nádorové telefonní linky **963 000 Kč**
- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty **938 000 Kč**
- Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně – Implementace onkol. prevence na ZŠ **80 000 Kč**
- Dlouhodobý preventivní projekt pro 2. stupeň ZŠ a SŠ **521 000 Kč**
- Ústav lékařské biochemie a lab. diagnostiky 1. LF UK a VFN a III. Chirurgická klinika 1. LF a FN v Motole – výzkumný onkologický projekt **480 000 Kč**
- Anatomický ústav 1. LF UK a Dermatovenerol. klin. 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt **378 900 Kč**
- Ústav chemie a biochemie, Mendelova univ. v Brně – výzkumný onkologický projekt **300 000 Kč**
- Nemocnice na Pleši, s.r.o. – vybavení pro ergoterapii a fyzioterapii **147 480 Kč**
- Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt **163 000 Kč**
- Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodověd. fak. UK – výzkumný onkologický projekt **378 000 Kč**
- Slatinné lázně Toušeň, Nemocnice Na Bulovce – vybavení pro rehabilitaci **100 000 Kč**

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2021

V těchto dnech, kdy připravujeme do tisku první číslo Zpravodaje tohoto roku, opět procházíme složitým procesem rozhodování, jaké zvolit datum pro letošní sbírku. Doufali jsme, že 25. ročník budeme moci uspořádat již opět tradičně v obvyklém květnovém termínu. Bohužel vše nasvědčuje tomu, že květen (a pravděpodobně ani červen) ještě nebude z mnoha důvodů nakloněn veřejným akcím. Po pečlivém zvážení a posouzení všech pro i proti jsme se rozhodli přesunout květinovou sbírku do druhé poloviny září tak, jako tomu bylo v loňském roce.

Věřte, že to není vůbec jednoduché rozhodování, celoroční plánování preventivních aktivit, rekondičních pobytů a osvětových akcí musíme pečlivě vyvážit a často jít i do risku. Ale loňský rok nám ukázal, že s našimi věrnými podporovateli, spolupracovníky i dobrovolníky se vše dá zvládnout.

Děkujeme vám za pochopení i podporu.



V květnu plánujeme preventivní on-line kampaň na sociálních sítích a rovněž spot v ČT. Kampaň bude zaměřena především na zdůraznění důležitosti prevence, účasti ve screeningových programech, neodkládání kontrol u lékaře apod.

V druhé polovině září se tedy opět potkáte v ulicích s našimi dobrovolníky ve žlutých tričkách, plánujeme ale také

další možnosti nabídky kytiček. Hlavním tématem této masivní preventivní akce budou nádorová onemocnění ledvin, močového měchýře a prostaty. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku lékařského se zelenou stužkou, obdrží i letáček s informacemi o prevenci těchto druhů onkologických onemocnění.

Během sbírky lze opět využít i mobilní aplikaci DEN PROTI RAKOVINĚ,

kteřá umožňuje zakoupení elektronické kytičky prostřednictvím zaslání dárcovské SMS. DMS na podporu projektů Ligy má podobu **DMS KVET 30** nebo **60** nebo **90**, případně pravidelná podpora pomocí **DMS TRV KVET 30** nebo **DMS TRV KVET 60** nebo **DMS TRV KVET 90**, (více na www.darcovskasms.cz).

Iva Kurcová



REKONDIČNÍ POBYTY LIGY PROTI RAKOVINĚ



Pro letošní rok jsme připravili celkem 16 termínů pro rekondiční pobyty ve třech obvyklých zařízeních – v Krušných horách, v **sanatoriu Paracelsus v Meziboří**, ve Středočeském kraji ve **Slatinných lázních Toušeň** a v **Nemocnici Na Pleši** u Mníšku pod Brdy.

Pobyty v **Nemocnici Na Pleši** jsou nadále vhodné pro účastníky, kteří mají

i přidružené choroby a vyžadují individuální péči.

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

Liga proti rakovině Praha přispívá každému účastníkovi, který splňuje podmínku onkologického pacienta, částku **300 Kč na osobu a den**.

Věříme, že i přes složitou pandemickou situaci bude možné pobyty uskutečnit.

