



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 33 ▲ Březen 2023 ▲ Číslo 1



Milí přátelé,

... čas letí jako bláznivý, já nechytím ho ani vy... Půjčila jsem si slova slavné písně Karla Gotta, kterého jsem dnes poslouchala v rádiu. Tato rozhlasová stanice má vždy v poledne vyčleněnou hodinku pro české písně a já se po každé těším na milé známé hlasy, které rozeznají náš obyvák. Zasním se a vybavuji si jejich interprety, mnoho z nich již bohužel není mezi námi, ale já si přesto radostně, byť velmi falešně, prozpěvuji hity, které tu po nich zůstaly, a tak si mohu zpříjemnit den a dnes konkrétně využít jednu sloku ke svému vyprávění.

Čas opravdu utíká, od vydání posledního čísla Zpravodaje uplynuly téměř tři měsíce a já si vybavuji, kolik věcí se mezitím událo. Přišla naděje v podobě voleb nového pana prezidenta, potěšila mě účast voličů, konkrétně v naší vesnici byla účast 78 %. Vždy

mě k volbám doprovází děti a já jsem pyšná, že budou jednou cítit svou občanskou povinnost a že i lidé kolem nás jim jdou příkladem. Bohužel nebyly všechny události tak pozitivní a radostné, příroda jako by nám vracela náš nezáměr a línost. Únorové zemětřesení bylo opravdu ničivé. Počet obětí této zkázy, která zasáhla jihovýchod Turecka a severozápad Sýrie začátkem února, přesáhl 45 tisíc. Přesto i tato situace vyústila v cosi dobrého. Je v nás stále spousta solidarity, empatie a soudržnosti. Do Sýrie odjelo přes 140 kamionů s humanitární pomocí OSN, do obou zemí zamířily zahraniční záchranné týmy, operací se zúčastnili i čeští záchranáři, kteří ze sutin v Turecku vyprostili i tři živé lidi. Do Turecka přicestovali jako jeden z prvních zahraničních týmů.

Nechci jen smutnit nad osudy mrtvých i přeživších, důležité je, že se umíme postavit čelem k těmto katastrofám

a nezapomínáme na humanitnost a soucit i přesto, že sami žijeme v neklidné a nejisté době.

Takže si pouštějte prima a veselé písničky, jděte na dlouhou procházku, povídejte si a sdílejte zážitky. A jak říkával můj dědeček: „Když ti bude smutno, něco dělej.“ Vidíte, už se mi zase nabízí písnička z pohádky o tom, že děláni, děláni všechny smutky zahání. Na zahrádce je dnes nevlídno, takže já jdu zbrousit schody a pak je pečlivě natřu bezbarvým lakem.

Teplé jarní dny a spousta pohody a dobré zdraví vám přeje

Iveta Kuchařová



V prvním čísle Zpravodaje vám představíme naše plány na tento rok, které se už našťastí budou moci konat bez omezení. Povíme vám i o již uskutečněných akcích a dozvíte se mnoho i o činnosti našich členských organizací. Velké díky vám všem, kteří nám o svých aktivitách píšete. Vždy se na vaše příspěvky těšíme a s radostí je uveřejňujeme ve Zpravodaji, aby se tak o nich dozvěděli i naši čtenáři.



HLAVNÍ AKCE LIGY PROTI RAKOVINĚ

11. ledna – 20. prosince – Mobilní výstava o prevenci pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ – v dané škole je vždy umístěna na 2–3 týdny. Je využívána v hodinách občanské nauky, ZSV, biologie apod.

1. února – Symposium ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP

28. března – Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

4. května – Tisková konference k Českému dni proti rakovině v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě

10. května – Český den proti rakovině – 27. ročník
Téma: Prevence nádorů plic a průdušek
Doprovodné osvětové akce, workshopy, přednášky

květen-listopad – Dvacet jedenácti až čtrnáctidenních rekondičních pobytů pro onkologické pacienty v Nemocnici Na Pleši, v sanatoriu Paracelsus v Meziboří, v lázních Libverda, Mšené a Kundratice

31. května – Mezinárodní den nekouření – FB kampaň

19. června – Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině v Betlémské kapli – poděkování všem spolupracovníkům, podporovatelům a dobrovolníkům

červen–říjen – 14. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“. Je naplánováno zatím cca 15 měst a o účasti v dalších se jedná.

říjen – Sněm členských pacientských organizací Ligy proti rakovině

Praha – dvoudenní akce pro pacientské organizace z celé ČR

prosinec – Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině Praha za mimořádnou onkologickou práci v roce 2022 a udělení Novinářské ceny a Ceny pro nejlepší členskou organizaci

Další osvětové aktivity v průběhu roku: účast a prezentace Ligy na Dnech zdraví v různých částech Prahy, NGO Market, účast na odborných konferencích a symposiích (PragueONCO), projekt s názvem *Prevence nejen onkologických onemocnění pro ZŠ a SŠ*, semináře v ZŠ a SŠ apod.

Každý pracovní den funguje poradenská Nádorová telefonní linka (224 920 935), kterou Liga proti rakovině provozuje již od roku 1993.

SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ (WORLD CANCER DAY)

Světovým dnem proti rakovině (World Cancer Day), který připadá každoročně na 4. únor, si celý svět připomíná nutností šířit povědomí o této zákeřné nemoci.

Tento významný den je iniciativou nevládní organizace UICC (Union for International Cancer Control) a jejích partnerských organizací, kterých je po celém světě více než 800.

Cílem je zvýšit všeobecné povědomí o nádorových onemocněních i osvěta, která může pomoci výrazně snížit úmrtnost. Důležitou roli hraje prevence a včasný záchyt, jež by mohl společně se zdravým životním stylem snížit

výskyt rakoviny až o 30 procent. Incidence zhoubných novotvarů v České republice (ČR) dlouhodobě roste. V ČR každý 3. obyvatel v průběhu svého života onemocní rakovinou. V roce 2017 byly nejčastějším nově diagnostikovaným zhoubným onemocněním kožní nádory vyjma melanomu, tedy bazaliomy a spinocelulární karcinom, dosahující velmi nízké úmrtnosti. Mezi další nejpočetnější diagnózy patří karcinomy tlustého střeva a konečníku, zhoubné nádory prostaty u mužů, karcinomu prsu u žen a nádory průdušnice, průdušek a plic.



SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

Liga proti rakovině Praha u příležitosti Světového dne proti rakovině uspořádala společně s Českou lékařskou společností JEP již po šestnácté sympozium pro laickou i odbornou veřejnost. Tématem byly nádory průdušek a plic. Zvolené téma objasňuje předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová: „Rakovina plic je ročně v naší republice diagnostikována zhruba 6 500 pacientům, přičemž asi 5 400 nemoci podlehe. Jako Liga proti rakovině si klademe pro celý letošní rok za cíl informovat o prevenci těchto nádorů, kam patří především nekouření, ale také o možnostech časného zachytu plicního karcinomu jako předpokladu k úspěšné léčbě.“



Přednostka Pneumologické kliniky 1. LF UK a FTN prof. MUDr. Martina Koziar Vašáková, Ph.D., ve svém příspěvku připomněla, že plicní onemocnění patří u nás mezi nejčastější příčiny invalidity. Spouštěči a příčinami chronických plicních nemocí jsou především genetická dispozice, kouření cigaret a vdechování zplodin hoření, expozice prachu a zánětlivým polutantům, stres, nedostatek pohybu, špatná výživa, obezita či kachexie.



V případě karcinomu plic a průdušek je jednoznačným viníkem kouření společně se znečištěným životním prostředím, přičemž zdůraznila, že kouření zvyšuje riziko onemocnění 22krát. Podrobně seznámila posluchače s novým pilotním programem screeningu bronchogenního karcinomu u kuřáků a parametry, podle kterých jsou lidé, dlouholetí kuřáci, do studie vybíráni. Program časné detekce rakoviny plic



byl spuštěn 1. 1. 2022. Cílem studie je zachyt onemocnění v časných stádiích, tedy v bezpříznakové etapě nemoci, a významné rozšíření možností léčení, včetně plného uzdravení pacientů.

Předsedkyně Ligy proti rakovině MUDr. Michaela Fridrichová z Ústavu radiační onkologie Fakultní Nemocnice Bulovka se ve svém vystoupení věnovala epidemiologii bronchogenních nádorů a především kouření. Nastínila, proč je toto téma zvoleno jako hlavní téma prevence v roce 2023. Jde o stále aktuálnější problém v ČR i ve světě. Kouření se stává celosvětovým problémem,

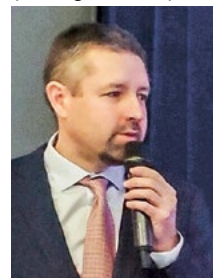


narůstá počet žen s nádory průdušek a plic a ORL oblasti (kombinace kouření a alkoholu). K zásadnímu průlomů v terapii i pokročilého onemocnění došlo v posledních třech letech, jsou nové možnosti léčby lokálně pokročilého a metastatického onemocnění.

Vedle jednoznačné škodlivosti kouření cigaret se paní doktorka zmínila o nové, a zvláště pro mládež, dokonce i pro děti, atraktivní formě kouření, tzn. vapování, užívání nahřívajícího tabáku, vodních dýmek a vstřebávání nikotinových sáčků. Pořízení nikotinových sáčků zatím stát nereguluje, takže si je dnes mohou koupit i děti. Novela zákona regulující prodej těchto

výrobků je teprve ve stadiu schvalování. Nebezpečí doktorka Fridrichová spatřuje zvláště v mylné představě uživatelů, že se jedná o tzv. zdravé kouření. Užíváním moderních nikotinových výrobků, kde je navíc nikotin často v mnohem vyšších dávkách než v cigaretách, nastupuje závislost mnohem rychleji. Paní předsedkyně ukončila své vystoupení slovy: „Žádná forma příjmu nikotinu není bezpečná nebo zdravá.“

Široké spektrum chirurgického řešení nádorů plic představil **primář Chirurgické kliniky 1. LF UK a FNB MUDr. Pavel Horák**. Ve svém příspěvku podrobně popsal parametry diagnostických, kurativních i paliativních indikací k operaci. Spousta fotografického materiálu nám přiblížila různé diagnostické operace, mediastinoskopii, video-torakoskopii, sternotomii atd. Pan doktor také popsal vývoj v chirurgických postupech, který směřuje k využívání šetrnějších miniinvasivních anatomických resekcí. Ty ze své podstaty znamenají nižší zátěž pacienta, snižují pravděpodobnost pooperačních komplikací a v důsledku i dřívější uzdravení či návrat k dalšímu léčebnému postupu.



MUDr. Jana Krejčí z Kliniky pneumologie 3. LF UK a FNB seznámila publikum s možnostmi systémové léčby bronchogenního karcinomu.

Podtrhla skutečnost, že rakovinu plic sice stále charakterizuje vysoká mortalita, zároveň ale dochází v posledních letech k nevídanému rozvoji diagnostiky i léčebných postupů, které umožňují jak úplné vyléčení pacientů, tak prodloužení doby přežití. Zdůraznila, že úspěšná léčba bronchogenního karcinomu je výsledkem multidisciplinárních týmů, které sestavují léčebný plán na míru jednotlivým pacientům s přihlédnutím k pokročilosti rakovinného bujení a zároveň zdravotnímu stavu pacienta. V posledních letech se rozšiřují možnosti tzv. cílené (biologické) léčby a imunoterapie.



Léčení prostřednictvím radioterapie se ve svém vystoupení věnovala **MUDr. Tereza Drbohlavová z Ústavu radiční onkologie FNB**. Vysvětlila nejen typy léčebného záření, ale provedla posluchače celou procedurou plánování ozařování se záměrem zacílit co nejpřesněji na nádor, přitom ochránit okolní orgány a minimalizovat tak nežádoucí účinky. Objasnila pojem radioterapie, jedná se o léčbu ionizujícím zářením, je to jedna ze základních modalit onkologické léčby. Ionizující záření se aplikuje na oblast nádoru a rizikových oblastí. K dosažení nejlepšího efektu s minimem akutních i pozdních



nežádoucích účinků musí dojít optimalizací ozařovacího plánu.



ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2022

Český den proti rakovině k 31. 12. 2022 vynesl

18 582 875 Kč

(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 10 738 600 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence **3 134 000 Kč**

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů **5 244 000 Kč**

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací

na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť **2 360 000 Kč**

Z významných projektů uvádíme:

Putovní výstava o nádorové prevenci v nové podobě (navštívila 14 měst ČR) 948 000 Kč
 Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost 650 000 Kč
 Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) 3 101 000 Kč
 Hospicová péče 929 000 Kč
 Nádorová telefonní linka 695 000 Kč
 Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty 869 000 Kč
 Onkologická klinika 1. LF UK a FTN – výzkumný onkologický projekt 424 000 Kč
 Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN – výzkumný onkologický projekt 450 000 Kč

Nemocnice na Pleši, s. r. o. – vybavení pro ergoterapii, fyzioterapii a onkolog. odd. 267 000 Kč
 Onkologická klinika VFN a 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt 345 000 Kč
 Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt 283 000 Kč
 Katedra medicínské biologie, Přírodovědecká fakulta JU v Českých Budějovicích – výzkumný onkologický projekt 109 000 Kč
 Klinika onkologie a radioterapie, Fakultní nemocnice HK – výzkumný onkologický projekt 439 000 Kč

27. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



Ve středu 10. května opět zaplaví města a obce celé České republiky tisíce dobrovolníků ve žlutých tričkách a budou nabízet kvítky měsíčku lékařského se světlemodrou stužkou a letáček s informacemi o prevenci. Letošní preventivní téma se týká nádorů plic a průdušek. Z letáčku se zájemci dozví o nově probíhajícím screeningovém programu časného záchytu karcinomu plic, podrobné statistické údaje k tématu a především informace o rizicích spojených s kouřením. A co možná mnozí nevědí, totiž že vždy má smysl přestat kouřit – v přehledné tabulce je znázorněno, co se stane od poslední cigarety. Důležitým mottem letáku je sdělení, že **žádná forma příjmu nikotinu není „bezpečná“ nebo „zdravá“**.

Organizačně sbírku zajišťuje agentura Arcadia Praha. Detailní informace ke sbírce jsou k dispozici na www.cdpr.cz a také na www.lpr.cz. Díky podpoře České televize bude v termínu od 24. 4. do 9. 5. opět

vysílán spot upozorňující na sbírku. Velmi si považujeme i spolupráce s dlouholetými partnery sbírky Českou poštou, s. p., a firmou DPD.

Během sbírky lze opět využít i mobilní aplikaci DEN PROTI RAKOVINĚ, díky níž je možné získat elektronickou kytičku.

Podporou sbírky jsou také Dárcovské SMS. Posláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS KVET 30, DMS KVET 60, DMS KVET 90** nebo **DMS KVET 190** na číslo **87 777** získáte **e-kytičku** a podpoříte tak Český den proti rakovině. Cena DMS je 30/60/90/190 Kč, LPR Praha obdrží 29/59/89/189 Kč. Pomáhat nám můžete také pravidelně každý měsíc odesláním **DMS TRV KVET 30, DMS TRV KVET 60, DMS TRV KVET 90** nebo **DMS TRV KVET 190**.

Nyní je nově možné získat potvrzení o daru za odeslané DMS, a to přímo na webových stránkách www.darcovskasms.cz/potvrzeni.



-red-

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2023



Od roku 1994 Liga organizuje a finančně podporuje rekondiční pobyty pro onkologické pacienty. Rekondiční pobyty považujeme za důležitou součást následné péče po prodělání onkologického onemocnění, které nemocnému přineslo řadu negativních problémů v oblasti tělesné, duševní a sociální.

Liga dlouhodobě spolupracuje s Nemocnicí na Pleši a sanatoriem Paracelsus v Meziboří. Od loňského roku jezdí naši klienti nově i do lázní Mšené, Kundratice a Libverda. Velmi nás potěšily pozitivní reakce účastníků rekondičních pobytů v nových lázeňských zařízeních a ve spolupráci budeme rádi pokračovat.



Liga proti rakovině Praha v rámci dlouhodobého programu podpory onkologických pacientů přispívá každému účastníkovi, který splňuje podmínku onkologického pacienta, částku **400 Kč na osobu a den. Všem účastníkům hradí také dopravu autobusem z Prahy na místo pobytu a zpět.**

-red-

Termíny pobytů v roce 2023:

Nemocnice Na Pleši (u Mníšku pod Brdy)

16. 5. – 30. 5.
30. 5. – 13. 6.
8. 8. – 22. 8.
22. 8. – 5. 9.

Lázně Mšené

5. 6. – 16. 6.
17. 7. – 28. 7.
14. 8. – 25. 8.
11. 9. – 22. 9.

Lázně Kundratice

29. 5. – 10. 6.
12. 6. – 24. 6.
14. 8. – 26. 8.
11. 9. – 23. 9.
6. 11. – 18. 11. – mimosezónní pobyt

Lázně Libverda

29. 5. – 10. 6.
12. 6. – 24. 6.
14. 8. – 26. 8.
11. 9. – 23. 9.

Sanatorium Paracelsus v Meziboří (Krušné hory)

5. 6. – 16. 6.
21. 8. – 1. 9.
4. 9. – 15. 9.

Aktuální informace a pokyny k jednotlivým pobytům jsou k dispozici na www.lpr.cz/akce-a-projekty/rekondicni-pobyty.

PUTOVNÍ VÝSTAVA

14. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“ bude zahájen 5. dubna v Praze-Letňanech na Dni zdraví MČ Praha 18. V dalších týdnech pak navštívíme např. Turnov, Přeštice, Ostravu-Porubu, Rožnov pod Radhoštěm, Valašské Klobouky, Chrudim, Pelhřimov, Dačice, Uherský Brod, Bystřici, Ústí nad Labem, Břeclav a další.

