



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 34 ▲ Prosinec 2024 ▲ Číslo 4



Vážení a milí čtenáři,

také máte někdy pocit, že jsou dny, kdy vám nic nejde, kdy vám každý hází klacky pod nohy? Věřte mi, nejste v tom sami. Seděla jsem v kanceláři zoufalá z toho, že krásný dárek, tedy cesta do divadla do Žatce na nádherné vystoupení, mi přinesl hlavně vztek nad mým nově odřeným autem. Divadlo jsem si potom ani neužila a cesta domů byla „zpříjemněna“ mlhou hustou tak, že by se dala krájet, jak říká známá postavička z večerníčku. Celou cestu domů řídila má dcera a já jsem ani nedocenila její odvalu odřít celou takto náročnou trasu s ještě „mokrým“ řidičským průkazem.

Práce na uzávěrce grantových projektů se mi nakupila a já jsem toužila někam utéct. Cestou domů jsem v tramvaji pustila sednout staříčkou paní, která ještě vlekla obrovskou tašku s nákupem, a ta se na mě tak vřele usmála a poděkovala, že se mi svět náhle otočil a já jsem si řekla, že všechno má řešení, nic není důležitější než milá setkání a souznění, umění si odpustit a mít se rád. Nechci polemizovat na tato témata, ani mi nepřísluší dávat rady, ale žijme tímto okamžikem, láskyplnými objeveními a milým slovem. V tomto radostném čase vánočním si udělejme radost setkáváním se svými milými, projděme se zimní krajinou, dejme si svačák na trzích, prostě žijme a radujme se.

A jak dopadlo setkání v tramvaji s tou milou babičkou? Vystupovala na stejné zastávce jako já, kde jsem měla přistavené auto, tak jsem ji naložila i s tím obrovským nákupem a dovezla domů. Náš pejsek musel sice chvíli počkat, než s ním půjdu na procházku, ale stálo to za to. A já jsem poslala do vesmíru přání, abychom se zase někdy potkaly, nejlépe až zase ponese těžkou tašku nebo jen tak, pozdravit se a usmát se na sebe. Přeji vám všem krásné a poklidné vánoční svátky, plňte si svá přání a hodně zdraví a štěstí do nového roku.

Iveta Kuchařová



Vážení přátelé,

vítám další příležitost oslovit vás před koncem starého roku s vyhlídkou a nadějí do roku nového.

Věřím, že všechny starosti a obavy, které nám tento rok přinášel, skončí, že přichází něco nového, krásného a nadějeplného.

Postupně s přicházející únavou všech zúčastněných se začínají rýsovat jednání o konci války na Ukrajině, začínají se řešit problémy na Blízkém východě, problémy v různých částech světa.

Někdy nám připadá, že svět zešlel a není možné, aby se situace uklidnila. Ale každá situace má svoje řešení. Někdy rychlejší, někdy zdlouhavé, ale má. Paradoxně se zdá, že nedávné prezidentské volby ve Spojených státech by se mohly stát katalyzátorem pozitivních změn a nový rok bude rokem naděje.

Stejná naděje se rýsuje i pro českou Ligu proti rakovině. České zdravotnictví začalo proklamovat důležitost prevence. To představuje naději pro všechny zdravé občany, že účast na prevenci bude i nadále hrazena a časem i bonifikována pojišťovnamy. Nemusíme se obávat, že ministerská aktivita proběhne hned, ale pozitivní je, že se aspoň začalo v tomto směru uvažovat.

Zatím naše ligové aktivity pokračují snahou o ovlivnění nejmladší a mladé generace. Mobilní výstava k prevenci nádorových onemocnění určená pro školy putuje po celé republice a to, co se pracně vštěpuje do mysli dospělých, se stává automatickou informací pro mladé.

Je velmi radostné spolupracovat s vámi všemi a vědět, že jsou v této zemi lidé, kteří umějí najít v sobě sílu a radost ke společné práci pro bližní. Poznávání jiných lidí a snaha jim porozumět je základem lidské sounáležitosti, vědomí, že člověk, kterého potkáte, má stejné radosti, bolesti, přání a potřeby jako já a mohu se mu přiblížit, je cesta k lidství. Lidská sounáležitost a pocit společenství vede k tomu, že jsou lidé schopni vzdorovat všemu úsilí o okleštění svých práv a občanských svobod.

Přichází advent, čas naděje, čas, který posunul Starý zákon cestou Nového zákona blíže k lidem. Čas, který dává naději pro všechny, čas, který přináší nezištnou lásku a milosrdenství. Čas, který nám dovoluje vstoupit do vlastního srdce a najít v něm zdroj lásky a radosti.

Požehnaný advent všem, všem lidem dobré vůle, krásná setkávání s bližními!

*MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Děkujeme upřímně vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce
Český den proti rakovině.

Děkujeme všem partnerům, kteří 28. ročník ČDpR podpořili!

Český den proti rakovině vynesl k 30. listopadu 2024
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

25 454 490 Kč

PŘEDBĚŽNÉ ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY:

Čistý výtěžek sbírky
14 737 000 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:
na dlouhodobý program nádorové prevence
4 984 000 Kč

na dlouhodobý program podpory kvality života
onkologických pacientů
5 861 000 Kč

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky
a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť
3 892 000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

Preventivní osvětové akce (Putovní výstava – 29 měst, prevence ve školách, kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví, Dny zdraví aj.) . . .	3 234 000 Kč
Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost	350 000 Kč
Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů)	4 307 000 Kč
Hospicová péče	682 000 Kč
Nádorová telefonní linka	1 110 000 Kč
Rekondační pobyty pro onkologické pacienty	1 100 000 Kč
Onkologická klinika VFN – výzkumný onkologický projekt	200 000 Kč
Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN – výzkumný onkologický projekt	450 000 Kč
Biopstická laboratoř, s. r. o., Plzeň – výzkumný onkologický projekt	431 000 Kč
Katedra buněčné biologie a genetiky, PřF UP, Olomouc – výzkumný onkologický projekt	300 000 Kč
Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt	298 000 Kč
Katedra genetiky a mikrobiologie, Laboratoř virologie PřF UK – výzkumný onkologický projekt	440 000 Kč
Nemocnice na Pleši, s. r. o. – přifinancování vybavení pro onkologické odd.	202 000 Kč
Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze – přifinancování přístrojového vybavení. . .	490 000 Kč
Lázně Kunderatice – přifinancování přístrojového vybavení	192 000 Kč
Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie 1. LF UK a VFN – výzkumný onkologický projekt	120 000 Kč
Lázně Mšené – přifinancování přístrojového vybavení balneoprovozu	150 000 Kč
Klinika onkologie a radioterapie LF UK a FN Hradec Králové – výzkumný onkologický projekt.	405 000 Kč

POČTY ROZDANÝCH KYTIČEK V KRAJÍCH A OKRESECH



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCI

15. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci je úspěšně za námi. Od dubna do října jsme navštívili 29 míst ve 23 městech po celé České republice. V předchozích číslech Zpravodaje jsme vám přiblížili jarní část našeho putování. Na konci srpna jsme zahájili podzimní část v malebném městečku Lhenice na jihu Čech v podhůří Šumavy.

Podzimní část:

- 31. 8. Lhenice
- 10. 9. Přerov
- 11. 9. Dačice
- 12. 9. Břeclav
- 17. 9. Bystřice
- 19. 9. České Budějovice
- 28. 9. Týnec nad Sázavou
- 2. 10. Praha 9 – Prosek: 2. ročník akce Vykročte s Ligou ke zdraví
- 19. 10. Konferenční centrum City, Praha 4 – Pankrác
- 24. 10. Štětí

Nedílnou součástí akce jsou vždy i znalostní testy s možností výhry drobných odměn, hrátky o zdraví a pro zdraví určené dětem i dospělým a široká nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů.

Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech byl k dispozici i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, s kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech, kde působí pacientské organizace, je

vždy také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

Bohužel vzhledem k zářijovým povodním muselo být několik akcí Putovní výstavy zrušeno.

Letošní ročník navštívilo téměř 12 tisíc osob.

V tomto čísle Zpravodaje jsme pro vás připravili koláž z podzimní části Putovní výstavy.

Iva Kurcová



BŘECLAV

BYSTRICE



ČESKÉ BUDĚJOVICE



DAČICE



LHENICE



TÝNEC NAD SÁZAVOU



PŘEROV




 Liga proti rakovině Praha
KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM 2024
 podpořili:


 Státní zdravotní ústav
SZU


Emco


 Země Světa

Organizátor:

ARCADIA PRAHA


 Česká průmyslová
 zdravotní pojišťovna


 NADAČNÍ
albert
 FOND


JOHNNY SERVIS

VYKROČTE S LIGOU KE ZDRAVÍ

V letošním roce jsme připravili již 2. ročník kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví, jejímž cílem je upozornit veřejnost na význam pohybu a zdravého životního stylu. Tato motivační akce má přimět veřejnost k uvědomění si skutečnosti, že své zdraví a kondici máme do značné míry ve své moci. Kampaň je celostátní a obsahuje výzvu občanům podpořenou soutěží o hodnotné ceny. V období od 9. 9. do 10. 10. bylo třeba se zaregistrovat prostřednictvím on-line formuláře na webu Ligy proti rakovině a zvolit některou z nabízených možností „osobního závazku“ k úpravě životního stylu. Toto stačilo k automatickému zařazení do soutěže. Pro ty, kteří chtěli bojovat o první čtyři ceny, byla ještě podmínka poslat fotografii připomínající zvolený „osobní závazek“.

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!
SOUTĚŽ o skvělé ceny **9.9.-10.10.2024**
Předsevzetí = první krok ke zdraví!
Zaregistrujte své předsevzetí pro zdravější život na www.LPR.cz/soutez a odměna může být vaše!
Víkendový wellness pobyt pro 2 osoby, rodné vstupenky do aquaparku, sportovní batohy a lahve, turistické lékárničky, poukázky na ovocné speciality a další ceny!
Nastartujte s námi změnu... A vydržte!
Zdravější strava? Čerstvé potraviny, dostatek vlákniny, ovoce a zeleniny!
Každý den alespoň 3000 kroků?
Pijete alkohol? Omezte na minimum, s čistou hlavou je život barevnější!
Kouříš? Přestaň, nebo alespoň kouření výrazně omez!
Opalování? Pouze s ochrannými prostředky a mimo polední hodiny!
Nevyužíváte screeningové programy? Objednejte se hned!
Podrobná pravidla soutěže na www.LPR.cz/soutez
Život tě baví? Chraň si své zdraví!
Nejez tolik, hýbej se, nekuř, češťej usměj se!
Līga proti rakovině Praha
Spartak
Lázně Travel HUDV Aquapalace Realissimo
Medicína partner: PŘESTAV DENŠIK.cz
Organizátor: AQUALIFE



VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!
Celodenní akce pro malé i velké, juniory i seniory!



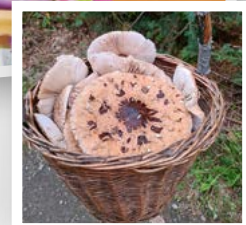
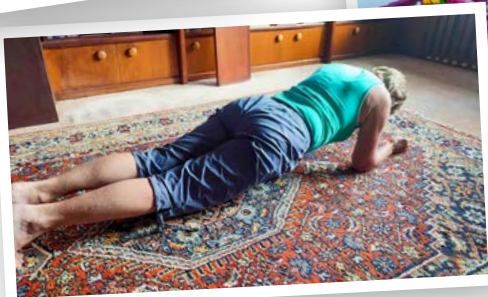
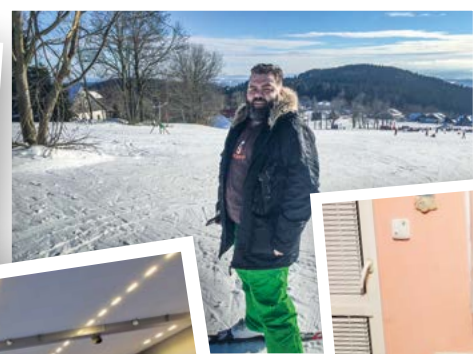
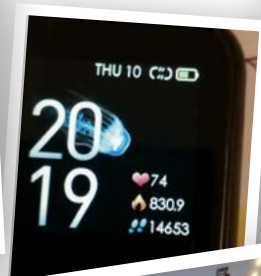
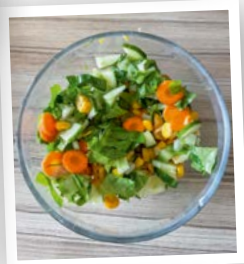
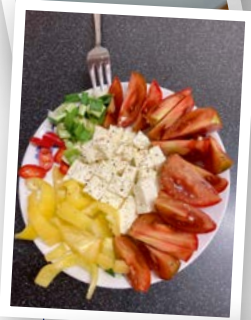
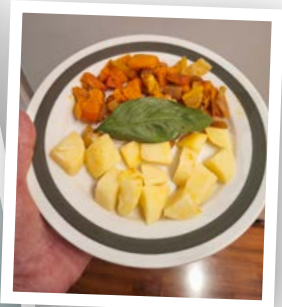
Park Přátelství Praha 9 - Prosek
AKCE PŘESUNUTA NA
2. 10. 2024, 9-19 h

- Přijďte a udělejte s námi 1. krok ke zdraví!**
- Stezka 1000 kroků ke zdraví!
 - Soutěže a hryčky o ceny pro malé i velké
 - Bohatá nabídka pohybových aktivit
 - Ukázky na pódiu i v prostoru parku
 - Step, nordic walking, tanec, lezecká stěna, slack-line, žonglování, turistika, vyztoupení a další!
 - Vše můžete aktivně vyzkoušet pod vedením zkušených instruktorů
 - Oděrné porady a vyšetření zdravotního stavu
- INFORMAČNÍ STÁNEK LIGY S NABÍDKOU PUBLIKACÍ ZDARMA**

VSTUP ZDARMA!
Podrobný program akce na www.lpr.cz

A navíc velká on-line **SOUTĚŽ LIGY O SKVĚLÉ CENY!**
Stačí předsevat pro zdravější život a můžete vyhrát roční vstupenky do aquaparku, sportovní poukazy na cvičení, turistické lázně, speciální ceny!
www.LPR.cz/seznam nebo přímo na akci v Parku Přátelství





Byli jsme opravdu velmi mile překvapeni, kolik z vás se do soutěže zapojilo a poslalo krásné a nápadité fotografie. Nedalo nám to a některé jsme vybrali do koláže.

Kampaň byla podpořena v mnoha městech po celé republice rozdáváním jablíček jako symbolu zdravé stravy.

Součástí kampaně bylo opět velké sportovní setkání v Praze 9 v Parku přátelství. Vše bylo připraveno na středu 18. září. Bohužel den před konáním akce v odpoledních hodinách padlo definitivní rozhodnutí Magistrátu hl. m. Prahy a MČ Praha 9 o zrušení akce z důvodu vyhlášení zákazu vstupu do parků kvůli možnému podmáčení porostů a nebezpečí veřejného ohrožení. Přes značné potíže se díky profesionálnímu přístupu všech zúčastněných podařilo akci přesunout na nový termín – 2. října.