Termíny v roce 2021 pro jednotlivá pobytová místa jsou:

Nemocnice Na Pleši:

18. 5. – 1. 6.
1. 6. – 15. 6.
10. 8. – 24. 8.
24. 8. – 7. 9.

Sanatorium Paracelsus v Meziboří:

17. 5. – 28. 5.
31. 5. – 11. 6.
14. 6. – 25. 6.
23. 8. – 3. 9.
6. 9. – 17. 9.

Slatinné lázně Toušeň:

10. 3. – 24. 3. mimosezónní
31. 3. – 14. 4. mimosezónní

19. 5. – 2. 6.
9. 6. – 23. 6.
14. 7. – 28. 7.
11. 8. – 25. 8.
29. 9. – 13. 10.

Pro aktuální informace zavolejte do naší kanceláře na tel. č. 224 919 732 nebo pište na adresu: birkova@lpr.cz.

–red–

SOUTĚŽ O HRNÍČEK LIGY

Letos jsme se rozhodli prověřit vaše znalosti Evropského kodexu proti rakovině.

V ligovém kalendáři na rok 2021 je každý měsíc jedna otázka. Pro první tři nejrychlejší z vás máme připraven dárkový hrníček Ligy.

Správnou odpověď na soutěžní otázku je třeba zaslat co nejrychleji, nejpozději však do 10. dne každého měsíce na e-mailovou adresu **kurcova@lpr.cz**. Vždy následující den je uveřejněna správná odpověď.

K dispozici je buď tištěný kalendář nebo jeho elektronická verze, která je ke stažení na <https://www.lpr.cz/akce-a-projekty/soutez-o-hrnicek-lpr>.



ONKOLOGICKÝ PACIENT A KORONAVIROVÁ INFEKCE: MÁ SE BÁT, ČI NIKOLI?

Současné období koronavirové infekce je velmi obtížné a zasahuje všechny vážně nemocné pacienty, včetně onkologických.

Většina těchto pacientů má oslabenou imunitu nejen základní diagnózou, ale i kožními komplikacemi, které jsou způsobeny radio- nebo chemoterapií. Jsou daleko náchylnější na infekční onemocnění, jsou velmi citliví na dění v okolí, oproti zdravým jedincům roste riziko, že se dostanou do těžkých depresí.

Často se nemohou spojit osobně ani prostřednictvím médií se svými praktickými lékaři a svými onkology. Stěžují si, že lékaři nereagují na telefon, neodpovídají na SMS zprávy atd. Je nutné pacienty poučit i o e-mailové komunikaci s lékaři, o možnosti získat předpisy na léky cestou mobilních telefonů – tzv. e-recepty.

Onkologičtí pacienti by měli dodržovat velmi přísně hygienická opatření: nosit roušky nebo respirátory (u mnoha jedinců se ale mohou objevit dýchací obtíže, pocity na zvracení a různé infekční i neinfekční kožní záněty {dermatitidy}), opakovaná dezinfekce rukou často způsobuje nepříjemné vysušení kůže, ekzémy, u některých pacientů se může zhoršit např. lupénka nebo alergická dermatitida, revmatoidní artritidy aj. Je třeba si často dezinfikovat ruce, omezit cesty městskou hromadnou dopravou, vlaky atd.

Není ale možné, aby se v současné koronavirové době úplně zastavil život pacientů s nádorovým onemocněním. Nejen zdravotníci, ale hlavně rodiny by měli dbát na to, aby pacienti absolvovali doporučená vyšetření, aby docházeli jako před koronavirovou krizí na ambulance onkologických klinik na plánovaná vyšetření a kontroly, aby svévolně nepřerušovali probíhající chemoterapii nebo radioterapii.

Je také nutné, aby pacienti byli alespoň rámcově informováni o projevech koronavirové infekce, o situacích, ve kterých je nutné již vyhledat lékaře, měli by vědět, jak se liší běžná viróza od infekce COVID-19, jak postupovat v případě, že potřebují PCR test, kdy jsou dostačující tzv. antigenové testy atd.

Obtížná situace nastává při hospitalizaci pacientů na onkologických odděleních. Již dlouho jsou zakázány návštěvy příbuzných, což má v řadě případů (hlavně u starších pacientů a dětí) negativní vliv na psychiku, je omezen osobní kontakt lékařů s příbuznými, nejsou dostatečně informováni a tím narůstá určité napětí v komunikaci. Víme ale, že některá oddělení umožňují kontakt mezi pacienty a příbuznými prostřednictvím skupu.

