



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 34 ▲ Březen 2024 ▲ Číslo 1



Milí přátelé,

tak jak jste prožili zimní měsíce? Je to čas odpočinku přírody a my se tomu také přizpůsobujeme. Ale je to také čas viróz a rýmiček, letos obzvláště úporných, jak mohu potvrdit ze své vlastní zkušenosti.

V době, kdy jsem musela zůstat v teple a v posteli, mne alespoň potěšilo, že v televizi opět opakovali seriál Harry Potter. Tento seriál, který oslovil už tolik generací, se stal naším kultovním. Když byla moje dcera menší, braly jsme si s sebou na všechny dovolené notebook, abychom si po večerní procházce mohly pustit zase jeden díl. Musím se přiznat, že kouzla, která stále dokola pronášela, mi utkvěla dodnes v paměti a i dnes mě v ději překvapí něco nového, co jsem dříve nepostřehla. Myslím, že děj a celé zpracování

zasáhly každého diváka. Kniha navíc dává prostor k přemýšlení a představitivosti. Stejně jako knihy jsou pro mě posvátnou relikvií, najdou se i filmy či seriály, které mě takhle silně zasáhly a zůstanou navždy v mém srdci.

Zimní, smutný a depresivní čas je pro čtení knih a sledování filmů jako stvořený. Ale my se teď naopak začínáme těšit na jaro, to nejkrásnější roční období, těším se na sázení sazeniček, očekávání kvítků na skalce, přemítání o barevných kombinacích do truhlíků a také na uložení teplých bund, kabátů a bot do zadní části šatny výměnou za lehké šatičky a sandálky. Dostala jsem pod stromeček spoustu kulturních zážitků, návštěvy divadel, výlet lodí, komentovanou procházku po Novém Světě, bude krásné je uskutečňovat v nádherném čase jara a brzkého léta se mými blízkými a přáteli.

Ať vám nadcházející roční období přinese takové potěšení a radost jako mně. Těším se na setkání s vámi na akcích Ligy, především na květnovém Českém dni proti rakovině. Ať se nám vydaří počasí a uspějeme minimálně stejně dobře jako v roce minulém. Teplé jarní dny a spoustu pohody a dobré zdraví vám přeje

Iveta Kuchařová



V prvním čísle Zpravodaje vám představíme naše plány na tento rok. Povíme vám i o akcích, které již proběhly, 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 PRAHA Z.S. V ROCE 2024:



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 výchovy, ZSV, biologie apod.

31. ledna – Symposium ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP

26. března – Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

duben–říjen – 15. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“. Je naplánováno zatím cca 23 měst a míst a o účasti v dalších se jedná.

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

15. května – Český den proti rakovině – 28. ročník

Téma: Prevence rakoviny prsu a screeningové programy. Doprovodné osvětové akce, workshopy, přednášky

květen–listopad – 20x jedenácti- až čtrnáctidenní rekondiční pobyty pro onkologické pacienty v Nemocnici Na Pleši, v lázních Meziboří, Libverda, Mšené a Kundratice

31. května – Mezinárodní den nekouření – FB kampaň

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

18. září – 2. ročník preventivní kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví

říjen – Sněm členských patientských organizací Ligy proti rakovině Praha – dvoudenní akce pro patientské organizace z celé ČR

prosinec – Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině Praha za mimořádnou onkologickou práci v roce 2023 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, účast na odborných konferencích a sympozích (Prague ONCO), 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)

4. ÚNOR – SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ



Světový den proti rakovině, který každoročně připadá na 4. února, 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. Podle odborníků je prevence stále nedostatečná. Problémem je především nezdravý životní styl – jednoznačně nejvýznamnější jednotlivou příčinou vzniku rakoviny je kouření. Výživové faktory se podílí přibližně 35 % na celkové úmrtnosti způsobené nádory. Riziková je

především nadměrná konzumace alkoholu a tuků.

V České republice incidence zhoubných novotvarů dlouhodobě roste, každý třetí 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 2024



Liga proti rakovině Praha u příležitosti Světového dne proti rakovině uspořádala společně s Českou lékařskou společností JEP již posedmnácté symposium pro laickou i odbornou veřejnost. Po uvítání přítomných předala MUDr. Alexandra Aschermannová slovo **MUDr. Michaele Fridrichové**, předsedkyni Ligy proti rakovině Praha. Svou přednášku „Epidemiologie

nádorů prsů“ paní doktorka otevřela krátkou zmínkou o historii karcinomu prsu, tato diagnóza není žádnou novinkou. První dostupná písemná zmínka je již z období okolo 1600 př. n. l. z Egypta, kde už tehdy proběhlo dokonce chirurgické řešení i s koagulací krvácení (Edwin Smith's papyrus). Další zmínka je z 5. století př. n. l. – královna Atossa byla léčena pro krvácení z prsu

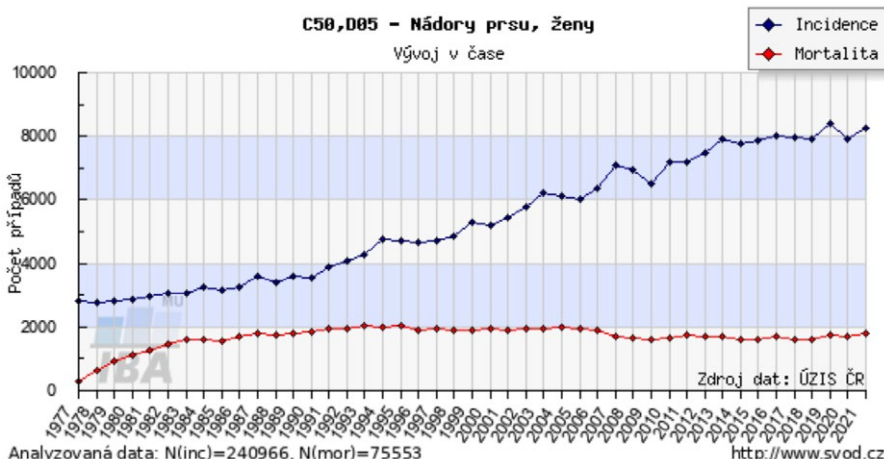


Democédem, vyléčila se a dokonce ještě čtyřikrát porodila. Avicenna (Ibn Sína, Persie) v 9. století n. l., autor lékařské encyklopedie, popisuje generalizovaný karcinom prsu po předchozí ablaci, zdůrazňuje časné řešení nádorů prsu a nebezpečí šíření, zavádí pojem cancer podle šíření cév nádoru do okolí jako nohou kraba. Ve středověku medicína oddělila chirurgii, ale nevěnovali se jí lékaři. A jaká je současnost? V roce 2021 bylo hlášeno téměř 7 500 nových onemocnění, zemřelo 1 786 žen. Bohužel každoročně dochází k nárůstu výskytu karcinomů v ČR, toto je dlouhodobé téma LPR.