Nehledě na velkou nepřízeň počasí v den konání akce si návštěvníci mohli vyzkoušet různé pohybové aktivity pod vedením zkušených profesionálních instruktorů, například břišní tance, step, žonglování, chůzi na slack-line, chůzi s hůlkami nordic walking, kondiční cvičení, chůzi či běh na běhacím pásu a mnoho dalšího. Velkou atrakcí byla lezecká stěna, u které většinu dne stála fronta zájemců.

U stánků našich spolupracujících organizací se zájemci dozvěděli vše o zdravých potravinách díky programu Zdravé pětiky Nadačního fondu Albert a organizace STOB, dále o nabídce aktivit Klubu českých turistů, o činnosti patientských organizací Klubu ŽAP a Klubu ALEN apod.

Ve velkém stanu nabízeli pracovníci Státního zdravotního ústavu měření základních zdravotních ukazatelů. Akci osobně podpořil i starosta Městské části Praha 9 Mgr. Tomáš Portlík. Začátkem listopadu proběhlo losování z téměř 360 přihlášených účastníků soutěže a 50 výherců obdrželo ceny v podobě rodinné celodenní vstupenky do Aquapalace Praha, sportovních batohů Deuter z HUDYsport, ročního předplatného časopisu Naše krásná zahrada, turistické sportovní lékárničky a outdoorové lahve z HUDYsport a dárkových poukázek na ovocné speciality Fruitisimo.

První cena – dárkový poukaz na víkendový wellness pobyt pro dvě osoby v hodnotě 10 000 Kč z nabídky www.laznetravel.cz – byla předána na vánočním koncertě v Karolinu 9. prosince.

Iva Kurcová



VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!



Pořadatel akce

Liga proti rakovině
Praha

Partneři soutěže



Pod záštitou starosty
Mgr. Tomáše Portlíka

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 9



Mediální partneři



Organizátor



SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Konečně přišel čas našeho každoročního setkávání na Sněmu členských pacientských organizací Ligy proti rakovině. Stejně jako v minulých letech se konal v hotelu Duo v Praze 9, tentokrát 15. a 16. října.

V 11 hodin nás přivítala **MUDr. Michaela Fridrichová**, předsedkyně LPR Praha. Zmínila se o všech akcích, které proběhly od začátku roku, a vyzdvihla skvělý výsledek letošního Českého dne proti rakovině, který vynesl rekordních více než 25 mil. Kč. Upozornila na novinku – QR kód, který se už stává součástí sbírky. Poděkovala všem, kteří Ligu v průběhu roku podporují a bez nichž by naše činnost nebyla tak úspěšná, jaká je.

Předala slovo **Mgr. Janě Mauleové**, zástupkyni agentury Arcadia, jež nás



seznámila s podrobnostmi o sbírce a poděkovala všem, kteří k úspěchu přispěli. Upozornila na skutečnost, že letošní ročník byl velmi úspěšný nejen díky slunečnému počasí, ale rovněž zásluhou mnoha doprovodných akcí, které sbírku provázely. Vzrostl počet spolupracujících subjektů (o 150 více než v r. 2023), bylo rozesláno 985 tisíc kytiček a informačních letáčků o prevenci, 7500 vaků. Vzrostl i počet pevných míst. Sbírkou se letos zúčastnilo celkem 52 členských organizací.

Paní Mauleová zhodnotila i novinku – QR kódy. Dárci jejich prostřednictvím věnovali celkem 2,1 mil. Kč.

Poděkovala všem partnerům, kteří sbírku podpořili formou darů, a vyslovila přání, aby se naší akce v příštím roce opět zúčastnili.

V roce 2025 se ČDpR bude konat ve středu 14. května a barva stužky bude světle zelená. Tento rok bude významný i tím, že uplyne 35 let od založení Ligy proti rakovině.

Mgr. Mauleová opět připomněla, aby koordinátoři v jednotlivých místech vysvětlovali dobrovolníkům, že sbírka je zároveň masivní preventivní akcí a ke každé kytičce měsíčku lékařského musí dárce obdržet i informační letáček.

Paní Mauleová nám také představila novou kolegyni z Agentury Arcadia Praha **Lenku Schneiderovou**, která nás slovy i fotografiemi seznámila s průběhem 15. ročníku Putovní výstavy

o nádorové prevenci a s Mobilní výstavou pro školy.

Dále se ujala slova **Iva Kurcová**, jež upřímně poděkovala všem, kteří se zasloužili o letošní úspěch sbírkového dne, pochválila spolupráci s Českou televizí a vyzdvihla náročnou práci České pošty, která nám nadále vychází vstříc.

Poté vyhlásila vítěze soutěže o Skokana roku 2024, kterým se stala organizace Nebyť na to sama z Bílovic nad Svitavou. Zástupkyně organizace byly pozvány na vánoční koncert Ligy, kde proběhne slavnostní předání ceny.

Součástí aktivit LPR jsou rekondiční pobyty, které Liga organizuje a finančně podporuje již 30 let. Paní doktorka **Alexandra Aschermannová** vysvětlila nutnost a prospěšnost rekondičních pobytů pro onkologické pacienty. Je třeba pěstovat fyzickou aktivitu, být ve společnosti ostatních, netrpět opuštěností, toto vše poskytují rekondiční pobyty. Za 30 let aktivity proběhlo 225 pobytů, zúčastnilo se jich celkem 4035 pacientů po ukončené základní léčbě. Ceny ve zdravotnických zařízeních jsou stále velmi příznivé, paní doktorka navštívila všechna nasmlouvaná zařízení. V Meziboří probíhá rekonstrukce, pobyt v Kundraticích si všichni velmi chválí, zde vyzdvihla skvělou komunikaci s lékaři. Kladně jsou hodnoceny i Lázně Mšené a Nemocnice Na Plesí. Poprosila všechny o zpětné reakce k pobytům.

V závěru dopoledního programu nás předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová seznámila s tématem vybraným pro rok 2025 a tím je kolorektální karcinom. Toto téma se týká všech věkových kategorií, bohužel mladé lidi nevyjímá. Incidence kolorektálního karcinomu maličko klesá, ale úmrtnost stagnuje. V letech 2014–2017 proběhla v ČR plošná akce, která oslovila přímo občany, bohužel na první výzvu k vyšetření reagovalo pouze 22 % oslovených, na druhou 11 % a na třetí výzvu už jen 8 %. Díky screeningovému programu se zvýšil podíl nízkých klinických stádií. V roce 2021 bylo hlášeno 7 106 nových onemocnění (68/100 000 osob). Mortalita byla 3 351 nemocných. Bohužel jsme na žebříčku na 5. místě na světě.

Po výborném obědě jsme se opět sešli na velmi obsáhlém a poutavém vyprávění o putování po zoologických zahradách Evropy, které si pro nás připravily



Mgr. Michaela Fridrichová, Ph.D., z Přírodovědecké fakulty UK a **MVDr. Martina Načeradská, Ph.D.**, z CAT Friendly Clinic. Během své osmidenní cesty navštívily oblast Horních Rakous, Salzburk, Bavorsko a celkem osm zoologických zahrad.