Přesné termíny a místa konání sledujte na našich webových stránkách. Součástí akce jsou i znalostní texty s možností výhry drobných odměn a hrátky



o zdraví a pro zdraví určené dětem i dospělým. Nechybí ani nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů. Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech bude i stánek zdravotní

pojišťovny ČPZP, s níž Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech, kde působí pacientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

-red-



MOBILNÍ VÝSTAVA O PREVENCI PRO ŠKOLY

Projekt úspěšné školní výstavy Ligy proti rakovině Praha zacílený na žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ pokračuje i v letošním roce. Jsme vděční za zpětnou vazbu od pedagogů, kteří věnují svůj čas nad rámec své práce a napíší své dojmy a postřehy z výstavy.

V lednu výstava navštívila například Základní školu Špičák v České Lípě. Za milá slova děkujeme třídní učitelce 5.B Mgr. Ivetě Honzejkové:

Preventivně o zdraví v pátých třídách

Na naši školu přijela putovní výstava věnovaná zdraví člověka, jeho závislostem, civilizačním chorobám a zdravému životnímu stylu.

Žáci pátých ročníků si výstavu prohlédli, zapisovali si v rámci projektové výuky informace, které zjistili. Poté ve třídách ve skupinách vytvářeli prezentace k daným tématům. Seznámili se tak s mnoha zajímavostmi o kouření, alkoholu, bulimii, anorexii, obezitě a drogách nebo závislosti na moderních technologiích, nebezpečí internetu apod.

Své vytvořené prezentace představili svým spolužákům. Každý člen skupiny



zároveň napsal na dané téma „životabáseň“. Vzhledem k zajímavostem a mnoha otázkám, které žáky napadaly, se k tématům ještě budeme vracet v rámci prevence a výuky

přírodovědy, kde v současné době probíráme člověka. Výstava byla velmi poučná a žáky zaujala.

-red-

SOUTĚŽ O HRNÍČEK LIGY

I letos pokračuje oblíbená soutěž o hrníček Ligy. V ligovém kalendáři na rok 2023 je stejně jako v minulých letech každý měsíc jedna otázka. Tentokrát se otázky týkají preventivního projektu Každý svého zdraví strůjcem. Jde o mobilní výstavu propagující zdravý životní styl, zacílenou především na školní mládež.

Odpovědi naleznete na našich webových stránkách. Pro první tři nejrychlejší z vás máme připraven dárkový hrníček Ligy.

Na správné odpovědi čekáme vždy do 10. dne každého měsíce na e-mailové adrese kurcova@lpr.cz.

Následující den bude zveřejněna odpověď na www.lpr.cz.



SMUTNÁ ZPRÁVA ZE SLOVENSKA



21. února odešla ve věku 96 let paní doktorka MUDr. Eva Siracká, zakladatelka Ligy proti rakovině Slovensko a spoluzakladatelka Ligy proti rakovině Praha.

Eva Siracká se narodila v Čechách, ale od dětství žila na Slovensku. Celý svůj profesní život zasvětila jako lékařka boji s nádorovým onemocněním. Pracovala v oboru radiologie a onkologie a byla členkou mnoha odborných národních i mezinárodních společností v těchto oborech. Založila slovenskou společnost pro radiologii, radiobiologii a fyziku.

V roce 1990 spoluzaložila s profesorem MUDr. Zdeňkem Dienstbierem, DrSc., tehdy ještě Československou Ligu proti rakovině. Velkým úspěchem bylo, že se Liga brzy dostala do povědomí významných mezinárodních organizací, které v Evropě tehdy působily již desítky let. Z jejich zkušeností pak mohla Liga čerpat a rozvíjet se.

Díky mnoha úspěšným kampaním se podařilo získávat finanční prostředky

pro onkologické pacienty, jejich rodiny, ale také na prevenci a podporu výzkumných onkologických projektů. Především se ale dařilo odstraňovat tabu, které tehdy nad tématem rakoviny převládalo. Je to velká zásluha paní doktorky Siracké, díky jejímu lidskému, empatickému přístupu cítí nyní pacienti, i přes všechny obavy a strach, naději a mají sílu bojovat. Bylo nám velkou ctí, že jsme paní doktorku mohli osobně poznat při dlouhodobé vzájemné spolupráci české a slovenské Ligy. Její milý úsměv a laskavost nám budou velmi chybět.

Za výbor Ligy proti rakovině Praha
MUDr. Michaela Fridrichová
a Iva Kurcová

PRAGUE ONCO – PALIATIVNÍ SEMINÁŘ 2023

Mezinárodní onkologické kolokvium PragueONCO se konalo 23.–25. ledna t. r. v Praze.

Bohatý program zahrnoval přednášky českých a zahraničních odborníků v hlavních a paralelních sekcích, semináře pro sestry a setkání patientských organizací.

Již 14. rok spoluorganizují v rámci sympozia Paliativní semináře, které se snaží do programu zařadit přednášky informující nejen o moderní léčbě pacientů v pokročilých stádiích nemoci. Přinášejí důraz na vnímání pacienta jako celku se všemi průvodními psychickými a socioekonomickými problémy. Přednáška *Onemocnění těla a duše*, v níž doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D., navázal na svá předcházející sdělení o prokázaném spojení tělesných onemocnění s duševním postižením, byla proto velmi aktuální. Celou situaci a její řešení nyní komplikuje nedostatek odborného personálu, je snaha připravit v rámci onkologické a psychiatrické kliniky VFN model této spolupráce.

Velice poutavou přednášku přednesla primářka MUDr. Ivana Krajsová, MBA, na téma nemelanomové kožní nádory. Tyto nádory jsou vlastně nejčastější ze všech nádorů, bazaliom a spinaliom se vyskytují především u seniorů, riziky jsou dlouhodobá expozice UV

záření, kožní záněty, snížení imunity. Při včasném záchytu a histologickém ověření je optimální chirurgické odstranění. U pokročilých stavů jsou možnosti léčby lokální, jako je fototerapie, kryzalizace a další. U rozsáhlého a metastatického postižení spinaliomu se ukazuje účinná systémová cílená léčba a imunoterapie. Obrazová dokumentace doložila, že je až s podivem, jaká je nevšimavost okolí k viditelným změnám na kůži, především hlavy blízkého člověka. V návaznosti na tuto přednášku byly sděleny podrobnosti o možnostech brachyterapie a radio-terapie, která je efektivní nejen z hlediska lokálního zlepšení nádorů, ale i z kosmetického hlediska. Je to léčba šetrná a prováděná ambulantně.