Od roku 2002 probíhá plošný mamografický screening. Díky screeningu se zvyšuje podíl nízkých klinických stádií. Jde tedy o to, zachytit nemoc v raném stádiu.



Ve svém příspěvku s názvem „Nové trendy ve strategii a léčbě karcinomu prsu“ nám **prim. MUDr. Martina Zimovjanová, Ph.D.**, z Onkologické kliniky VFN přiblížila rozdělení



typů nádorů na benigní a maligní. Jedná se o nejčastější nádorové onemocnění v ženské populaci. Základní screeningovou metodou pro včasnou detekci karcinomu prsu je mamografie – MMG, ta je hrazena pojišťovnou od 45 let (každé 2 roky) bez horního věkového limitu. MMG screening funguje v ČR od r. 2002, díky tomu došlo ke snížení úmrtí na karcinom prsu o 31 %. Základními terapeutickými možnostmi jsou chirurgie, radioterapie, chemoterapie, hormonoterapie, moderní biologická léčba. Jde vždy o spolupráci multidisciplinárního týmu a dochází ke kombinaci těchto léčebných modalit. Současným trendem v léčbě časného karcinomu prsu je individualizace léčby – eskalace vs. deeskalace léčby. Poté nám paní primářka velmi podrobně popsala léčbu karcinomu prsu.

Dalším tématem symposia byla přednáška „Chirurgické řešení nádorů prsu z pohledu plastického chirurga“, kterou připravil



MUDr. David Hendrych z AB-Clinic.

Nejprve nám vysvětlil, jakými druhy operací se na klinice zabývají. Jde o operace nádorů a spádových uzlin, rekonstrukční operace a profylaktické operace. Operace tumorů jsou rozděleny na zachovné operace prsu, mastektomie – radikální, kůže šetřící a nipple sparing mastektomii (subkutánní). Výkony na lymfatických uzlinách se dělí na operace sentinelové uzliny, exenterace axilly a sampling axilly. Doktor Hendrych se vrátil také zpátky do historie a díky několika obrázkům jsme se dozvěděli o tom, jak probíhala např. radikální mastektomie r. 1894 provedená Stewardem Halstedem a Willy Meyerem. Po této operaci byla naděje na pětileté přežití pro 40 % operovaných. MUDr. Hendrych nás seznámil s druhy rekonstrukce prsů, a to buď vlastním tukem – fatgrafting (lipofilling, fat transfer), implantátem, vytvořením laloku a vložením implantátu, poslední je volným lalokem. Rekonstrukce vlastním tukem je ideální pro opravu defektů – hojení, radioterapie, je vhodná ke korekci asymetrie. Rekonstrukce prsu implantátem je nejjednodušší a má odhadnutelný výsledek.

Svou přednáškou „Karcinom prsu z pohledu genetika“ nás zaujala



MUDr. Lucie Raba Vosmíková z GHC Genetics.

Genetika odhaluje příčiny závažných dědičných onemocnění vč. nádorových. Onkogenetika se zabývá dědičností většiny nádorových syndromů, které jsou autosomálně dominantní, je 50% šance bez rozdílu pohlaví. Ideální je začít přímo u onkologicky nemocného, poté u nejbližšího pokrevního příbuzného.

Proč je genetika tak důležitá? Při léčbě pacientek s karcinodem prsu lze určit případný rozsah zákroku u pacientky (ME, AE) a využít dalších léčebných metod (PARP inhibitory, CHT). Je nutné soustředit se na prevenci v rodinách s výskytem karcinomu prsu (profylaktické výkony a preventivní sledování, určení dědičných rizik v rodině (rodiče, sourozenci, potomci). Díky tomu je možné vyhodnotit rizika pro další nádorová onemocnění. MUDr. Raba Vosmíková zmínila také důležitost využití PGT u nosičů mutace v reprodukčním věku.

Individualizované genetické testování lze modifikovat dle rodinné anamnézy (věku, onemocnění, četnosti nádorových onemocnění v rodině, dědičné linii), lze ho individualizovat díky personalizované léčbě. K testování dochází na žádost ošetřujícího lékaře po vyčerpání léčebných možností a při vícečetné malignitě v osobní anamnéze (u prvostupňového příbuzného).

A jak probíhá genetické vyšetření? Nejprve jsme pozváni ke vstupní konzultaci, jejíž součástí je osobní anamnéza, sestavení rodokmenu a vyhodnocení indikačních kritérií. Následuje odběr vzorku (krev, bukalní stěr), zahájení genetického testování a konzultace výsledků, lékařská zpráva a doporučení.

Při negativním výsledku, kdy není prokázán dědičný nádorový syndrom, není indikováno vyšetření pokrevních příbuzných a riziko pro prvostupňové příbuzné se vypočítává dle Clausových tabulek.

Pokud je výsledek pozitivní, přistupuje se k radikální operaci (oboustranná ME), preventivnímu odstranění vaječníků, dojde k příp. modifikaci léčby. Součástí je i prediktivní vyšetření v rodině (děti, sourozenci, rodiče), sledování v komplexním onkologickém centru (KOC) + preventivní chirurgické výkony. A závěrem, jak může genetické vyšetření pomoci?

Genetické testování je součástí strategie léčby u pacientek s karcinodem prsu v rodinách s prokázaným dědičným syndromem může genetické testování ochránit další členy rodiny (profylaktické výkony, preventivní sledování a včasné zahájení případné léčby), lze zabránit přenosu mutovaného genu na další generace, dává pacientce/klientce možnost volby a řešení situace dle vlastního rozhodnutí.

MUDr. Raba Vosmíková na závěr přidala odkazy na stránky, kde jsou k dispozici podrobné informace ke genetickému vyšetření:

www.slg.cz/doporuceni/testovani-brca-lecba/



www.onkogenetika.cz/doporuceni.html



www.pacientska-organizace.cz



Po dlouhé diskusi a dotazech jsme měli přestávku na oběd a kávu a v 13.15 jsme usedli znovu do konferenční místnosti k přednášce **MUDr. Karolíny Votavové** z Ústavu radiční onkologie FNB, jejíž téma bylo „Radioterapie karcinomu prsu“.