První návštěva patřila ZOO Dvorec, ještě na území naší republiky, jedná se o soukromou ZOO, která vznikla v roce 2007 a specializuje se na africká zvířata a na jedovaté hady. Viděli jsme spoustu nádherných fotografií hyen, buvolů, cibetek a ženetek. Druhou navštívenou zoologickou zahradou byla ZOO Hluboká. Ta byla založena Schwarzenbergem v roce 1939, poté byla v roce 1947 zkonfiskována státem a od roku 1972 funguje jako samostatná ZOO Ohrada. Opět nás oslnily fotografie rosomáka, kočky divoké nebo kočkodana. V pořadí třetí navštívenou ZOO, již za hranicemi našeho státu, byla ZOO Linz. Jde o malou opečovávanou zoologickou zahradu, jejímž zřizovatelem je město Linz. Založena byla v roce 1980, původně sloužila jako expozice. Uvidíme zde hlavně lemury, zebry a želvy. ZOO Schmiding je zoologická zahrada, akvárium, muzeum a lidská kultura v jednom. Je zde výběh žiraf a goril, zbylá část zahrady je dost zanedbaná. Založena byla v roce 1982 vlastníky zámku Schmiding. Nachází se zde největší orlí voliéra.

ZOO Wels byla pátou navštívenou zahradou, je volně přístupná v městském parku a v péči množství personálu. Provazovatelem je město Wels. V letech 1978–1999 proběhla rozsáhlá generální oprava a v roce 2002 byl založen Spolek přátel ZOO Wels, jenž se podílí na péči o zahradu, podporují ji i finančně.

Poté se obě cestovatelky přesunuly do Bavorska. Spolek na ochranu zvířat z Bavorska založil v lese útulek pro medvědy, otevřen byl v roce 2008. Žijí na 21 000 hektarech lesa, jedná se o původní areál muničního skladu Bundeswehru. Jde o zařízení pro záchranu zvířat, samci

jsou kastrování. Sedmá navštívená, ZOO Salzburg, byla založena v roce 1924 na prostoru arcibiskupské obory. Původně byla plánována jako expozice horských zvířat, nyní zde žijí želvy bahenní, želvy nádherné, plameňáci nebo malta kapucínská. Posledním navštíveným zařízením byl Tierpark Stadt Haag. Založen byl v roce 1973, zámek Schloss Salaberg si pronajala městská rada, začali s výběhy (medvědi, hospodářská zvířata), nyní jsou zde výběhy s pavíany, medvědy, uprostřed ZOO se nachází jezero, kde si návštěvníci mohou nachytat ryby. Nádherné fotografie umocnily poutavé vyprávění.

Druhá odpolední přednáška s názvem „Paměť národa – cesta od vzpomínek k současným a budoucím výzvám“, kterou přednesl ředitel Centra pomoci Paměti národa pan **Jakub Suchel**, nás vtáhla do příběhů silných a statečných lidí, kteří si zaslouží, aby se o nich dozvěděla široká masa lidí. Na jejich oběti a neohroženost bychom neměli zapomínat.



Paměť národa byla založena v roce 2001, její mateřská organizace POST BELLUM natáčí příběhy, ve kterých se snaží zachytit vzpomínky pamětníků, jde o poctu novinářů a historiků všem těmto lidem.

Pan ředitel nám vyprávěl příběh Jany Sléřové (1927–2023). Její manžel Miloslav byl stíhán StB, byl obviněn

z vyzvědačství a 11. 3. 1954 byl odsouzen k trestu odnětí svobody na 18 let, sedm let pobyl v Jáchymově a Leopoldově. Paní Sléřová se sama starala o dvě dcery, po celou dobu žila v Řitce. Zemřela v 96 letech.

To je jen jeden z 10000 natočených příběhů, které najdeme na webu Paměti národa. Nechybí zde ani studentské práce – jedná se o 3500 „Příběhů našich sousedů“. Často používané slovo „mukl“ některé z nás zaskočilo, dozvěděli jsme se, že znamená „muž určený k likvidaci“. Jak říká pan ředitel Suchel, vypráví příběhy pro širší veřejnost, příběhy ukládají do databáze Paměti národa, každý rok na podzim vyhláší Ceny Paměti národa. Současně vzdělávají, pořádají workshopy a besedy. Pod jejich záštitou probíhá také sbírka na pomoc válečným veteránům, jejímž symbolem je květ vličího máku.

Po krátké přestávce s kávou a pohoštěním jsme přivítali naši dlouholetou spolupracovnici, paní **Anetu Ečekovou Maršálovou**, která nám představila tzv. „Vychytávky pro snadnější žití“.

Ve své obsáhlé přednášce nám představila I.C.E. kartu, tzv. Seniorskou kartu, průkaz stomika, Euroklíč či Virtuální klub a zmínila se o příspěvcích při onkologické léčbě. Seniorská karta je výborná pomoc pro seniory, samozivitele, cizince. V kartě doplníte alergii, nemoci, léky, kontakty na lékaře či blízkou osobu, tuto kartu většinou umísťujeme na lednici nebo na vnitřní stranu vchodových dveří. Existuje i cestovní verze, kterou můžeme nosit v peněžence. Tato karta usnadní práci záchranářům a lékařům. Můžeme si ji pořídit na MěÚ – odbor sociální



péče nebo v infocentrech zdravotnických služeb nebo přímo u pí Ečekové. Mezinárodní průkaz stomika distribuuje paní Ečeková ve spolupráci s Českým ILCO. Euroklíč vypadá jako klasický kovový klíč, tento mezinárodní projekt vznikl před 35 lety, kdy jej vymyslel a zhotovil Němec Martin Dederichs, původním povoláním bezpečnostní technik. V ČR funguje již 16 let, prvozádost je bezplatná a vydává se pacientům se střežním onemocněním, majitelům ZTP, TP, ZTP s průvodcem, diabetikům, vozíčkářům, onko pacientům, kteří ho mohou využít třeba na WC na čerpacích stanicích apod. Místa, kde ho lze využít, jsou detailně vypsána na webu. Mohou si ho objednat i rodiče dětí do 3 let, ale těm je pouze propůjčen.

Virtuální klub je zaměřen na seniory, rodiny s dětmi a všechny zvědavé, jak říká paní Ečeková. Podává informace o aktivitách Prahy 13, nabízí exkurze na zajímavá místa, divadelní a hudební představení. Poslední část přednášky byla věnována tématu „Příspěvky od zdravotních pojišťoven při onkologické léčbě“, tedy tématu, které velmi zajímalo všechny účastníky. Paní Ečeková se zmínila i o podmínkách čerpání a ukázala různé formuláře, které je nutné při žádosti vyplnit.

Požádala jsem ji o článek do Zpravodaje, kde nám blíže představí své aktivity. Přineseme vám jej v některém z příštích čísel.

Témat, která byla součástí prvního dne Sněmu, bylo opravdu hodně, dlouho jsme o nich po skončení sněmu diskutovali a vyhodnotili jsme tento den jako opravdu velmi zajímavý a smysluplný.

Ve středu 16. října jsme si mohli vybrat ze čtyř nabízených procházek v centru Prahy.

Pro všechny účastníky Sněmu byly prohlídky i vstupy do objektů zdarma. Všechny vycházky byly s odborným výkladem, kromě výstavy Timeless.

První vycházka **Uličky a barokní zahrady Malé Strany** začala ve Valdštejnské zahradě, poté jsme se vydali do malebných uliček Malé Strany a v závěru jsme si prohlédli barokní klenot – Vrtbovskou zahradu.

Druhá prohlídka se konala v **Klementinu**. Tato vycházka byla určena pro účastníky, kteří mají problémy s chůzí a byla bezbariérová. Prohlédli jsme si barokní knihovni sál s překrásnou freskovou výzdobou a mnoho dalšího v celém areálu Klementina.