Další přednáška z radioterapie se věnovala léčbě rakoviny konečnicku a řitního otvoru, anu. Nové diagnostické a terapeutické techniky zvýšily přesnost a efektivitu této metody. V poslední době se využívá kombinace chemoradioterapie s cílem vyléčení a záchrany svěračů konečnicku. Využití radioterapie je také indikované při návratu nemoci nebo z úlevových důvodů nebo u křečkových pacientů.

Rozvoj nových léčebných postupů přináší potřebu nových poznatků k individualizaci léčby. Tyto informace vysvětlila přednáška o vhodných



indikací genetického testování a použití tzv. NGS sekvenování nové generace k testování u onkologických diagnóz. Byl uveden praktický přehled molekulárně genetických vyšetření z nádorové tkáně, jejich správných indikací a platby ze zdravotního pojištění.

Velmi přínosné byly přednášky o léčbě metastatického karcinomu prsu, referováno bylo o nových léčebných kombinacích a výsledcích studií.

Historický přehled v přednášce používání konopí v léčbě bolesti a chronických zánětů upozornil na potřeby dalšího zkoumání.

Zpráva z mobilního hospice Cesta domů referovala o nemocných, kteří ve spolupráci s onkologem mohou ještě absolvovat onkologickou terapii, pracovníci hospice mají zkušenosti s léčbou bolesti a vyznají se ve všech projevech, které provázejí odcházejícího člověka a dokáží je mírnit. Host ze Slovenska, z Kliniky radio-terapie a onkologie v Košicích, doc. MUDr. Mária Wagnerová, CSc., se věnoval problematice zhoubných nádorů ve stáří. Populace lidí nad

65 let věku trvale narůstá s prodlužující se délkou života, v r. 2050 bude již představovat závažný celospolečenský problém. Onkologická onemocnění jsou čtenější u seniorů a navíc nemocní trpí celou škálou přidružených chorob srdce, plic, poruchami funkcí, neurologickými a psychickými problémy, specifickými geriatrickými syndromy. Na Slovensku pracuje sekce geriatrické onkologie ve spolupráci s mezinárodní organizací. Je potřeba připravovat strategie v této oblasti

včetně vzdělávání odborníků a spolupráce v týmech komplexní péče. Seminář byl hojně navštíven, těšilo nás konečně i osobní setkání a spokojenost s vydařeným programem.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR



Vzhledem k letošnímu tématu – prevenci nádorů plic a průdušek – začínáme i příspěvek, který nám zaslala MUDr. Votrubová.

-red-

KOUŘENÍ A MY

Lidé, kteří se potýkají s kouřením, žijí v domnění, že když se vzdají cigaret, bude to pro ně nepříjemné a bolestné. Mají obavy, že to nezvládnou, že selžou, vždyť již se o to tolikrát pokoušeli a bylo to k ničemu. Pak jsou také nejistí, co budou dělat s rukama, když už v nich nebudou moci držet cigaretu, zapalovač? Jak to vysvětlí těm, s nimiž tak rádi klábosili o všem možném s cigaretou v ruce? A co s tím časem, který tak rádi obětovali této rádoby dobré pochutině. Co jim uklidní rozbouřené nervy a rozbouřené emoce, jestliže to nebude moci být cigareta? Co když přiberou na váze? To je pro řadu lidí velký problém, kdo by také chtěl být obézní, že?

Toto jsou všechno obavy váhajícího střelce, který se podvědomě se svou cigaretou v podstatě nechce rozloučit. Je jako plavec, jenž stojí nad vodní hladinou na jakémsi molu a bojí se skočit dolů do vody a začít plavat. Všechny tyto obavy dokáže rozptýlit zkušený lékař a také nabídnout alternativní a mnohem vhodnější řešení. Ráda bych se tu zmínila o svém setkání s výbornou a velmi lidskou paní lékařkou Jarmilou Pradáčovou. Upoutala mě tím, že byla naprosto pokorná a měla upřímný zájem pomoci. Nepohoršovala se, nementorovala, nevymáhala jalové sliby, prostě mluvila k věci. Udělala jednoduchý test, zeptala se na příčiny tohoto ne zrovna bohublého počínání a řekla k tomu svůj názor. A tak jsem se dozvěděla to, co nyní cítím jako svou povinnost vám předat. Dozvěděla jsem se, že člověk, který kouří více než dvacet cigaret denně, má již takovou závislost, že nemůže přestat postupně kouřit, ale že je to volba buď anebo. Že do toho musí ve svém zájmu skočit po

NIKDY NENÍ MARNÉ PŘESTAT KOUŘIT!

Zbavit se zlovyku mezi 55 a 64 lety znamená prodloužit si život o 4 roky!

hlavě, jako ten váhavý plavec na skokanském můstku nad vodní hladinou. Že už nikdy nebude moci a umět kouřit s mírou, tzv. kontrolovaně. Že mu nezbyvá nic jiného než si stanovit den D a hodinu H, kdy vše, co mu připomíná byt' jen vzdáleně kouření, vyhodí neúprosně z bytu a ze svého okolí. Všechno – popelníky, zapalovače, sirky, jimiž si škrtal a zapaloval cigarety, vše, vše, vše. Vyhodí také všechny cigarety, které má doma. Neúprosně a natrvalo. Pak si pořádně umyje vlasy, vyperé všechny šaty, potahy, záclony a vše, co má ve skříních. Ruce bude zaměstnávat třeba pletením ponožek, pletením košíků, strouháním mrkve nebo přesazováním květin, úklidem v garáži – fantazii v této oblasti se meze nekladou. Bude pít hodně ovocných šťáv, bude cvičit, chodit na výlety apod. Teoreticky to zní velmi snadno, v praxi to tak lehce a rychle nejde.