Mnoho pacientů se informuje na očkování proti COVID-19 a je na nás zdravotníků, abychom je adekvátním způsobem informovali. Základem je Strategie očkování proti nemoci COVID-19 Ministerstva zdravotnictví ČR. Onkologický pacient spadá do skupiny osob se zvýšeným rizikem těžkého průběhu onemocnění COVID-19. U pacientů některá onkologická terapie probíhá s imunosupresivním účinkem (chemoterapie, radioterapie, cílená onkologická léčba), měli bychom se věnovat pacientům, u kterých byla onkologická terapie ukončena dříve než před rokem, závažní jsou pacienti s hematologickým onkologickým onemocněním, s nádory plicními, obézní pacienti, těžcí diabetici, pacienti vyšší věkové kategorie atd.

A které pacienty bychom vůbec neměli očkovat? Ty, kteří jsou alergičtí, a ty, u kterých se objevila v minulosti postvakuinační alergie.

Pacienti bychom měli ujistit, že očkování je pro ně bezpečné, že dostupné vakcíny jsou podrobně otestované, a upozornit je na to, že i po očkování by se měli chránit proti infekci, nosit roušky, dodržovat zvýšená hygienická opatření, dbát na dezinfekci rukou a vyvarovat se pobytu v oblastech s větší koncentrací osob.

Je dobré také věnovat pozornost informacím České onkologické společnosti, která ve svém prohlášení konkrétně popisuje léčebné postupy v této době.

Závěrem bych shrnula základní body, které se týkají bezpečnosti onkologického pacienta v době COVIDové infekce:

- 1) pravidelně sledovat webové stránky nemocnice, kde je pacient veden, informace, které zveřejňují onkologická centra
- 2) sledovat doporučená hygienická opatření
- 3) věnovat pozornost projevům, které jsou podezřelé z infekce (horečka, rýma, kašel, únava, celková slabost, dušnost, nechutenství, ztráta chuti a čichu)
- 4) pokud pacient potřebuje léky, měl by se domluvit s lékařem na zaslání receptu elektronicky, pokud je to možné
- 5) používat jednorázové kapesníky, žínky, dodržovat hygienu a dezinfekci rukou
- 6) omezit cestování hromadnými prostředky, omezit návštěvu nákupních center, vynechat čekárny, omezit návštěvy u známých a rodiny
- 7) omezit platbu v hotovosti a užívat platební karty
- 8) zajistit dostatečný přísun tekutin, vitamínů, pečovat o dutinu ústní, v případě omezené tvorby slin denně užívat žvýkačky
- 9) alespoň 1x denně absolvovat krátkou procházku na čerstvém vzduchu
- 10) v případě únavy a vyčerpání dostatečně odpočívat
- 11) využívat možnosti kontaktovat některé organizace, které se věnují onkologickým pacientům, např. Liga proti rakovině a její nádorová linka a pacientské organizace, které působí po celé republice (seznam je k dispozici na <https://www.lpr.cz/clenove/clenске-pacientske-organizace>).

MUDr. Lenka Hronovská

INSPIRATIVNÍ KNIHA DÍRA V HLAVĚ

**Inspirativní kniha Díra v hlavě mi ukázala cestu
– Deník o lásce k životu, lásce mateřské
i partnerské, o přátelství a překonávání překážek**

Úsměv a láska zvítězí nad strachem a nemocí, říká Ivana Sedláčková, autorka knížky *Díra v hlavě mi ukázala cestu*, autentického příběhu o sebezrovoji, změně myšlení a překonávání lékařských prognóz díky lásce a optimismu. Kniha je výjimečná tím, že je psaná s nadhledem, a vzhledem k tématu překvapí, jak lehce je čtivá a zábavná. Autorka sdílí každodenní život, nenadálé obtíže, ale i to, co jí pomáhalo problémy překonávat a své myšlenkové pochody. Tato kniha vás rozesměje i dojme.