Pro milovníky piva a nejen pro ně byla určena procházka s ochutnávkou – **Pražská pivní společnost**. Během vycházky jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o známých pražských hospodách a pivnicích. Poslední neméně zajímavá byla **Výstava Timeless**. V Obecním domě účastníci navštívili výstavu mapující více než pětaticetiletou kariéru módní návrhářky Blanky Matragi.

Iveta Kuchařová



PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ

V průběhu roku se Liga zúčastňuje osvětových akcí, které pořádají různá zdravotnická zařízení, obce, MČ Prahy apod. a úzce souvisí se zaměřením Ligy. Zde přinášíme podrobný popis některých z nich.

DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PROSEK

Do posledního dne nebylo jasné, zda se letošní ročník Dne zdraví na Poliklinice Prosek bude konat venku, nebo uvnitř polikliniky. Jelikož pršelo a mělo pršet i v den, kdy se akce konala, vše se tedy nakonec připravilo ve vnitřních prostorách polikliniky. Některé stánky byly umístěny v hlavní hale a ostatní včetně našeho umístili pořadatelé do zasedací místnosti. Účast návštěvníků i proto byla o něco nižší než loni, ale i tak se našťěstí akce mohla konat a povedla se. Jako minulý rok jsme pozvali k našemu stánku spolek ŽAP, který se rád připojil. ŽAPky měly s sebou přichystanou makepu prsu a zájemci nebo hlavně zájemkyně si osobně mohli vyzkoušet, jak si správně udělat samovyšetření prsu. Na letošním ročníku mě mile překvapil i stánek s dentistkou nebo rehabilitace. Nechyběla ani možnost kožního vyšetření, měření



hladiny cukru v krvi či široká nabídka hygienických pomůcek. Stánek zde měla i lékárna.

Nyní již víme, že se dá našťěstí Den zdraví na Poliklinice Prosek uspořádat

i za nevládného počasí. Budeme se opět těšit na příští rok.

*Lenka Maršíková
Liga proti rakovině Praha*

DRAKIÁDA

První říjnovou sobotu jsme vyrazili na Drakiádu – Den zdraví na fotbalové hřiště v Praze Písnici. Byla zima, mrholilo a vítr moc nefoukal, takže počasí, které není moc vhodné na pouštění draka. Jelikož je akce oblíbená, jak u dětí, tak dospělých, tak byla účast docela hojná. Draků do soutěže se přihlásilo více než šedesát. Drakiáda – Den zdraví je zaměřena i na

prevenci různých nemocí, není tedy určena pouze pro děti, ale i dospělí se tady mohou dozvědět hodně věcí nebo si nechat zkontrolovat například zrak, kožní znaménka nebo spočítat celkové BMI. Pro děti byla připravena prohlídka sanitního nebo hasičského vozu, malování na obličej, ale i třeba „Zdravá svačinka“. Mimořádně, ochutnala jsem od svého syna jednu z pomazánek a opravdu pomazánky, které připravili, byly moc dobré a syn



teď chce, abych je také dělala. Letošní Drakiáda byla prý nejchladnější od začátku konání této akce, ale i tak se budeme těšit na příští rok. Věřím, že bude počasí příznivější a draci budou po obloze létat ve velkém počtu.

*Lenka Maršíková
Liga proti rakovině Praha*



DEN ZDRAVÍ A SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Na prostranství před Kulturním domem Krakov se letos konal Den zdraví a sociálních služeb. Loňské vedro se naštěstí nekonalo, bylo příjemné teplo s lehkým vánkem. Akce proběhla o týden později a počasí naštěstí vyšlo tak akorát. Nejspíše i z tohoto důvodu měl Den zdraví větší ohlas a přilákal více lidí. Celkově na ploše bylo k vidění přes 30 stánků, kde bylo možné dostat odpovědi jak na zdravotní otázky, tak na sociální. Zastoupení tu měla například Psychiatrická nemocnice Bohnice, Okamžik – pomoc pro nevidomé nebo různé služby pro seniory, Středisko pro pečující nebo Drop In, kde bylo možné se nechat anonymně otestovat na některé nemoci. Děti si zde našly také kreativní stánek, kde si mohly hrát nebo něco tvořit.

Paní místostarostka Vladimíra Ludková po celé odpoledne akci provázela slovem z pódia a postupně si k sobě zvala zástupce jednotlivých vystavovatelů, kteří měli možnost představit činnost svých organizací. Lidé si mohli zakoupit různé výrobky a tím přispět na danou věc a dozvědět se například něco více o Fyzioočce. Věřím, že se příští rok opět setkáme před Krakovem na Dni zdraví.

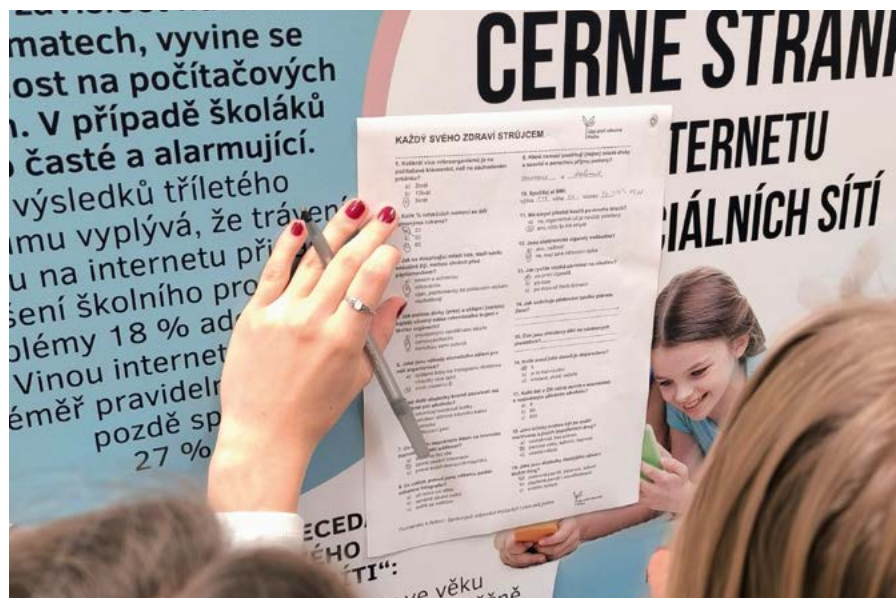
*Lenka Maršíková
Liga proti rakovině Praha*



PREVENTIVNÍ PROJEKT PRO ŠKOLNÍ MLÁDEŽ

Mobilní výstava o prevenci je určena žákům 2. stupně základních škol a studentům středních škol. Zvolené tematické okruhy přímo cílí na tuto věkovou skupinu mládeže a jsou zpracovány odlehčenou zábavnou formou. Součástí projektu je i speciálně vydaná brožura, která je zájemcům na místě k dispozici. Brožuru vám rádi zašleme i poštou, v případě zájmu napište na e-mailovou adresu: marsikova@lpr.cz.

Během podzimních měsíců jsme navštívili mnoho dalších škol v Čechách, na Moravě i ve Slezsku a zde jsou zpětné vazby několika z nich:



Dobrý den,
výstava se nám moc líbí. Zařadili jsme ji do výuky biologie a společenských věd. Žáci si výstavu prošli, pročítali a vyplnili také testy, které jsme měli k dispozici. Věřím, že se ledacos nového naučili a slovo prevence pro ně nebude tabu.

Dnes proběhla také přednáška v Müllerově domě na téma „Prevence rakoviny prsu – metoda samovyšetření“, kterou vedly dámy ze spolku Onko-ISIS Opava.