Kdy dochází k indikaci radioterapie? Po parciálním výkonu dle prognostických faktorů je indikováno buď ozáření celého prsu, nebo cílené ozáření lůžka tumoru (boost). Částečné ozáření prsu (APBI) se provádí u DCIS nízkého rizika.



Radioterapie s kurativním záměrem je zaměřena na lokálně pokročilé inoperabilní nálezy, při nedostatečné odpovědi po NACHTa při kontrindikaci nebo odmítnutí operace.

K paliativní radioterapii dochází při pokročilých lokálních nálezech. Indikována je radioterapie s hemostyptickým záměrem. Součástí je i radioterapie metastáz.

Načasování radioterapie je po operaci ideálně do 6 týdnů, nejdéle do 3 měsíců.

MUDr. Votavová nás seznámila s technikami ozářování: zevní radioterapie a brachyterapie. Nejde nezmínit nežádoucí účinky radioterapie, které se dělí na:

Akutní – do 3 měsíců po dokončení léčby:

- Únava
- Erytém
- Bolest
- Otok
- Poruchy krvevorby
- Dysfagie
- Radiační pneumonitis

Pozdní – měsíce až roky po léčbě:

- Fibróza, teleangiektazie, pigmentace
- Plicní fibróza
- Kardiomyopatie, ICHS, arytmie
- Myelopatie
- Fraktura žeber
- Sekundární malignity

A jak zabránit těmto komplikacím? Prevencí je lokálně aplikovat doporučené přípravky, kůži promazávat – vždy až po RT, nosit pohodlné spodní prádlo, v průběhu radioterapie nenavštěvovat bazény, sauny, nevystavovat kůži slunci.

Poslední přednáškou bylo téma screeningových programů v ČR, které skvěle popjal **Mgr. Ondřej Ngo z Národního screeningového centra** a pro čtenáře Zpravodaje připravil detailní aktuální přehled screeningových programů:



SCREENINGOVÉ PROGRAMY ZHOUBNÝCH NÁDORŮ V ČESKÉ REPUBLICĚ

Screeningové programy zhoubných nádorů (sekundární prevence) jsou klíčovou součástí prevence a patří mezi národní zdravotní priority ČR. Tyto programy umožňují najít včas zdánlivě zdravého jedince, u něhož se může skrytě vyvíjet vážné onemocnění, a zajistit tak diagnózu v časném stadiu onemocnění, která vede především k lepší prognóze onemocnění (a např. v případě karcinomu tlustého střeva a konečníku lze úplně předejít vývoji zhoubného onemocnění odstraněním prekancerózy) a šetrnější léčbě. V České republice jsou v souladu s doporučením Rady EU dlouhodobě nabízeny screeningové programy karcinomu tlustého střeva a konečníku, prsu a děložního hrdla. Níže jsou blíže popsány jednotlivé screeningové programy a pro koho jsou zdarma určeny.

Národní program screeningu kolorektálního karcinomu:

Program byl oficiálně zahájen již v roce 2000 a je určen pro bezpříznakové osoby ve věku od 50 let. V průběhu let byl program inovován a aktuálně je osobám starším 50 let nabízen test na okultní krvácení do stolice (TOKS) s navazující kolonoskopií v případě pozitivního výsledku testu nebo přímo screeningová kolonoskopie přes registrujícího praktického lékaře nebo také gynekologa u žen. Bližší informace jsou uvedeny na oficiálních stránkách programu www.kolorektum.cz.



Národní program screeningu karcinomu prsu:

V roce 2002 byl zahájen Národní program screeningu karcinomu prsu a je nabízena screeningová mamografie pro ženy od 45 let věku každé 2 roky přes registrujícího praktického lékaře nebo také gynekologa (účastníci se ženy jsou zpravidla zvané přímo screeningovými centry, nicméně je nutnost mít žádanku od registrujícího lékaře). Bližší informace jsou uvedeny na oficiálních stránkách programu www.mamo.cz.



Národní program screeningu karcinomu děložního hrdla:

Od roku 2008 byl oficiálně zahájen organizovaný screeningový program karcinomu děložního hrdla a všem dospělým ženám je umožněno každoroční laboratorní vyšetření stěru z děložního hrdla, které je součástí běžné preventivní prohlídky u gynekologa. V současné době je také nabízen HPV test jako součást screeningového vyšetření u žen ve věku 35, 45 a 55 let v rámci preventivní prohlídky u gynekologa. Bližší informace jsou uvedeny na oficiálních stránkách programu www.cervix.cz



Od ledna 2022 byl v ČR iniciován **populační pilotní program časného zachytu karcinomu plic**, který je určen pro osoby ve věku 55–74 let s kuřáckou minulostí 20 a více balíčkoroků. Způsobilé osoby jsou referovány primárně přes praktického lékaře (případně přímo pneumologa) na vyšetření nízkodávkovým CT. Bližší informace jsou uvedeny na oficiálních stránkách programu www.prevenceproplice.cz.



Od ledna 2024 probíhá v ČR **populační pilotní program časného zachytu karcinomu prostaty**, který je určen pro muže ve věku 50–69 let bez anamnézy karcinomu prostaty a bez suspekce na karcinom prostaty. Praktický lékař (případně ambulantní urolog) způsobilým mužům stanoví PSA a další postup dle výsledku vyšetření. Bližší informace jsou uvedeny na oficiálních stránkách programu www.prostascreeing.cz.



Je velmi důležité, aby osoby vhodné pro dané screeningové programy neotálely a využily možnost bezplatného screeningového vyšetření, které může bez nadsázky zachránit lidský život.