V osmadvaceti letech byl autorce diagnostikován nádor mozku. První

příznaky se objevily krátce po porodu dcerky, v šestinedělí, kdy měla těžké migrény. Výsledky vyšetření na neurologii, na EEG, se mírně odlišovaly od standardních. Následná magnetická rezonance potvrdila velký nádor na mozku. Iva byla šokována přístupem neuroložky v okresní nemocnici. Místo šetrné komunikace se zeptala, zda si Ivana uvědomuje, že nádor na mozku může být smrtelný. S tím se v žádném případě



nechtěla smířit, ani si podobné myšlenky připouštět. Měla pět a půl měsíce starou dcerku.

Rozhodla se proto nezjišťovat si nic o svém onemocnění, věřit, že plánovaná operace dobře dopadne a život se vrátí do starých kolejí. Razantně odmítla vystavovat se špatným zprávám, statistikám a prognózám. Nechtěla ohrožit svou víru v uzdravení. Požádala i svého lékaře v Nemocnici Na Homolce, aby jí tyto informace nesděloval. Prioritou bylo navrátit se do běžného života, být co nejrychleji s dcerkou, s rodinou, s blízkými kamarády. Ti všichni jí byli velkou oporou.

Iva si velice cení taktního přístupu lékaře, který ji operoval. Po celé roky respektoval její přání a nenaznačil jí pesimistické prognózy pro daný typ nádoru. Tu si vyslechla až po letech od manžela a rodiny, kteří ji znali od ošetřujícího lékaře. Ale až poté, co se sama zeptala. Jak Iva říká, právě odclonění se od těchto informací jí pomáhalo zachovat si klidnou mysl. Občas ale docházelo k nepříjemným a zbytečným překvapením. Proto se

rozhodla, že sepiše letáček s několika praktickými tipy, které sama získala během pobytu v nemocnici, v průběhu léčby a vyrovnáváním se s následky onemocnění. Rady, které získala, sdílí na vlastních stránkách <http://diravhlave.cz/rady/>

Jak sama říká, nechce nikomu radit. Jen by ráda měla sama tyto informace předem. Usnadnily by jí cestu. Věří, že budou užitečné i pro další.

Od okamžiku, kdy se dozvěděla svou nemoc, si začala psát deník. Ten se stal podkladem pro knihu Díra v hlavě mi ukázala cestu, kterou Iva psala v průběhu šesti let, během nichž se nemoc vrátila. K psaní se uchylovala především ve chvílích, kdy se ze situace potřebovala vypsat. Až s recidivou však pochopila, že nemoc je vzkazem, a ona musí rozklíčovat, co se jí snaží sdělit. Podstoupila druhou operaci, vzhledem k histologii bylo tentokrát nutné i ozařování a onkologická léčba.

Intuitivně cítila, že pochopení příčiny nemoci jí pomůže k doléčení se z takzvané nevyléčitelné nemoci. Čtenář může krok za krokem sledovat, co přesně Ivě pomohlo najít příčinu nemoci a vedlo k postupné změně myšlení. Věří, že právě toto pochopení a následná změna jsou klíčové. Nepopírá přitom důležitost klasické léčby. Tu ale vnímá jen jako první krok. A poté už je řada na pacientovi samotném.

Autorka říká, že je své nemoci vděčná, což vyvolává rozporuplné reakce. Vysvětluje to tím, že nemoc nemusíme brát jako pohromu či trest. Ale jako vzkaz našeho těla, šanci něco pochopit a příležitost změnit svůj život k lepšímu a zachránit tak sami sebe. Celý příběh si můžete přečíst v knize, která je k objednání na stránkách diravhlave.cz. Najdete zde i tipy na knihy a filmy, které Ivě pomohly. V aktualitách jsou k dispozici vybrané rozhovory, které o příběhu a knize vyšly.

Jak sama autorka říká, každý si musí vlastní cestu k uzdravení najít sám. Ona sdílí tu svou. Nyní žije svůj život klidněji. S vědomím konečnosti života se snaží žít ten svůj naplno a nebát se prosadit si své zájmy. Již nemá čas ohlížet se na ostatní, zároveň se však snaží k věcem přistupovat s pokorou a pozitivně.