Prozradím vám, která informace způsobila, že váhavý plavec do té vody skočil a začal plavat. Paní doktorka mi vysvětlila, že v našem mozku jsou buňky citlivé na nikotin. Čím více kouříme, tím více přibývá buněk a jejich

receptorů, které si blahé účinky nikotinu velmi dobře pamatují. Zkrátka a dobře jim chutná. Je to pro ně vložena lahůdka. A teď si představte, že přestanete kouřit. Ty buňky nemají svůj oblíbený přísun. Začnou protestovat, začnou se ho vehementně a velmi agresivně domáhat. To jsou ty dobře známé abstinenční potíže po vysazení kouření, které jsou schopné dohnat svého nositele do nejbližší trafiky, aby si tam koupil krabičku své oblíbené značky. A je tam, kde ho cigarety chtěly mít. Zase ve starých a dobře vyjetých kolejích otroka, který udělá cokoliv, co po něm tyto prapodivné trubičky chtějí. Je to, jako když vypustíte z láhve zlého džina. Buňky navyklé na nikotin tak dlouho terorizují svého nositele, až je poslechne.

Lze se tomu však velmi účinně bránit. Tyto buňky lze na dlouho uspat a žít s nimi, jako kdyby vůbec nebyly. Uspat je dokáže abstinence a substituční léčba. To znamená třeba nikotinové žvýkačky, které jsou jako pomůcka velmi dobře účinné, a také existují určité léky, jež dokážou chuť na cigaretu podstatně snížit. Ty vám předepíše k tomu kompetentní lékař.

Platí však pravidlo, že vykouření i jedné jediné cigarety dokáže receptory v buňkách vašeho mozku postupně vzbudit, takže vás začnou opět



terorizovat a budou to dělat tak dlouho, až se vyšplháte na svou původní každodenní dávku.

Mohu jen doufat, že se sami rozhodnete, že si již nechcete cigaretami kazit život a že se budete chtít od těchto nelibých produktů tabákového průmyslu osvobodit.

Do začátku vám mohu jenom doporučit, abyste neměli „velké oči“. Abyste chtěli dělat jenom malé pokroky, rovnoměrným přímočarým pohybem vpřed k abstinenci a měli jenom krátkodobé cíle. Každý jednotlivý den, kdy dokážete zvítězit nad sebou samotnými, je dobrý a počítá se. Jde to pomalu, ale jistě, krok za krokem. A nezapomeňte se radovat z toho, že vám se to daří a pochválit se za to. Budete z toho mít řadu větších nebo menších výhod. Například se vám bude podstatně lépe dýchat. Budete svobodnější a nebudete mít pocitu viny, že peníze, které byste mohli vynaložit na něco lepšího, zpopelňujete. Zlepší se vám pleť a podstatně selepší vaše fyzická kondice. Utužíte své zdraví. Bude vám to lépe myslet. Zbělí vám

zuby a nebudou se tolik kazit. Budete mít více času na různé koníčky a zábavu. Budete po všech stránkách zdravější a přitažlivější. A potom třeba naleznete přátele, kterým cigarety také moc nevoní a se kterými si budete dobře rozumět.

Tak co, dáte se do boje? Moc vám přeji, abyste se rozhodli podniknout kroky správným směrem, aby se vám podařilo zvítězit nad svou závislostí a skočit po hlavě do hlubin abstinence, jež je velmi, velmi výhodná. Přeji vám, abyste se prodrali trnitou cestou odvykání ke změně postoje. Kdy nebudete mít pocit, že si odříkáte nějakou lahůdku, ale kdy se naopak dostanete do stadia, že v případě, že vás někdo pozve na cigaretu nebo vám jí dokonce sám nabídne, s úsměvem zavrtíte hlavou a řeknete: „Děkuji, nemohu a ani nechci.“ Stojí to za to.

MUDr. Martina Votrubová

BYLINKY MOHOU POMÁHAT

S příchodem jara a probouzením přírody často slyšíme, že začíná nový život. V onkologii to platí o to víc, že každý další rok s nemocí nebo po jejím zvládnutí znamená další rok života. A jeho průběh nám mohou zpříjemnit i bylinky, které představují základ podpůrné domácí alternativní léčby. Podle National Cancer Institute mohou některé bylinky a koření obsahovat složky chránící před nádorovým onemocněním.

Onkologická léčba má mnoho nežádoucích účinků, které mohou negativně působit na celý organismus. Proto se často využívají bylinky, jež mohou ovlivnit psychiku pacienta, funkci gastrointestinálního traktu (trávicího systému), působí analgeticky (proti bolesti), pomáhají zlepšit spánek, zmírnit depresi nebo záněty. Některé z bylinek nám zpříjemňují situaci svým růstem, vůní, barvou, takže se mohou srovnávat s pozitivitou např. psů, koček a jiných domácích mazlíčků. Můžeme si je sami vypěstovat a při troše šikovnosti si i sami můžeme vyrobit to, co nám pomáhá: čaje, oleje, masti atd.

Studie Iowa Women's Health Study poukazuje na skutečnost, že pravidelné užívání česneku snižuje četnost

nádorových onemocnění tlustého střeva.

Ve studii bylo například i prokázáno, že u pacientů, kteří pravidelně 1x týdně mají v jídelníčku **česnek a cibuli**, klesá riziko vzniku karcinomu prostaty. V Číně například bylo zjištěno, že při pravidelné konzumaci česneku, cibuli a **pórku**, klesá riziko vzniku karcinomu žaludku cca o 40%.

Kurkuma, často užívaná jako alternativní možnost zlepšení funkce jater a žlučových cest, obsahuje kurkumin, tj. fenolický pigment se silnými antioxidačními účinky a může zpomalit nebo zcela potlačit růst některých nádorů prsu, žaludku, tlustého střeva a kůže. **Zázvor**, známý svými protizánětlivými účinky, může výrazně zpomalit nádorové bujení. U jedinců pravidelně užívajících **mátu, ženšen a petržel** výrazně klesá výskyt nádorového onemocnění. **Tymián** a jeho olej je jedovatý (toxický) pro buňky karcinomu plic, prostaty a prsu. Tuto pozitivní



funkci tymiánu způsobuje sloučenina tymiánu – tzv. karvakrol. **Výtažky z rozmarýnu**, které obsahují kyselinu, karnosovou a rozmarýnovou, blokují buňky malobuněčného karcinomu plic, karcinomu prostaty, jater nebo chronické myeloidní leukemie. **Šalvěj**, jež rovněž obsahuje kyselinu karasovou, omezuje

růst buněk melanomu, karcinomu tlustého střeva a hepatomu. **Bazalka** obsahuje eugenol, kyselinu rozmarýnovou, kyselinu karsonovou a apigenin, které brzdí nádorové bujení a mohou způsobit buněčnou smrt. **Listy kari** působí jako inhibitory proteazomu ničí nádorové buňky a způsobující rozpad proteinů.