*Mgr. Ondřej Ngo
NSC, Ústav zdravotnických informací
a statistiky ČR, Praha
Institut biostatistiky
a analýz, LF MOU Brno*



ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2023

Český den proti rakovině k 31. 12. 2023 vynesl

21 437 600 Kč

(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 13 104 000 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence	4 187 000 Kč
na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů	5 965 000 Kč
na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť	2 952 000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

Preventivní osvětové akce (Putovní výstava – 22 měst, prevence ve školách, kampaň Vykróčte s Ligou ke zdraví, Dny zdraví aj.) 1 544 000 Kč
Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost 320 000 Kč
Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) 3 559 000 Kč
Hospicová péče. 986 000 Kč
Nádorová telefonní linka 1 011 500 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty. 1 094 800 Kč
Ústav chemie a biochemie, Mendelova univ. v Brně
– výzkumný onkologický projekt 300 000 Kč
Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN
– výzkumný onkologický projekt 450 000 Kč

Ústav biologie, Lékařská fakulta v Plzni
– výzkumný onkologický projekt 306 000 Kč
Ústav lékařské chemie a biochemie FN v Motole
– výzkumný onkologický projekt 185 000 Kč
Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK
– výzkumný onkologický projekt 249 000 Kč
Katedra genetiky a mikrobiologie, Laboratoř virologie Př. fak. UK
– výzkumný onkologický projekt 435 000 Kč
Nemocnice na Pleši, s.r.o.
– přifinancování vybavení pro onkologické odd. 225 000 Kč
KOC – radiační onkologie KN Liberec
– přifinancování vybavení pro odd. radiační onkologie . . . 155 000 Kč
Nemocnice milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze
– přifinancování přístrojového vybavení 459 000 Kč

28. ROČNÍK SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ



Plánovaným termínem sbírky pro rok 2024 je středa 15. května, na tzv. pevných místech budou kytičky a letáčky k dispozici od středy 15. do neděle 19. 5. Po celé České republice budou tisíce dobrovolníků ve žlutých tričkách nabízet kvítky měsíčku lékařského s růžovou stužkou a letáček s informacemi o prevenci karcinomu prsu a screeningových programech. Z letáčku se zájemci dozví o možnostech prevence i podrobné statistické údaje k tématu.

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 22. 4. do 14. 5. opět vyslán 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.

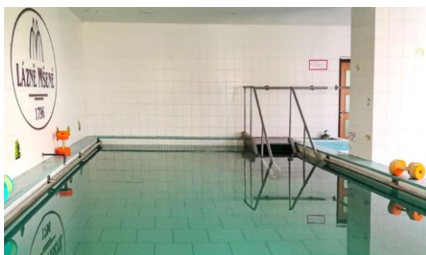
Podporou sbírky jsou také Dárcovské SMS. Posláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS KVET 30, DMS KVET 60, DMS KVET 90** nebo **DMS KVET 190** na číslo **87 777** získáte **e-kytičku** a podpoříte tak Český den proti rakovině. Cena DMS je 30 / 60 / 90 / 190 Kč, LPR Praha obdrží 29 / 59 / 89 / 189 Kč. Pomáhat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

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

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2024



Rekondiční pobyty pořádané Ligou proti rakovině jsou ověřenou a oblíbenou formou následné péče o onkologické pacienty. Jejich přínos a důležitost prověřily již roky jejich existence. Reakce účastníků hovoří o tom, jak jsou prospěšné pro kondici těla a psychické uklidnění. Rehabilitační procedury, možnost poznávat okolí, přírodu, pamětihodnosti jsou inspirující. Příležitost hovořit se spoluobčany na tzv. „stejně lodi“, společenské setkávání více lidí s obdobnou diagnózou posiluje.



V dnešní době stresujících zpráv z domova i ze světa čelí onkologičtí pacienti navíc osobní zátěžové problematice. Před několika lety se nám podařilo domluvit spolupráci na třech nových lázeňských místech. Pokračuje i dlouholetá spolupráce s Mezibořím a v Nemocnici Na Pleši. V lázních Mšené a Libverdě se uskutečnily vždy čtyři termíny, v Kundraticích navíc i jeden mimosezónní v listopadu. V Nemocnici Na Pleši je nyní v nabídce 8 míst pro každý ze čtyř turnusů. Pobyt

v Meziboří dosud pokračoval ve třech termínech. Tyto parametry platí i pro rok 2024.

Vzhledem ke skutečnosti, že rakovina prsu je v ČR z hlediska výskytu na prvním místě, je přirozené, že většinu účastníků rekondičních pobytů tvoří ženy. Ženy zkušené s osvědčenými radami. Proto jsou pobyty otevřené také pro mladé ženy s touto i jakoukoli jinou onkologickou diagnózou.

U mužů drží prvenství rakovina prostaty, přístup k této následné péči mají tedy také muži, doufám, že ji budou využívat častěji.

Pobyt v Nemocnici Na Pleši je indikován pro pacienty s přidruženými interními chorobami ve stabilizovaném stavu ve vyšším věku. Cena se dlouhodobě nezvyšuje.

Lázně Kundratice se staly oblíbenou destinací s pohodovou atmosférou, je zde nabízen i mimosezónní pobyt začátkem listopadu. S pobyty v Mšeném je také velká spokojenost a ve všech jmenovaných zařízeních nejsou výhrady ke stravování. Rezervovány jsou tři pobyty také v Meziboří, které je vhodné pro více účastníků například z klubů.

Cena pobytů všech pobytových lokalit je přijatelná, lázně Libverda jsou ve vyšší cenové skupině. Finanční příspěvky z Ligy na pobyt jsou jistě přínosem, doprava účastníků je také výborným příspěvkem.



Ve všech lázních je velmi dobrá komunikace s vedením i s personálem. Děkujeme všem, kteří se zajišťování pobytů účastní, děkujeme za kvalitu péče a ostatních služeb.

Věříme v další spolupráci, přejeme zdraví a spokojenost v celém roce.

*MUDr. Alexandra Aschermannová
garant rekondičních pobytů LPR*

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.

Termíny pobytů v roce 2024:

Nemocnice Na Pleši (u Mníšku pod Brdy)

14. 5. – 28. 5.
28. 5. – 11. 6.
6. 8. – 20. 8.
20. 8. – 3. 9.

Lázně Mšené

3. 6. – 14. 6.
15. 7. – 26. 7.
12. 8. – 23. 8.
9. 9. – 20. 9.

Lázně Kundratice

27. 5. – 8. 6.
10. 6. – 22. 6.
12. 8. – 24. 8.
9. 9. – 21. 9.
4. 11. – 16. 11. – mimosezónní pobyt

Lázně Libverda

27. 5. – 8. 6.
10. 6. – 22. 6.
12. 8. – 24. 8.
9. 9. – 21. 9.

Lázně Meziboří

3. 6. – 14. 6.
2. 9. – 13. 9.
16. 9. – 27. 9.

Aktuální informace a pokyny k jednotlivým pobytům jsou k dispozici na:

www.lpr.cz/akce-a-projekty/rekondicni-pobyty

nebo pište na emailovou adresu:
birkova@lpr.cz.

-red-

PUTOVNÍ VÝSTAVA

15. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“ bude zahájen již v dubnu v MČ Praha-Letňany na Dni zdraví.