Iva v psaní knih našla obrovskou zálibu. Nyní dokončuje překlad knihy do angličtiny a má nápady na další knihy. Začíná pracovat na knize rozhovorů na téma štěstí. Knize příběhů ze života lidí, kteří překonali nepřízeň osudu a posunuli se díky tomu dál, a sdílí svou zkušenost jako motivaci. Pokud budete mít chuť sdílet ten váš příběh, můžete Ivu kontaktovat.

Pokud vám kniha v něčem pomůže, inspiruje a dodá optimismus a víru v uzdravení nebo energii pro další ráno, vyplní se její záměr při sdílení vlastního životního příběhu.

Iva Sedláčková

CO O KNÍŽCE ŘEKLI JEDNI Z PRVNÍCH ČTENÁŘŮ?

Tvoji knížku jsem přečetla během chvilky. Má potenciál změnit život mnoha lidem. Je tak inspirativní! Žádné ze školení, které jsem doposud absolvovala, mě nedonutilo se opravdu zastavit a zamyslet nad svým přístupem k životu, to dokázal až Tvůj příběh.

Vitka Knoflíčková

U knížky jsem brečela a smála se dohromady. Kniha má tu moc pomoci, ale nejenom těm, kteří jsou nemocní a bojují o život, ale hlavně těm, kdo jsou zdraví a životem jen bezduše proplouvají. Přijde mi, že Iva byla v podstatě vyvolena k tomu, aby to všechno zažila, prožila a hlavně přežila, a aby to, co jí nemoc dala a samozřejmě i vzala, mohla šířit dál. Abychom my nemuseli onemocnět, a přesto si díky této knížce spoustu věcí uvědomili. Proto ta knížka má obrovský smysl.

*Hanka Vokatá
Spolumajitelka a provozovatelka Vazárny Příbram*

Autentické sdílení životního příběhu plného touhy, naděje, síly a víry v uzdravení. Příběh plný lásky k životu, lásky mateřské, partnerské. Najdete zde také každodenní realitu po operaci mozku, popsánu s cenným detailem, upřímností, odlehčeným a jemným humorem, který si zamilujete. A mnohem víc. Kniha se čte lehce, přestože vám bude místy jasné, že popsání prožitky lehké nebyly. Toto vyprávění deníkovou formou vás přímo pohltí, dojmeme, i pobaví. A možná vám i otevře oči a především srdce. Vše je možné. Hluboce věřím tomu, že sdílení takových příběhů je léčivé pro každého z nás. Ivanko, děkuji.

*Vendula Šprynglová
Podporovatelka „mámo-dcerovských“ vztahů, průvodkyně Alchymie ženy*

Knihu jsem přečetla doslova na jeden nádech. Je to velice poutavý příběh mladé dívky, maminky, který ve mně vyvolával spoustu emocí od smutku a lítosti až po hlasité výbuchy smíchu. Mladá dívka, která měla dvakrát otevřenou hlavu, je nejen hlavní hrdinkou tohoto příběhu, ale hrdinkou pro nás všechny. Knihu velice doporučuji.

V současné době se léčím s karcinomem prsu a knihu si čtu na chemoterapiích a velice mi pomáhá. Nikomu nic takového nepřeji, ale ten pocit, že v tom nejste nebo nejsme sami, mě uklidňuje.

Kateřina Dudaščíková, 38 let

EUROKLÍČ – MALÝ KLÍČ K VELKÉ POMOCI



Jedná se o mezinárodní projekt, autorem myšlenky se stal před 35 lety Němec Martin Dederichs. V ČR je distributorem Národní rada osob se zdravotním postižením, která ve spolupráci se sítí distribučních míst klíč vydává. Záštitu projektu poskytly Ministerstvo dopravy ČR a Asociace krajů ČR.

Euroklíčem se rozumí univerzální klíč, s jehož pomocí se lze dostat na vybraná bezbariérová WC a plošiny ve veřejných budovách, v metru, na nádražích, na čerpacích stanicích, v obchodních centrech, na poliklinikách. Rychle a důstojně v řadě zemí po celé Evropě.

Zdarma mohou dotovaný Euroklíč získat držitelé WC karty, průkazů TP, ZTP, ZTP/P, diabetici, stomici, osoby s onkologickým onemocněním, roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, cystickou fibrózou, Crohnovou chorobou, poruchou autistického spektra a rodiče dětí do 3 let.