Zde zasílám článek ze sociálních sítí, kde jsme výstavu sdíleli:

Na SGO se UČÍME PREVENCI.
Interaktivní výuka v hodinách biologie zapojila studenty třetích ročníků do preventivní výstavy zaměřené na zdravý životní styl. Výstava Ligy proti rakovině s názvem „Každý svého zdraví strůjcem“ se věnuje tématům ne/ kouření, zdravé stravy, pohybu, nadváhy, bulimii, anorexii, nebezpečím

na síti i nádorovým onemocněním souvisejícím s mladými lidmi. Výstava kombinovala praktické aktivity s edukativními materiály, což podpořilo hlubší porozumění těmto tématům. Studenti si mohli osvojit důležité informace o ochraně zdraví a prevenci, což jim poskytlo cenné nástroje pro udržení se v kondici. Právě mladí lidé mohou svým zdravým životním stylem ovlivnit až z 30 % riziko rozvoje civilizačních chorob a rakoviny. A to za to přece stojí, ne? Výstavu je možné zhlédnout do 18. října v prostorách SGO.

#interaktivnivyuca #ligaprotirakovine
#prevence #biologie #zakladyspolecenskychved #zdravyzivotnistyl

Moc děkujeme, že jsme se mohli stát článkem této putovní výstavy.

Mgr. Denis Urbanský
učitel biologie

Slezské gymnázium, Opava, p. o.



Děkujeme za zapůjčení výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Výstava byla v naší škole instalována v prostorách, ve kterých tráví přestávky žáci 2. stupně a kde si ji měli možnost během několika dnů také prohlédnout.

Naším záměrem bylo pracovat s výstavou tak, že by jednotlivými částmi výstavy provedli třídy členové našeho zdravotnického kroužku. To se nám, bohužel, nepodařilo zrealizovat, protože výstava byla přesunuta na jinou školu dříve, než bylo původně domluveno.

Zpracování výstavy se nám líbí a brožury s jednotlivými panely výstavy, test a také doprovodné materiály na webu Ligy proti rakovině využijí učitelé, když se budou věnovat daným tématům v hodinách biologie člověka, přírodopisu a občanské výchovy. Použijeme je také při propagaci zdravého životního stylu na nástěnce ve škole nebo před Českým dnem proti rakovině, kterého se už řadu let ve spolupráci s naší bývalou kolegyní, členkou Ligy proti rakovině paní Mgr. H. Drozdovou, pravidelně aktivně zúčastňujeme. Děkujeme za spolupráci.

Lenka Halfarová
ŠMP ZŠ a MŠ Bolatice

Dobrý den,
výstavu jsme si moc užili, využili jsme ji při hodinách výchovy k občanství, kde jsme použili váš pracovní list, který jsme doplnili o další, zpracovaný kolegyní. Moc děkujeme za možnost využití výstavy v naší škole.

Posílám vám článek, který jsme umístili na webové stránky školy: „Každý svého zdraví strůjcem“ je mobilní výstava, kterou máme na 14 dní umístěnou na II. stupni.

Jelikož prevence není nikdy dost, tak jsme s radostí přijali nabídku organizace Liga proti rakovině a putovní výstavu propagující zdravý životní styl jako obranu před civilizačními chorobami jsme umístili v budově školy.



Zvolené tematické okruhy, jako například kouření, alkohol, drogy, hrozby internetu, obezita, anorexie nebo bulimie, psychohygienu a další, jsou doplněny fotografiemi, zajímavými statistickými údaji a také kresbami Miroslava Bartáka a vtipnými glosami, např. **Kouření je zhouba, to ví každý trouba, S drogou žádné žerty, to je smlouva s čerty, Obezitě stop, kopeme si hrob** apod.

Věříme, že to alespoň někoho osloví.

Mgr. Ivana Müllerová
ZŠ Tanvald



Dobrý den,
chtěl bych vám poděkovat za zprostředkování výstavy o jevech škodících zdraví. Výstava byla instalována ve vestibulu školy, takže k ní měli naši žáci volný přístup, čehož také v hojně míře využívali.

Někteří kolegové využili prohlídky se třídou v rámci hodin občanské nebo rodinné výchovy, a to i s využitím testů a k následné besedě. Rovněž jsme využili vhodného termínu třídních schůzek a zpřístupnění výstavy rodičům.

Jsem přesvědčen, že výstava byla pro žáky užitečná a prospěšná.

*Mgr. Leonard Stříbrný
zástupce ředitele
ZŠ a MŠ Kobeřice*



Dobrý den,
v období od 15. do 29. listopadu měli žáci naší školy jedinečnou příležitost navštívit výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“, kterou připravila Liga proti rakovině Praha. Tato mobilní výstava, zaměřená na propagaci zdravého životního stylu, byla instalována ve druhém patře budovy druhého stupně, které patří mezi nejfrekventovanější části školy.

Projekt cílil na osvětu v oblasti prevence civilizačních chorob. Prostřednictvím atraktivních vizuálních a textových materiálů výstava přiblížila témata, která jsou pro zdravý životní styl klíčová. Mezi probírané okruhy patřila problematika kouření, alkoholu a drog, hrozeb internetu, obezity, poruch příjmu potravy (anorexie a bulimie) nebo psychohygieny.

Žáci měli možnost navíc si výstavu prohlédnout v rámci hodin přírodopisu a občanské výchovy, což jim umožnilo se k vystaveným materiálům vrátit a diskutovat o nich s učiteli. Součástí programu byl i kvíz, který si žáci mohli vyplnit, a ověřit si tak, co si z výstavy zapamatovali. Kvíz se setkal s pozitivním ohlasem, protože pomohl studentům upevnit získané

informace zábavnou a interaktivní formou.

Výstava byla doplněna fotografiemi, zajímavými statistikami a ilustracemi od Miroslava Bartáka, které si získaly pozornost díky svým vtipným, ale výstižným glosám, například:

„Kouření je zhouba, to ví každý trouba.“

„S drogou žádné žerty, to je smlouva s čerty.“

„Obezitě stop, kopeme si hrob.“

Hlavní myšlenkou výstavy bylo ukázat, že každý z nás má ve svých rukou moc ovlivnit své zdraví prostřednictvím každodenních rozhodnutí. Díky výstavě si žáci uvědomili, jaké důsledky mohou mít jejich volby v oblastech, jako je stravování, návykové látky nebo péče o psychické zdraví.

Výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ byla velmi povedená a inspirovala nejen žáky, ale i učitele k zamyšlení nad vlastním životním stylem. Děkujeme Lize proti rakovině Praha za tuto skvělou příležitost a doufáme, že podobné projekty budeme moci na naší škole hostit i v budoucnu.

*Mgr. Martina Miksová
ZŠ Františka Kupky, Dobruška*



VÁNOČNÍ KONCERT

V pondělí 9. prosince v 19.00 hod jsme se ve sváteční náladě opět sešli v historických prostorách University Karlovy, ve Věkové aule Karolina. Všude přítomná vánoční atmosféra nás příjemně naladila a my usedli v očekávání jímavé hudby a těšili se na árie a sbor ALELUJA z Händelova Mesiáše a výběr z adventní a vánoční hudby starých českých mistrů Adama Michny z Otradovic, J. J. Ryby a dalších skladatelů. Koncert nazvaný "Advent s Handelovým mesiášem a českými mistry" ještě prohloubil naši vánoční náladu. Všichni sólisté, Eva Müllerová (soprán), Sylva Čmugrová (alt), Ondřej Holub (tenor) i komorní sbor Canticorum iubilo se sbormistrem Josefem Popelkou nás svým zpěvem potěšili a přenesli nás do doby dávno minulé.