Předběžný seznam měst, která v letošním roce navštívíme (seznam bude průběžně doplňován na stránkách LPR):

- 10. 4.** – Praha 18 – Letňany
- 22. 4.** – Praha 9 – Újezd nad Lesy
- 10. – 11. 5.** – České Budějovice (v rámci BambiFestu)
- 17. 5.** – Turnov
- 18. 5.** – Počátky
- 22. 5.** – Praha 18 – Letňany (v rámci Běhu pro zdraví)
- 1. 6.** – Jílové u Prahy
- 5. 6.** – Litoměřice
- 6. 6.** – Praha 9 – Prosek (v rámci akce Mikroklíma)
- 11. 6.** – Znojmo
- 12. 6.** – Rožnov pod Radhoštěm
- 26. 6.** – Tábor
- 29. 6.** – Vimperk
- 31. 8.** – Lhenice
- 11. 9.** – Dačice
- 12. 9.** – Břeclav
- 14. 9.** – Chomutov
- 16. 9.** – Jihlava
- 17. 9.** – Bystřice
- 18. 9.** – **Praha 9, Prosek – 2. ročník akce Vykročte s Ligou ke zdraví**
- 19. 9.** – České Budějovice
- 28. 9.** – Týnec nad Sázavou
- 24. 10.** – Štětí

Přesné termíny a místa konání sledujte na našich webových stránkách. Součástí akce jsou i znalostní testy s možností výhry drobných odměn a hry 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 kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. Ve městech, kde působí pacientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

-red-



SMUTNÉ OZNÁMENÍ



S velkým zármutkem jsme přijali zprávu o skonu redaktorky a novinářky PhDr. Evy Křížové, roz. Dobiášové. Eva Křížová byla rovněž hráčkou basketbalového reprezentačního družstva Československa, za které hrála v letech 1952–1961 a s týmem získala v mezinárodních soutěžích celkem pět medailí, stříbrnou na ME, dvě bronzové na MS a dvě bronzové na ME. Po skončení aktivní kariéry byla členkou výboru sekce košíkové ÚV ČSTV. Je zařazena na čestné listině mistrů sportu. V roce 2005 byla uvedena do Síně slávy České basketbalové federace. Ve své novinářské kariéře začínala jako sportovní redaktorka v Lidových novinách, dále pracovala jako redaktorka v Československém rozhlasu a vedoucí redaktorka v časopisu

Košíková-odbíjená. Později pracovala i v Československé televizi, kde měla pořad Lékař a Vy.

V roce 1992 začala spolupracovat s Liguou proti rakovině a v letech 1994–2008 byla opakovaně volena do výboru LPR. Svou novinářskou profesi uplatnila v měsíčníku Zdravá rodina, jehož byla šéfredaktorkou. Založila a obětavě se až do roku 2013 starala o časopis Zpravodaj Ligy proti rakovině. Dlouhá léta byla duší kulturních i osvětových aktivit, které Liga pořádala.

Za mnohaletou záslužnou mediální propagaci onkologické prevence byla v roce 2017 PhDr. Evě Křížové udělena Novinářská cena LPR.

za výbor LPR Praha
Iva Kurcová

MOBILNÍ VÝSTAVA O PREVENCÍ PRO ŠKOLY

Od ledna pokračuje náš úspěšný projekt zacílený na žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ – preventivní výstava pro školy Každý svého zdraví strůjcem.

vyplňovali testy a aktivně pracovali s panely. Několik fotografií máme na Instagramu [zs-kounov](#).

Ing. Lenka Krejcarová
ředitelka ZŠ Kounov

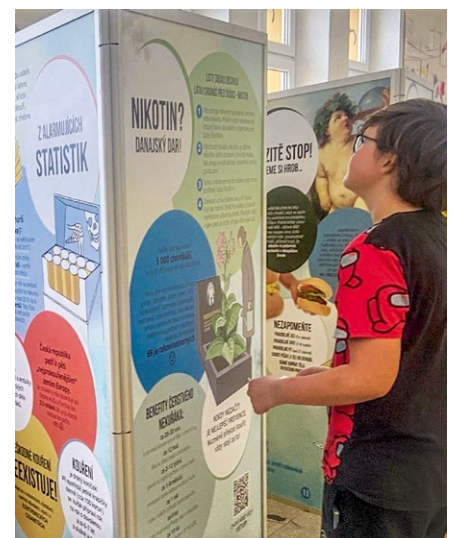
Moc děkujeme, výstava byla pěkná. Během přestávek se u panelů zastavovali studenti nižšího i vyššího gymnázia. Já sama jsem otázky, které byly dodány k výstavě, využila ve výuce v kvartě (9. ročník ZŠ).

Mgr. Julie Andrová
Gymnázium Zikmunda Wintra



V lednu a v únoru navštívila výstava například ZŠ Kounov a Gymnázium Zikmunda Wintra v Rakovníku. Moc nás těší zpětná vazba, již nám poskytují pedagogové, kteří nad rámec svých pracovních povinností napsali své postřehy a dojmy z akce.

Moc děkujeme za zapůjčení výstavy. Naši učitelé využili výstavku v hodinách občanské a rodinné výchovy, přírodovědy a přírodopisu. Žáci



SOUTĚŽ O HRNÍČEK LIGY

V letošním roce opět pokračuje oblíbená soutěž o dárkový hrníček Ligy. V našem kalendáři na rok 2024 je stejně jako v minulých letech každý měsíc jedna otázka. Tentokrát se otázky týkají především screeningových programů, které v současné době probíhají v České republice. Odpovědi naleznete při pozorném pročítání našich webových stránek a tisků, případně na www.linkos.cz/. 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.



PRAGUE ONCO – PALIATIVNÍ SEMINÁŘ 2024

Mezinárodní onkologický kongres se jako každoročně konal v lednu 2024 v pražském hotelu Clarion. Sjíždějí se na něj přednášející z celé Evropy, kteří jsou specialisty v problematice jednotlivých druhů nádorů a přinášejí své zkušenosti z jejich diagnostiky a léčby.



V rámci této významné akce pořádáme pravidelně Paliativní seminář, který se věnuje novým a důležitým tématům v péči o onkologicky nemocné. Snažíme se na seminář zařadit informace, které se mohou uplatnit v denní klinické praxi a podrobněji se věnují komplexní péči o pacienty v pokročilejších stádiích onemocnění.

Letos jsme se podrobněji seznámili s diagnostikou a léčbou z oboru nukleární medicíny, tzv. teranostikou (nová oblast medicíny, která kombinuje specifickou cílenou terapii založenou na specifických cílených diagnostických testech).