Distribučních míst je po celé České republice mnoho, zde najdete seznam dle jednotlivých krajů: http://www.eurokeycz.com/2_jak_ziskat_euroklic.html

Euroklíč si mohou zdarma dlouhodobě zapůjčit i pečující o děti do 3 let,

a to na pracovištích spolku Síť pro rodinu, z.s., <https://sitprorodinu.cz/> Uživatelé tzv. chytrých mobilů si mohou stáhnout praktickou aplikaci z Ostravské univerzity – Euroklíčěnka. Poskytuje přehlednou mapu s místy v ČR, kde lze v případě potřeby Euroklíč využít. V Praze jsou distributory např. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR v Praze 7, Úřad MČ Praha 13, 15, 22, Centrum Paraple v Praze 10, prodejna, poradna a půjčovna zdravotních pomůcek Paleta služeb v Praze 6. Věřím, že se pro vás Euroklíč stane dobrým přítelem při každodenních cestách za prací i zábavou. Doufám, že se síť Euroklíče v ČR ještě více rozšíří a bude vnímán jako samozřejmá součást života.

V případě dotazů se na mne můžete s důvěrou obrátit na e-mailovou adresu aneta.ecek@seznam.cz, tel. 776 246 938.

Aneta Ečková Maršalová

PALIATIVNÍ SEMINÁŘ PRAGUEONCO 2021

V lednu se konalo v Praze již tradičně 12. Pražské mezioborové onkologické kolokvium, tentokrát s mottem: „Lékaři a sestry různých oborů společně proti zhoubným nádorům“.

Velkým přínosem této akce je vždy možnost výměny zkušeností z klinické praxe, diskuze o prezentovaných novinkách v diagnostice a léčbě zhoubných nádorů, získání poznatků o vědeckých a výzkumných pokrocích v onkologii.

V rámci konference jsou pořádány i další doprovodné akce, sesterský seminář, sekce pacientů, účast mají i studenti medicíny.

Konference je pravidelně navštěvována množstvím účastníků, hotel Clarion ve Vysočanech, kde je akce pořádána, účastí a diskusemi přímo „hučí“. Letos bylo v hotelu ale vše jinak.

Po celou dobu konference jsem spoluorganizátorkou Paliativního semináře.

Paliativní seminář zdůrazňuje zásadní úlohu paliativní péče v onkologii a je chválné, že se tato oblast úspěšně rozvíjí a je jí v poslední době věnována velká pozornost.

Na programu semináře jsou pravidelně prezentovány i problémy z oblasti psychologické a sociální péče.

V letošním roce však z důvodů pandemie Covid 19 bylo rozhodnuto o distanční formě konference. Proto na konferenci byli fyzicky jen organizátoři a vedení jednotlivých sekcí a seminářů. Přednášející se museli dostavit postupně, všichni museli udržovat rozestupy, o rouškách nemluvě. V posluchárnách byli přítomni jen technici a kamery, pro nás všechny to

bylo těžší, pro přednášející zvláště, ani náznak zájmu z očí posluchačů.

Doufáme, že si naši kolegové našli chvílky během náročné práce v nemocnicích a občas se k nám připojili.

Jak jsem řekla, snad našli motivaci ke vzdělávání, které by mělo pozvednout náladu, a nadějí i ke zvládnutí epidemické situace.



Na našem semináři bylo prezentováno 6 zajímavých přednášek o nových možnostech léčby pokročilých nádorů. O rakovině prsu, rakovině štítné žlázy a o radionuklidové léčbě tzv. neuroendokrinních nádorů. Přínosná byla přednáška o tromboembolických komplikacích zhoubných nádorů, které zhoršuje nákaza infekcí covidem.

Přestavili jsme novou brožuru připravenou Amelií z.s., na jejímž vydání se Liga proti rakovině finančně podílela. Je pro onkologicky nemocné a jejich blízké, přináší potřebné informace, rady, kontakty. Bude distribuována na všechna onkologická pracoviště a bude zdarma k dispozici všem potřebným.

Psychologické problematice se věnoval specialista na psychosomatiku doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D., z Psychiatrické kliniky VFN, hovořil o úzké vazbě těla a duše z perspektivy onkologických onemocnění.