Drahošlav Gric studoval hru na varhany na Konzervatoři Brno a na pražské HAMU. Získal ocenění na varhanních festivalech, působí jako liturgický varhaník v pražských chrámech a jako sólista i komorní hráč se věnuje koncertní činnosti doma i v zahraničí.

Monika Urbanová absolvovala hru na housle na pražské konzervatoři a na HAMU. Poté studovala ve Vídni. Účastnila se mistrovských kurzů v zahraničí a je laureátkou řady mezinárodních soutěží. Od r. 2010 je členkou skupiny prvních houslí Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK. **Josef Popelka** ml. pochází z hudební rodiny, zprvu se věnoval hlavně nonartificiální hudbě, dodnes hraje na bicí a klávesy. Studoval na gymnázium s rozšířenou hudební výukou a poté dirigování na Pražské konzervatoři. Nyní je posluchačem

katedry dirigování na HAMU. Vede malý evropský orchestr, Big EVR Band. Sbor Canticorum iubilo vznikl jako instrumentálně-vokální těleso v r. 1971. Sbor se v 80. letech úspěšně zúčastnil řady festivalů a soutěží, od počátku 90. let se věnuje převážně oratorním a kantátovým dílům. V současné době pod vedením sbormistra Josefa Popelky ml. rozšiřuje svůj repertoár o současnou a capellovou tvorbu.

Eva Müllerová absolvovala obor klasický zpěv na Pražské konzervatoři. Věnuje se především oratornímu zpěvu a koncertní činnosti. Vystupuje po celé České republice i v zahraničí. Často se účastní nastudování barokních oper, mimo jiné i pro festivaly v Českém Krumlově či Valticích. **Sylva Čmugrová** vystudovala na Pražské konzervatoři a HAMU zpěv, zúčastnila se mistrovských

pěveckých stáží doma i v zahraničí, je laureátkou řady pěveckých soutěží. Od r. 1996 je sólistkou Státní opery Praha a nyní Opery Národního divadla. **Ondřej Holub** od dětství zpívá v Kůhnově dětském sboru a sboru Pueri gaudentes, zpěv studoval na Pražské konzervatoři. Byl členem komorního sboru Martinů Voices, spolupracuje jako sólista i ansámblový zpěvák s barokním souborem Collegium Vocale 1704. Účinkoval na řadě festivalů. Zpívá i v Pražském filharmonickém sboru, s nímž mj. vystoupil i v newyorské Carnegie Hall.

Večerem nás provázela Radmila Hrdinová.

Nedílnou součástí vánočního koncertu je i slavnostní ceremoniál předávání Cen Ligy. Letošní Vědeckou cenu Ligy obdržela MUDr. Zdeňka Pechačová, Ph.D. z Ústavu radiační onkologie 1. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka. Cena Skokana roku byla udělena spolku „Nebýt na to sama“, který působí především v Brně.

Tradiční vánoční koncert nás svým magickým kouzlem přenesl do času vánoc a umocnil krásné pocity ze setkání s vámi všemi.

Ing. Iveta Kuchařová







VĚDECKÁ CENA LIGY PROTI RAKOVINĚ



V letošním roce byla na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha udělena Cena za významnou práci v oboru onkologie za publikaci „Impact of comorbidity scores and lifestyle factors in curative radiotherapy in laryngeal cancer“ **MUDr. Zdeňka Pechačové, Ph.D.**, z Ústavu radiační onkologie 1. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka.

Položila jsem paní doktorce na úvod dvě krátké otázky a poté ji požádala o článek k danému tématu.

Jaké rozhodnutí vás vedlo k tomu, zaměřit se na tento obor?

Na začátku mé cesty k radiační onkologii stála zejména intuice, protože v rámci studia medicíny se o tomto oboru hovořilo spíše okrajově. Později mě souhra šťastných okolností dovedla k práci na Oddělení stereotaktické a radiační neurochirurgie (Leksellův gama nůž) v Nemocnici Na Homolce, kde jsem získala cenný vhled do této specializované problematiky. Po mateřské přestávce jsem hledala uplatnění v onkologii a zakotvila jsem na Onkologické klinice VFN, kde mě odborné vedení silného týmu posílilo v mém zaujetí pro radiační onkologii. Své místo jsem nakonec našla na Ústavu radiační onkologie v FN Bulovka v Praze, které disponuje velkým a významným oddělením radioterapie, na jehož rozvoji mám tu čest se v posledních letech podílet. Radiační onkologie je poměrně specializovaný obor,

v němž jsem se našla – náplň práce je zde všestranná a smysluplná, což mi přináší možnost odborného růstu i velkou radost.

Jak lze skloubit takto náročné povolání se soukromým životem?

Skloubit časově náročné zaměstnání spojené s nároky na všestranné vzdělávání za účelem získání příslušné kvalifikace se soukromým životem, zejména pokud se staráme o malé děti, je náročné. Tento dlouholetý proces vyžaduje mnoho sil i odhodlání a je třeba přijmout, že se nikdy nepodaří zvládnout vše dokonale. Osobně jsem měla velké štěstí na vstřícnost vedení pracoviště k práci na částečný úvazek a zejména na aktivní zapojení manžela a dalších členů rodiny. Bez této podpory si nedovedu tuto práci včetně odborného a kariérního rozvoje představit. Díky patří také našemu pracovnímu týmu, v němž se daří budovat soudržné, tvořivé a respektující prostředí.

VLIV FAKTORŮ ŽIVOTNÍHO STYLU NA LÉČEBNÉ VÝSLEDKY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY OZAŘOVÁNÍ U PACIENTŮ S KARCINOMEM HRTANU

Úvod

Karcinom hrtanu patří mezi méně častá nádorová onemocnění – incidence činí v ČR přibližně 5 případů na 100 tis. obyvatel a v posledních letech se výrazněji nemění. Základem léčby je ve většině případů chirurgická léčba – v časných stádiích se uplatňují mikrochirurgické metody umožňující zachování funkčního hrtanu, u pokročilejších forem onemocnění chirurg provádí úplné odstranění hrtanu (totální laryngektomie), což představuje podstatný zásah do kvality života pacientů. V indikovaných případech je možné nabídnout pacientům léčbu zářením, což umožňuje zachování hrtanu u většiny pacientů s velmi dobrými léčebnými výsledky.

Radioterapie představuje jednu ze základních metod onkologické léčby, kdy je aplikováno ionizující záření za

účelem léčby nádorového onemocnění. Při plánování ozařování je nezbytné maximálně šetřit okolní zdravé tkáně k zajištění přijatelného rizika akutních a pozdních nežádoucích účinků a k zachování dobré kvality života pacientů.

Léčba nádorů hrtanu je spojena s poměrně vysokou mírou obtěžujících příznaků v průběhu léčby i po následující období. Značný podíl na rozvoji obtíží pacienta má již samotná přítomnost nádorového postižení narušujícího funkčnost struktur krku, dále přidružená onemocnění i častý nikotinismus a abúzus alkoholu. Zhoršení těchto příznaků v důsledku léčby zářením a připojení nežádoucích účinků ozařování vede u podstatné části pacientů k výraznému zhoršení celkového stavu. Tato léčba má proto být prováděna ve specializovaných centrech s dobrým

zázemím otorhinolaryngologické chirurgie, klinické onkologie i radioterapie a navazujících oborů. Ke zvládnutí komplikací a zajištění dobré kvality života je nezbytná pečlivá edukace pacienta, jeho dobrá spolupráce a poskytování komplexní péče během léčby i dalšího sledování.

V rámci výzkumného projektu Ústavu radiační onkologie 1. LF UK a FN Bulovka (ÚRO FNB) byla provedena analýza léčebných výsledků u pacientů s karcinomem hrtanu, kteří na tomto pracovišti podstoupili léčbu zářením, a vyhodnocení faktorů ovlivňujících rozvoj nežádoucích účinků ozařování formou mezioborové spolupráce s radiologickými fyziky.