Jedná se o vyšetření s využitím vazby diagnostického radiofarmaka a ověření schopnosti nádoru je akumulovat a poté provést cílenou terapii. Metodu lze využít u neuroendokrinních nádorů, výhledově s rozšířením u dalších nádorů.

U pokročilých nádorů prostaty, až 90 % úmrtí připadá na nemocné s tzv. kastroresistentní formou rakoviny prostaty a metastatické formy, tato metoda dle studií zlepšuje situaci těchto nemocných.

Vzhledem k tomu, že v r. 2023 se v medicíně objevily nové právní aspekty, přednostka Ústavu medicinského práva nás s nimi podrobně seznámila. Právní aspekty provází zdravotníky jako součást péče, je třeba být informován o právech a povinnostech občanů. Jak předjet případným právním sporům. Hovořilo se o dříve vysloveném přání a negativním reverzu, kdy a kdo může rozhodnout o ukončení péče, která spíše nemocné zatěžuje? Dříve vyslovené přání je pokynem, který pacient vysloví dopředu pro situaci, kdy nebude kompetentní se sám vyjádřit k léčbě. Platnost znamená písemnou formu s úředně ověřeným podpisem pacienta.

Právně neexistuje jasná dohoda o tom, kdo a jak vydá pokyn k neoživování nevyléčitelného pacienta. Zdravotník má sice povinnost poskytovat zdravotní

služby na náležitě odborné úrovni, ale to lze učinit jen se souhlasem svéprávného a informovaného pacienta, a to i v případě, že nemocnému odmítnutí zákroku může způsobit smrt. Nikoli ochrana života a zdraví, ale vůle pacienta je nejvyšším příkazem. Pacient má být zapojen do rozhodovacího procesu.

Seminář se věnoval i radioterapii, kdy lze a jakými dávkami ozářit mozkové a míšní nádory. Ozáření celého mozku pro mnohočetné metastázy přináší průměrně šestiměsíční přežití u nemocných v lepším stavu. Seznámili jsme se s radioterapií inoperabilního karcinomu močového měchýře, nejlepší přežití bylo u nekuřáků.

Velice důležité bylo zajištění přednášky klinické farmaceutiky, která vysvětlila, které onkologické léky lze kombinovat s léky na řadu interních onemocnění a které je nutné vysadit pro interakce. Obecně nemocní, zvláště senioři, užívají denně léky z řady lékových skupin, mnohokrát nadbytečně. Klinických farmaceutů, kteří by měli být přítomni v každé nemocnici a kontrolovat bezpečnost léčby, je však bohužel zatím jen hrstka.

Dvě přednášky se věnovaly léčbě bolesti, aktuálním trendům léčby, formám a dávkování opioidů, průlomové bolesti. Léčba onkologické bolesti by měla být schopna řešit komfort pacienta v domácí péči. V paliativní péči nelze pominout uplatnění imunoterapie, její indikace a soubor nežádoucích účinků. Existují důkazy ukazující na souvislost mezi výskytem nežádoucích účinků a efektem léčby.

Seminář jsme ukončili poučnou přednáškou o historii vakcinací, o prvních pokusech o zamezení vzniku a potlačení infekčních onemocnění. Jak se

rozvíjely pokusy o vznik očkovací látky až po dnešní genové vakcíny. Bohužel již v těchto dávných dobách existovali odmítači a odpůrci vakcinací.

Semináře se zúčastnilo velké množství posluchačů a to je motivující.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR

SEDIMVKLIDU.CZ: OTEVŘENÝ DIALOG O HEMOROIDECH A PÉČI O ZDRAVÍ



Od jeho založení v červenci 2021 portál Sedimvklidu.cz představuje důvěryhodný zdroj informací a rad týkajících se problematiky, která je často ve veřejné konverzaci opomíjena: hemoroidy. Projekt je nejen průkopníkem, ale také osvětovým průvodcem, který se odhodlaně snaží přinést podporu, informace a zodpovědný přístup k tématu.

Sedimvklidu.cz není jen webovou stránkou. Je to komunitní platforma, která aktivně překonává tabu kolem tématu hemoroidů a poskytuje užitečné informace a podporu těm, kdo se s touto záležitostí potýkají. A právě proto se tento projekt stal také partnerem neziskové organizace Liga proti rakovině Praha.

I přestože hemoroidální nemoc postihuje v průběhu života většinu jedinců, zůstává stále tabuizovaným tématem – lidé jimi trpí „tíše“ a kvůli nedostatku otevřené komunikace také dlouhodobě. Na vině bývá ostych a také domněnka, že se nejedná o život ohrožující stav. Lékaři ale upozorňují, že právě to může být kámen úrazu. Nemocní se totiž často uchylují k chybné sebediagnóze a neodborným radám, které kolují po internetu.



Rozbít mýtus a nabídnout podporu

Projekt Sedimvklidu.cz vznikl s vizí poskytovat nejen odborné rady a podporu pacientům, ale také co nejvíce šířit užitečné informace veřejnosti a podpořit tak prevenci. Od odborných článků po osobní příběhy se

Sedimvklidu.cz snaží nabídnout na hemoroidy ucelený pohled a také zvýšit povědomí o důležitosti prevence a včasné léčby této nemoci. Součástí projektu je interaktivní mapa proktologických pracovišť, která pacientům usnadňuje hledání odborné péče. Díky této mapě mohou lidé snadno najít specialistu, který jim může poskytnout kvalifikovanou péči.

Zvyšovat informovanost a bořit tabu

Nízká informovanost o dalších onemocněních často vede k nesprávnému přesvědčení, že veškeré potíže v anální oblasti jsou hemoroidy. Lékaři se ale shodují na tom, že u pacientů je poměrně často diagnostikován jiný problém, obvykle anální fisura, zánět tlustého střeva nebo kolorektální karcinom. Tento fakt zdůrazňuje důležitost prevence a informovanosti, které jsou klíčové pro zabránění vážnějším komplikacím spojeným s tímto zdravotním problémem.

Podle nejnovějších dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) se na odbornou léčbu spoléhá jen malé procento postižených, a když už do ordinace přijde, je nejčastěji léčeno s hemoroidy 2. stupně asi 30 000 lidí ročně.

Včasná prevence může zachránit životy

Nedávný průzkum provedený portálem Sedimvklidu.cz mimo jiné ukázal, že pouze 8 % respondentů s příznaky hemoroidů vyhledá odbornou lékařskou pomoc, přestože tyto příznaky mohou signalizovat vážnější zdravotní problémy. Právě oddalování návštěvy lékaře je podle odborníků největším rizikem, které může vést k rozvoji komplikací.