Za poslední dvě století narůstají tzv. civilizační onemocnění, kam patří i maligní choroby, onemocnění kardiovaskulární, duševní poruchy. Narůstá výskyt sekundárních depresivních poruch v souvislosti s těmito somatickými onemocněními a více tělesných poruch naopak znamená vyšší riziko chorob duševních. Dramaticky narůstá spotřeba psychofarmak, zvláště u lidí mladšího a středního věku, což je velkou zátěží pro společnost. Příkladem je, že depresivní matka má negativní vliv na rozvoj a výchovu dítěte.

U onkologicky nemocných se depresivní poruchy vyskytují až v 58 %, časté jsou úzkosti, poruchy nálad. Na zhoršení psychiky se podílí i onkologická léčba, např. chemoterapie. Chronická zánětlivá onemocnění souvisí s produkcí látek, toxických pro mozkovou tkáň.

Psycholog a ev. psychiatr by měl být součástí týmu odborníků, kteří navrhnou

onkologickou léčbu, aby byla péče o konkrétního pacienta optimální a komplexní.

Obecně je bohužel realitou, že nárůst péče v ambulancích těchto odborníků stále narůstá, nyní až o 80 %, a v souvislosti s covidem je obava o její ještě horší dostupnost. Je proto důležité v těchto souvislostech seznamovat občany s prevencí nejen onkologických onemocnění, ale i s prevencí psychických poruch.

Zásadou je výchova občanů ke zdravému životnímu stylu, nezbytnosti pohybu, správnému stravování, odmítání kouření, alkoholu a drog.

Jak snadno se to vyslovuje, vždyť to přece každý zná, ale kdo to skutečně dodrží?

Podívejme se kolem sebe a za Ligu proti rakovině apelujeme na všechny: Vážme si konečně více svého zdraví!

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru LPR*

ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Liga proti rakovině Hradec Králové z.s.

Rok 2020 byl pro nás všechny velmi složitý. Z obou pololetních plánů naší organizace se podařilo uskutečnit jen zcela ojedinělé akce. Nutné bylo dodržení epidemiologických opatření. Opakovanými telefonáty se však podařilo najít krátké období rozvolnění nejpřísnějších opatření a realizovat 5denní vlastní rekondici.



Vyhovovala nám polopenze, místnost pro shromáždění s rouškami k večeri a informacím, i bohatá pestrá snídaně formou švédských stolů. Také wellness centrum, s bazénem (25 metrů), vířivkami a pohyblivými barevnými efekty, bylo zdrojem vzácné relaxace. Za dobrý tip od spřátelené organizace KON Pardubice a její vedoucí paní

Ajky Novákové všem patří náš dík. Za úspěch celé akce vděčíme výboru, ale zejména naší člence Evě Novákové, za denní bezchybné, konkrétní informace i za iniciativní včasné předchozí seznámení s místem konání. Šlo o dny 4.–10. října, které jsme strávili v chatách VEBA Broumov. Vhodnými a častými spoji autobusem

bylo možno snadno navštívit i okolní zajímavá místa, jako například muzeum papírových modelů a LEGA v Polici nad Metují. Perlou byl jistě komplex Broumovského kláštera s kopií Turínského plátna ukřižovaného Ježíše Krista, neobvyklou knihovnou a povznášející atmosférou interiéru kostela prezentovanou nadšeným průvodcem. Sportovně náročnější byl výlet na chatu Hvězda. Potvrdil naše vzájemné přátelství a schopnost si pomáhat. Naše členka s chodítkem nevynechala žádnou z akcí a vše zvládla. Za to jí patří uznání nás všech i upřímný dík za vedení ranní rozcvičky s básní a úsměvem. Stanoveného cíle jsme dosáhli.

Doc. MUDr. Václav Svoboda, CSc.
Liga proti rakovině Hradec Králové



Sportovní akce jsou velmi oblíbené. Na golfovém turnaji se oslavily i narozeniny členek narozených v červnu :-)



červenec 2021

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

PROFIT 12 z.s.

I když byl rok 2020 těžký koronavirový, my všichni jsme se shodli na tom, že v našem spolku nebyl. Prožívali jsme ho moc krásně a často jsme se viděli. Vozila jsem všem roušky, které ušily naše členky, dokonce jsme nakoupily na jejich výrobu nanomateriál – byla to novinka. A pomáhali nám i naši dva muži. Našili jsme roušky s kapsičkou, do které jsme vkládali nano vložku. A vždy jsme stihli během rozvolnění nějaké aktivity. Stihli jsme květinový den, dokonce jsme oslavili i narozeniny pěti členek, oslava se konala na minigolfovém hřišti.