Dalšími bylinkami, které mohou pomáhat pacientům s nádorovým onemocněním, jsou zelený čaj, rakytník, aloe

vera, konopí a další. **Rakytník** posiluje imunitu, má detoxikační účinky a má i účinky antidepresivní. **Aloe vera** obsahuje protinádorovou látku aloe-emodin, jež působí proti nádorovým buňkám, a lektiny, které stimuluje růst zdravých buněk. My známe spíše účinky protizánětlivé a v kosmetice.

Doma si můžeme vypěstovat bez velkých problémů aloe, rýmovník, angínovník, migrénovník, zázvor, kopřivu, řepík, třezalku, arnii, kotvičnick, rakytník,

mátu, šalvěj, hlívu ústříčnou nebo řebříček obecný. Zkusit to může každý a věřím, že každý pěstitelský úspěch bude mít velmi pozitivní efekt.

Ale pozor! Bylinky nenahrazují onkologickou léčbu jako takovou. A některé bylinky se neslučují například s chemoterapií. Rovněž užití míchaných čajů s mnoha složkami není vhodné. Vždy je třeba užívání bylinek konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

MUDr. Lenka Hronovská



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Blahopřání k významnému jubileu

V loňském roce oslavil v obdivuhodné duševní svěžesti své krásné 90. narozeniny dlouholetý předseda Ligy proti rakovině Náchod **MUDr. Vladimír Müller**.

Pan doktor se mnoho let věnoval pacientům jako chirurg a vedoucí lékař onkologického oddělení v náchodské nemocnici.

V LPR Náchod pracoval pan doktor především v oblasti osvěty a vzdělávání mladých lidí. Formou přednášek edukoval středoškoláky o vzniku nádorových onemocnění jako nemoci genů. Se svými kolegyněmi v náchodské Lize se vždy ochotně zapojuje do osvětových aktivit i celostátní Ligy proti rakovině Praha.

S upřímným blahopřáním se připojujeme i my a panu doktorovi ze srdce přejeme pevné zdraví, svěžest a spoustu elánu do dalších let.

Za výbor Ligy proti rakovině Praha
Iva Kurcová





SPOLEK ÚSMĚV = ZDRAVÍ LOVOSICE HODNOTIL ROK 2022

V pondělí 19. prosince 2022 se konala výroční schůze významné neziskové organizace – spolku Úsměv = Zdraví Lovosice. Jako obvykle se sešlo kolem stovky členů ve velmi příjemném prostředí vánočně vyzdobeného centra kultury Lovoš. Celým dopolednem účastníky provázela hudba Ady Škardy, Jiřího Kudrmana a Romany Dian Soukupové. Lidé si pochvalovali skvělou vánoční atmosféru a zazpívali si v pohodě s hudebníky. Zhodnocení celého roku a poděkování aktivním členkám se ujala předsedkyně Libuše Žamberská, s hospodařením spolku přítomné seznámila pokladní Stáňa Hyková. Bylo odvedeno hodně skvělé práce nejen pro členy spolku, ale i pro střední školy a občany města, velké poděkování si opravdu členové Úsměvu zaslouží.

V roce 2022 uplynulo už 25 let od založení tohoto spolku. „Setkáváme se

opět na zhodnocení roku, letos, jak jste zjistili u prezence, se na příští rok zvedly členské příspěvky na 150 Kč – není potřeba dlouhé zdůvodňování, je to situace, kterou prožíváme každý den,” konstatovala předsedkyně Libuše Žamberská.

Letošní rok byl opravdu úspěšný – zdravotní cvičení, relaxace, přednášky, květinový den, prezentace samovyšetření prsu na středních školách i pro širokou veřejnost, jednodenní výlety, návštěvy divadel, akce Plaveme pro zdraví, Dny zdraví, Měsíc seniorů, bály s tombolou, Hravé úterky, akce pro děti, víkendový pobyt a pobytové zájezdy, prostě celá plejáda aktivit. Přeplov svůj La Manche, v únoru byl i na sucho, pétanque od dubna do října učily Jarka Stárová a Věra Javůrková, setkání seniorů z Cosvigu v červnu, Protajči se ke zdraví s Věrkou a další, každý si mohl vybrat...

Když se to jen tak řekne, tak je to jako nic, ale za každou akci je hodně práce většiny členů dobrovolníků, pro které je odměnou úsměv dětí, poděkování rodičů, poděkování přátel. Jsme ve věku, kdy si vážíme každého dne, kdy žijeme v pohodě a spokojenosti.

Program na příští rok 2023 je opět bohatý, jako byl ten letošní, v lednu mandaly, keramika, léčivé svíčky, Su Jok a jako vždy divadlo. V únoru členy čeká turnaj La Manche, který se bude nejenom plavat, ale bude se počítat i „na sucho“, každý kilometr bude započítán. Děvčata z Elka připravila vzdálenosti v km, tak se to bude dobře počítat.

Schůze končila kolem 13. hodiny a členové se rozcházel s přáním zdraví, štěstí, pohody a lásky. Pokoj lidem dobré vůle!

*Liba Žamberská
předsedkyně*

BLAHOPŘÁNÍ ČESKÉMU ILCO

České ILCO se historicky poprvé stalo vítězem prestižního ocenění Neziskovka roku 2022 v kategorii Malé neziskovky, kterou každoročně pořádá Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS). Letošní jubilejní 10. ročník byl pro nás velkolepý.

Ocenění dlouhodobě zlepšuje kvalitu práce neziskového sektoru.