„Jakmile se u člověka objeví krev ve stolici, je vždy nutné navštívit lékaře.“ zdůrazňuje předseda koloproktologické sekce České chirurgické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně MUDr. Július Örhalmi, Ph.D., FASCRS, MBA, a dodává:



„Při pravidelném sledování je možné předejít nádorům tlustého střeva a konečníku. V případě pravidelné kolonoskopie u indikované populace lze odstranit polyp, z něhož může vyrůst nádor, a není nutná žádná operace ani onkologická léčba.“

Průzkum dokazuje, že kvůli studu a obavám z vyšetření mnoho pacientů návštěvu u proktologa odkládá,

mnohdy ji také považují za nepodstatnou a domnívají se, že si dokáží pomoci sami. Je proto velmi důležité vytvářet bezpečné prostředí, kde pacienti mohou otevřeně hovořit o svých potížích.

Sedimvklidu.cz



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

SMUTNÁ ZPRÁVA Z NÁCHODA



V lednu nás všechny zarmoutila smutná zpráva, že nás ve věku nedožitých 92 let opustil dlouholetý předseda Ligy proti rakovině Náchod, z. s. a bývalý člen představenstva celorepublikové Ligy proti rakovině MUDr. Vladimír Müller. Jako lékař se po dlouhá desetiletí věnoval svému poslání coby chirurg a vedoucí lékař onkologického oddělení v náchodské nemocnici. Mnoho vařečných pacientů a pacientek na něho stále vzpomíná, protože jim zachránil zdraví a v mnoha případech i život.

Měli jsme to štěstí, že jsme mohli při společné práci na poli onkologické osvěty a prevence spolupracovat s tak vzácným člověkem. Mnozí z nás, členů LPR, jsme také jeho uzdravení pacienti a vděčíme mu za to nejceněnější, co máme. Jako předsedy LPR Náchod jsme si „našeho“ pana doktora vždy velmi vážili nejen

za jeho odborné znalosti, ale i za lidský přístup, který mu byl vlastní. Svými zkušenostmi a znalostmi byl vždy ochoten pomoci a poradit. Pracoval rovněž v oblasti vzdělávání mladých lidí. S velkou odezvou se u středoškolských setkávání jeho přednášky na téma vzniku nádorových onemocnění jako nemoci genů. Naše organizace pod jeho vedením zaznamenala mnoho úspěchů na celostátní úrovni při každoroční organizaci Českého dne proti rakovině v celém širokém regionu a také výstav pro veřejnost Každý svého zdraví strůjcem v Náchodě i v Trutnově. Jeho odkazem bude proto naše snaha pokračovat v činnosti, které se obětavě tak dlouhou dobu věnoval.

V našich vzpomínkách a srdcích zůstává MUDr. Vladimír Müller natrvalo.

Členové Ligy proti rakovině Náchod

VÁNOČNÍ SCHŮZKA V HAVLÍČKOVĚ BRODĚ

Na pozvání přátel z Havlíčkova Brodu jsem se rozjela na prosincové setkání stomiků a jejich přátel. Podílela jsem se na založení klubu, mám v klubu přátele. Setkání se uskutečnilo ve čtvrtek 7. 12. a bylo tak milé a optimistické, že si to nemohu nechat pro sebe. Klub čítá na 40 stomiků. O jejich zdravotní stránku se stará obětavá stomasestra Hanka Brabcová, úžasná, krásná, mladá žena se srdcem na dlani. S Hankou jsme dávali v roce 2017 hlavy dohromady k založení Klubu

stomiků při nemocnici v Havlíčkově Brodě. Cílem bylo sdružit stomiky z celého okolí, cca 200 pacientů. Zkušenosti z brněnského klubu se hodily, předávala jsem je a informovala o postupných krocích. Podařilo se sestavit stanovy, žádost o registraci na Ministerstvo vnitra, zapojení do organizace České ILCO, získat první dobrovolné funkcionáře, zajistit zpracování účetnictví, oslovit sponzory, přidat se do kytičkového dne Ligy proti rakovině. Postupně se lidé začali zajímat i o akce

klubu – rekondice, výlety, schůze. A začala skutečná práce. V současné době vede klub MUDr. Gabriela Cyranyová, která navíc dochází do nemocnice k novým stomikům.

Já na tomto prosincovém setkání nemohla uvěřit, jak daleko klub došel, jak se má k světu, co všechno jeho členové zvládnou a jaká zde panuje přátelská atmosféra. Dozvěděla jsem se obdivuhodnou zprávu. V Havlíčkově Brodě se stomici scházejí každý první čtvrtek v měsíci, to je neuvěřitelné.



Již od prosince mají na rok 2024 zpracovaný návrh na jarní rekondice, včetně programu a cen pro stomiky a přátele. Na předvánoční setkání naplekly ochotné ženy cukroví i slané pečivo, k večeři byly řízečky. K poslechu a hlavně k tanci hrála muzika sestavená z lékařů, kteří hráli bez přestávky. A bohatá tombola s ochotným Mikulášem, andělem a dvěma čerticemi byla třešničkou na dortu. Takové společné úsilí dnes už není vidět, musím to sdělit široké veřejnosti zapojené v Lize proti rakovině. Držím jim palce a přeji do další práce jen samé dobré zprávy, pracovité funkcionáře a vstřícné a obětavé členy. Skláním se před prací dosavadních dobrovolníků a smekám klobouk.

Jana Strnadová
Klub stomiků Brno



STOMICI NA SVINCI

Jako je pro Čechy památnou horou hora Říp, je pro stomiky severní Moravy takovou horou Svinec. Svinec je nevysoký kopec nad malou vesničkou Kojetín u Nového Jičína. Za pěkného počasí máte před sebou jako na dlani celý oblouk Beskyd s památným Radhoštěm, Kněhyní, Smrkem a Lysou Horou. Na severu vidíte Klimkovice a Ostravu zahalenou do smogu, na jihu se táhnou Hostýnské vrchy s lesknoucí se kopulí Svatého Hostýna a přes údolíčko směrem na západ se díváte na romantické zříceniny hradu Starý Jičín.