3. září se u Kališova jezera od 15.00 hod. konala akce „Kloboukové posezeníčko“. Všichni museli přijít v kloboucích, neboť byla přichystána soutěž o nejkrásnější a nejoriginálnější klobouk. Soutěžilo se nejen s ukázkou klobouků, ale každý se musel představit a říci nějaký vtip nebo zazpívat písničku. Vítězkou byla Anička

Kaniová, která vyhrála s kloboukem plným květinok měsíčku lékařského.

A na závěr jsme soutěžící i porotu pozvali na opékání buřtů, to se jim líbilo nejvíce a nakonec všichni odcházeli spokojeni.

U ohně jsme si zazpívali a popřáli si hodně síly na přípravu Květinového dne. 9.–14. 9. jsme strávili na relaxačním pobytu v lázních Teplice nad Bečvou. Nechyběla dobrá nálada, spousta legrace a odpočinku.

Po květinovém čtyřdenním maratonu jsme se chystali na vysazování sakur, ale bohužel 5. října se opět všechno uzavřelo. Byli jsme smutní jako všichni v celé republice. Ale měli jsme opět štěstí, neboť během října jsme dostali z městského úřadu zprávu, že 25. 11. bude konečně možné sakury vysadit. Byla to krásná akce, přišel pan starosta, poslankyně, přišli i členové ALMAMATER spolku a naši onko pacienti. Přivítali jsme i děti ze ZŠ, která měla nejlepší výsledky při ČDpR. Doprovodil je i pan ředitel.

Bohužel za týden po tomto rozvolnění se vše zase zavřelo. Až před Vánocemi

se zase vláda rozhodla rozvolnit. A tak díky méně přísným restrikcím jsme uskutečnili tři vánoční akce.

Ta první se konala v mateřské školce Skřečoch – děti s paní učitelkou Janou Friedlovou navázaly stuhu a každá vyzávená sakura tak dostala svůj název. Dětem jsme předali dárky k Vánocům. Potom jsme vyráběli krásné vánoční ikebany, roznesli jsme je našim 29 partnerům a sponzorům, jako poděkování za pomoc a podporu. Všichni byli velmi potěšeni.

No a poslední akcí bylo vánoční posezení. Pozvala jsem členky s tím, že pro ně mám přichystané překvapení, které se musí předat před Vánocemi. Opravdu přišlo 22. prosince celkem 10 členů. Nejdříve si většina z nich myslila, že když to nevydrží po Vánocích, bude se jednat o pozvání na vánoční oběd. Jaké bylo jejich překvapení, když obdrželi tenký balíček a v něm objevili kalendář. A což teprve když zjistili, že na stránkách kalendáře jsou jejich fotografie a fotky z různých akcí, kterých se zúčastnili. A tak jsme



se hodinku smáli, bavili, někdo si poplakal, ale všichni byli dojatí. Když mi na závěr děkovali a já sklídila velký potlesk, bylo to i pro mne velmi hřejivé.

Já jsem 23. prosince rozvezla zbývajícím členům dáreček spolku a emoce byly stejné, jak je vidět i na přiložených fotkách. Ještě jsme stihli kalendáře předat i sponzorům.

Byl to rok těžký, ale pro nás byl i krásný. Kolektiv se stmelil, pokora, láska, obětavost a hlavně pohoda, to vše nám dalo šanci přivítat nový rok.

Děkujeme vám za vaši pomoc a podporu. Projekt pro naše školky neměl chybu a my v něm budeme stále pokračovat.

Věříme, že se na slavnostním vyhlášení potkáme všichni a ve zdraví. Malí i dospělí.

A věříme, nic jiného si nepřipouštíme, že květinčky zase dopadnou dobře.

Moc vás zdravím a všem vám přeji za sebe i za členy našeho spolku hodně zdraví.

Zdeňka Cichá
OS PROFIT12



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, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Ústav radiační onkologie
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8
Kancelář – tel.: 224 919 732
www.lpr.cz, 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.