Slavnostní galavečer a vyhlášení výsledků z jednotlivých kategorií proběhl 18. ledna 2023 v prostorách víceúčelového kulturního centra Royal Theatre v Praze na Vinohradech. „Panovala zde přátelská a uvolněná atmosféra. Když přišlo na řadu vyhlášení výsledků v kategorii Malá

neziskovka, téměř jsme napětím nedýchaly,” přibližují chvíle napětí v sále zástupkyně Českého ILCO. „Vítězem v kategorii Malé neziskovky se stává České ILCO,” zaznělo zvučně z úst zástupce partnera České spořitelny v sále plném diváků. „Nám v ten moment srdce zaplesala radostí,” neskrývaly nadšení zástupkyně patientské organizace.



Za bouřlivého potlesku si předsedkyně Českého ILCO Štěpánka Kovaříková s upřímnou radostí převzala krásnou cenu, kterou byla Prisma – hranol z optického skla, magický předmět, který dle NROS dokáže odhalit všechny barvy bílé. „Stejně jako to dělá Neziskovka roku s odkrýváním kvalit přihlášených organizací,“ nastínil zástupci NROS. „Osobně bych chtěla poděkovat našim předchůdcům, myslím tím ve vedení ILCO, že vůbec přišli s myšlenkou organizace pro stomiky, a za jejich práci, na kterou jsme mohli navázat. Strašně moc děkuji stávajícímu vedení a týmu včetně lidí, kteří pro stomiky aktivně něco dělají. Ať už je to z řad dobrovolníků, regionálních spolků či z týmu. Moc děkujeme,“ pronesla noblesně předsedkyně organizace po vyhlášení výsledků. „Moc si toho vážíme. Je to pro nás potvrzení, že naše práce má smysl a děláme ji dobře. Děkujeme všem, kteří nás podporují a pomáhají nám šířit myšlenku, že stomie není tabu,“ doplnila Petra Michálková, která má v organizaci na starost PR a fundraising, a dodala, že díky tomuto ocenění se organizace stane mimo jiné i důvěryhodnější pro potenciální dárce.

Tři kola k vítězství

Zástupci Českého ILCO také nastínil průběh hodnocení. Museli projít třemi hodnotícími koly, aby se dostali na vítěznou příčku. „Nejprve bylo nutné vyplnit sebehodnotící formulář včetně přihlášky, následoval online pohovor

s hodnotiteli a prezentace organizace před finální porotou. Dotazy většinou směřovaly k řízení organizace, strategii, lidským zdrojům, PR a fundraisingu,“ upřesnila Michálková. Konkurence byla veliká. „Neziskovky roku jsme letos vybírali jubilejně již po desáté, tentokrát z celkového množství 55 přihlášených. Věřím, že finálním výběrem soutěž obhájila svou pověst nezávislého a prestižního ocenění pro nejlépe řízené neziskovky v České republice,“ okomentovala průběh hodnocení Tařána Plecháčková, ředitelka NROS.

„Gratulujeme vítězům v ostatních kategoriích – spolku Dobromysl v kategorii Velké neziskovky a Toulcovu dvoru v kategorii Střední neziskovky – a děkujeme všem, kteří nás podpořili hlasem v kategorii Neziskovka roku – Cena veřejnosti,“ uzavřela předsedkyně patientské organizace stomiků. Cenu veřejnosti si již podruhé odneslo Nedo klubko, a to s 1 390 hlasy z celkových 5 293 hlasů. Velké díky patří všem zúčastněným organizacím za jejich práci v neziskovém sektoru.

*Mgr. Petra Michálková
PR & Fundraising České ILC*



SPOLEK PROFIT 12 OSLAVIL 10. VÝROČÍ SVÉ ČINNOSTI

Bohumínský spolek PROFIT 12 z.s. oslavil v minulém roce již desáté výročí své činnosti. Už tradičně byl k této příležitosti uspořádán slavnostní koncert jako poděkování všem spolupracovníkům, dobrovolníkům a podporovatelům. Ve čtvrtek 29. září v 15.30 zahájila v K3 Bohumín moderátorka paní Lenka Krčová slavnostní program koncertu PODĚKOVÁNÍ VÁM. Během odpoledne a podvečera vystoupila řada umělců – mistrů v oboru tance, stepu i zpěvu, taneční soubor Radoš-Impuls Dance Company a také děti z MŠ Skřečoch, jejichž vystoupení došlo všechny diváky.

Bohumínští občané spolek PROFIT 12 a jeho činnost znají velmi dobře. Jeho členové se pravidelně a aktivně zúčastňují osvětových akcí v městě i v okolí.

Členky klubu PROFIT 12 již několik let pořádají velmi oblíbené interaktivní přednášky v rámci preventivního programu pro mateřské a základní školy. Během podzimu uskutečnily tři úspěšné preventivní akce v ZŠ Skřečoch a ZŠ Bezručova. Jak nám napsala předsedkyně klubu PROFIT 12 paní Zdeňka Cichá: „Děti byly senzační, aktivně spolupracovaly, reagovaly pozitivně a o vše se zajímaly. Dostaly od nás tematické puzzle a ihned se s paní učitelkou domluvily, že ho společně postaví v hodině přírodovědy a poté nám pošlou obrázky. Rodiče také reagují na naše preventivní akce ve škole, až na výjimky, kladně a naši snahu oceňují. Máme šikovnou zdravotní sestřičku, která to umí vše podat zábavnou formou a pracuje s našimi a ligovými materiály. Děti na závěr dostanou drobné odměny z Ligy a my jim k tomu dáme dárečky od našich místních sponzorů.“

Za výbor Ligy proti rakovině Praha přeji spolku PROFIT 12 a všem jeho členkám a členům dobré zdraví, hodně optimismu a spoustu elánu do všech aktivit, které do budoucna chystají.

Iva Kurcová
LPR Praha



Soutěžily děti 1.B. – byly vynikající, zazpívaly nám krásnou písničku a poděkovaly nám potleskem. Paní učitelka byla senza...



Třídní paní učitelka byla nemocná, zastoupila ji Veronika Foldynová – spec.pedagožka.



POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy

Výroční schůze LPR

Termín: 28. března 2023

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině

Termín: 10. května 2023

Téma: Nádory plic a průdušek

Barva stužky: světlemodrá

Děkovný koncert k Českému dni
proti rakovině

Termín: 19. června 2023

Místo konání: Betlémská kaple – Aula
Českého vysokého učení technické-
ho v Praze



Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: **birkova@lpr.cz**

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

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz • Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@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.