Kluby stomiků v Ostravě, Opavě, Novém Jičíně a Přerově připravují každoročně nejen pro své členy více než dvě desítky různých akcí. Konec roku si už dnes nedovedeme představit bez setkání stomiků na Svinci. Scházíme se zde již více než 25 let. Bylo tomu tak i 30. prosince minulého roku, kdy se nás sešlo více než třicet. Počasí bývá různé, ale v posledních letech moc sněhu nebývá. Nejinak tomu bylo i tentokrát, počasí připomínalo předjaří, na vrcholu však dost foukalo. Organizátorem tohoto setkání je Spolek stomiků Novojičínska s předsedou Bronou Tučným.



Setkání tradičně začíná na lyžařské chatě pod vrcholem Svince, kde jsme díky vedení chaty měli po celý den k dispozici jídelnu. Jako tradičně se na stolech objevují zbytky vánočního cukroví, nakrájené klobásky, uzené, vaňuškové mšičky (škvarky). Většina si dává kávu nebo horký čaj a vesele se baví o prožitých svátcích.

V poledne vyrážíme asi kilometr ke kříži na vrcholu Svince. Cestou se ještě zastavujeme u informační tabule naučné vlastivědné stezky Františka Palackého. Na vrcholu nás čeká horký čaj, a kdo neřídí, může si čaj vylepšit. Následuje nezbytné vrcholové foto. Společně jsme odzvonili starému roku přinesenými zvonečky.

Jelikož dost foukalo, rádi jsme se vrátili do tepla v jídelně, kde nás čekala svičková. Potom jsme ještě dlouho diskutovali a sprádali další plány.

V závěru došlo na dnes už nezbytnou „rozlučkovou“ – „S Pánem Bohem zůstávejte a na mě v dobrém vzpomínejte“. Loučíme se, přejeme si hodně

zdraví, abychom se na tomto místě zase za rok setkali.

*doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.
Slezský klub stomiků Ostrava*



OZDRAVNÝ POBYT V JESENÍKÁCH

Členky našeho klubu SPCCH ONKO-ISIS z Opavy rády vzpomínají na ozdravný pobyt, kterého jsme se zúčastnily v září loňského roku. Čtrnáct žen se rozhodlo strávit sedm dnů v krásném prostředí drsných, ale pro nás malebných hor, Jeseníků.

Ubytované jsme byly v lázeňském domě Slunný dvůr přímo v lázních Jeseník. Budova je nově zrekonstruovaná a nám zde nechybělo vůbec nic. Hezké dvoulůžkové pokoje, příjemné prostředí jídelny se vzornou obsluhou i kavárna, kde jsme se scházely a vzpomínaly, co jsme za léta strávená v našem klubu zažily.

Součástí budovy byl i bazén, sauna a parní lázně. V ceně pobytu byla i masáž nebo rašelinový zábal. Každý den jsme začínaly rozcvičkou na zahradě, která byla součástí hotelu.

Samotné lázně Jeseník i jeho okolí skýtají mnoho možností trávení volného času. Chodily jsme po značených trasách a navštěvovaly lázeňské prameny, kterých tam je opravdu hodně. U některých byla přírodní brouzdaliště se studenou vodou, kde jsme regenerovaly ruce i nohy.

Počasí bylo nádherné, toho jsme využily i k výletům po okolí. Navštívily jsme mechové jezírko na Rejvízu. Další den jsme se projely vláčkem z Jeseníku do Lázní Lipová, kde jsme navštívily malé zoo. Zdatné turistky se vydaly na Křížový vrch, odkud je krásný pohled na celé pohorie Jeseníků.

Pro letošní rok už hledáme místo, kde bychom opět prožily několik společných dní. Není vyloučeno, že se ještě jednou podíváme do tohoto kraje s nejzdravějším vzduchem ve střední Evropě.

*Bedřiška Bartoňová
SPCCH ONKO-ISIS, Opava*

SETKÁNÍ STOMIKŮ A JEJICH PŘÁTEL V ÚNORU 2024

Naše pravidelné setkání se letos poprvé konalo v Obřanech v restauraci „Hokna“. Proč zvolili zrovna tento hantecový název, to nevím, ale všechny zdi byly vymalované výjevy z tvrdé chlapecké práce – horníci, lamači kamene, hasiči v akci – a vtipným slovním doprovodem, samozřejmě o práci.

Sešlo se nás tentokrát opravdu hodně – 30 lidí a nejen z Brna. Přijela Věrka Molíková z Tišnova, Miluška Rozehnalová z Vyškova nebo Silva Polová z Borkovan. K obědu se podávala výborná kulajda a řízky s bramborovou kaší. Jako zákusek ke kávě byly tradičně trubičky, hantecově „šmetrlóny“,

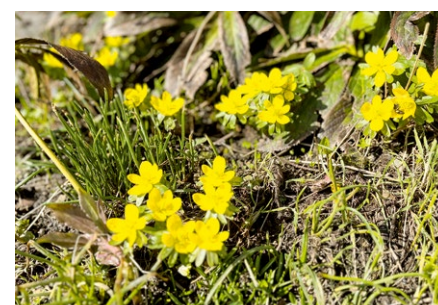
které nám všem přivezla Martina Novotná z B-Braunu. Nikdy na nás a naše mlsné jazýčky nezapomene a my ji máme rádi a děkujeme.

Jirkovi Matouškoví jsme všichni popřáli jen to nejlepší k jeho vzácné osmdesátce a přifukli si becherovkou, kterou všem objednal.

Dobrou náladu vespolek nepokazila ani ztracená peněženka Majky Kopečkové, která nešťastně zapadla mezi paletu, a to hantecově „naštorc“, takže nikdo z hledajících ji nenašel. Až druhý den se ozvala poctivá servírka a ztracenou věc majitelce předala.

Další milé setkání bude v květnu, kdy a kde – to se všichni včas dozvědí.

*Jarmila Kudrová
Klub stomiků Brno*



POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy

Výroční členská schůze LPR

Termín: 26. března 2024

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině

Termín: 15. května 2024

Téma: Prevence rakoviny prsu a screeningové programy
Barva stužky: tmavě růžová

Děkovný koncert

k Českému dni proti rakovině

Termín: 11. června 2024

Místo konání: Betlémská kaple – Aula Českého vysokého učení technického v Praze



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

Toto vydání Zpravodaje vyšlo za podpory
Ministerstva zdravotnictví České republiky.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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: e-mail: petrus@allin.cz • Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Poliklinika Černý Most – Parník
Generála Janouška 902/17
198 00 Praha 9
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. Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



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

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

Zpravodaj k tisku připravily: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS., Lenka Maršíková • Grafická úprava: ALL IN AGENCY

Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.