Analýza výsledků léčby v souboru pacientů

V období 2009–2018 bylo v ÚRO FNB

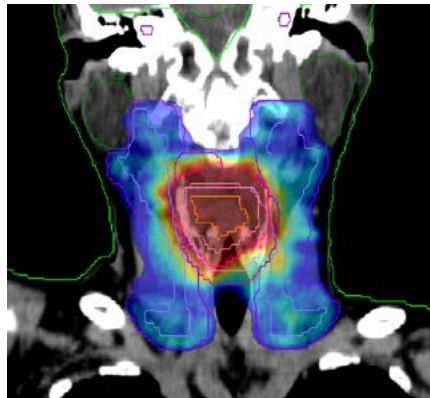
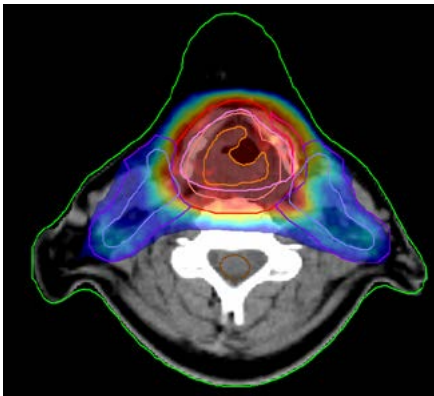


provedeno ozařování s léčebným záměrem (Obr. 1) pro karcinom hrtanu u 189 pacientů, časná stádia byla diagnostikována u 88 pacientů, pokročilejší stádia (III–IV) u 101 pacientů. V souboru byla shromážděna podrobná data o základním onemocnění, přidružených chorobách, faktorech životního stylu (nikotínismus, abúzus alkoholu, vzdělání, rodinný stav a další),

dále parametry prováděné léčby, stupeň závažnosti nežádoucích účinků a údaje o případné recidivě nádoru. V popsaném souboru pacientů bylo dosaženo dobrého léčebného efektu při akceptovatelném profilu nežádoucích účinků léčby. Medián celkového přežití činil 50,8 měsíce, průměr doby do progresu byl 96,5 měsíce, průměrná doba trvání lokální kontroly,

tj. období bez recidivy onemocnění, činila 101,4 měsíce. Nežádoucí účinky vážnější intenzity se během ozařování vyskytly u 39 % pacientů, pozdní nežádoucí účinky vyšší intenzity v dalších měsících nebo letech byly zaznamenány u 10 % pacientů. Tyto výsledky jsou srovnatelné s výsledky z jiných pracovišť, jak je můžeme najít v odborných publikacích.

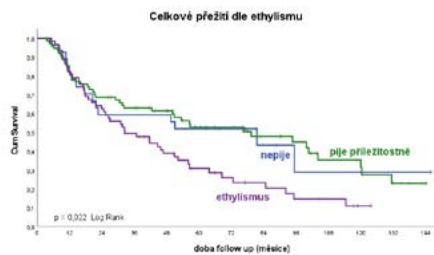
V oblasti vlivu na celkové přežití pacientů potvrdily naše výsledky statisticky významný vliv klinického stádia (Obr. 2), přidružených onemocnění, anamnézy abúzu alkoholu (Obr. 3) a rodinného stavu (Obr. 4), dále měl na prognózu vliv celkový vstupní stav pacienta, hladina hemoglobinu a vstupní váhový úbytek. Vliv rodinného stavu na celkové přežití souvisí zřejmě s řadou psychosociálních faktorů – v našem souboru bylo u pacientů žijících v manželství zjištěno vyšší zastoupení časných a lépe léčitelných stádií nemoci, lepší vstupní celkový stav pacientů i nižší nutnost výživové podpory invazivními postupy.



Obr. 1. Ozařovací plán pacientky s karcinomem laryngu T2N0M0, ozařovací technika VMAT-SIB, přístroj Versa HD (Elekta). Předepsaná dávka: tumor s lemem 69,96 Gy (33x 2,12 Gy), larynx 59,4 Gy (33x 1,8 Gy), spádová lymfatika 54,12 Gy (33x 1,64 Gy). Axiální a koronární řez.



Obr. 2: Celkové přežití dle klinického stádia. KS – klinické stádium dle UICC (Union for International Cancer Control).

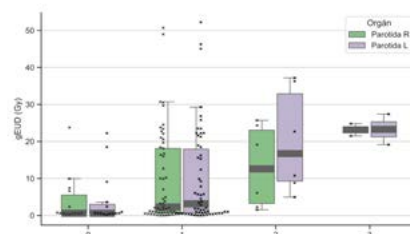


Obr. 3: Celkové přežití dle anamnézy ethylismu.



Obr. 4: Celkové přežití dle rodinného stavu.

Co se týká vlivu faktorů na rozvoj nežádoucích účinků ozařování, byl potvrzen vliv charakteristik na straně pacienta, nádorového onemocnění a parametrů ozařovacího plánu na rozvoj různých typů akutní a pozdní toxicity (chemo)radioterapie. Konkrétně byl popsán vliv klinického stádia, přidružených onemocnění (zejména cukrovky), klinických parametrů a faktorů životního stylu (kouření, abúzus alkoholu, vstupní hladina hemoglobinu, vstupní váhový úbytek, vstupní celkový stav pacienta) na stupeň projevů akutní a pozdní toxicity. Dále byla zaznamenána významná souvislost zatížení okolních orgánů dávkou záření na rozvoj celkové toxicity i některých konkrétních projevů nežádoucích účinků (Obr. 5).



Obr. 5. Vliv dávkového zatížení průšních žláz (parametr ekvivalentní dávky – gEUD) na rozvoj pozdní slizniční toxicity včetně suchosti úst (xerostomie). Statistický test ANOVA, Parotida R: $p=0,086$, Parotida L: $p=0,018$.

Závěr

V našem souboru pacientů byl potvrzen podstatný vliv uvedených faktorů na léčebné výsledky i na závažnost nežádoucích účinků léčby zářením. Je tedy zřejmé, že snaha o zdravý a vyvážený životní styl hraje roli nejen v prevenci vzniku nádorových onemocnění, ale usnadňuje též snášení onkologické léčby a má vliv na prognózu nemocných. Moderní technologie umožňují účinnější a zároveň šetrnější provádění ozařování, což dále přispívá ke zlepšení výsledků i k zachování dobré kvality života pacientů po onkologické léčbě.



MUDr. Zdeňka Pechačová, Ph.D.
Ústav radiační onkologie 1, LF UK
a Fakultní nemocnice
Bulovka, Praha

SKOKAN ROKU



Cena Skokan roku patří letos opět klubu, který prokázal největší zlepšení v nabídce žlutých kvítků měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal spolek Nebýt na to sama, který působí zejména v Brně.

Požádala jsem **Mgr. Andreu Novákovou**, zakladatelku a předsedkyni spolku, o článek, ve kterém by nám představila klub, jeho činnost a aktivity. Spolek Nebýt na to sama vznikl z myšlenky bývalých onkologických pacientek a vystihuje přání lidí s podobným osudem. V okamžiku, kdy do

života vstoupí onkologické onemocnění, je celkem jedno, kolik je vám let, jaké máte postavení a kolik máte kolem sebe blízkých osob. Je to situace, která oťrese vším, co jste ve svém dosavadním životě považovali za stálé a bezpečné. Důležité je NEBÝT NA TO SAMA!

Právě proto jsme přišli a pomáháme usnadnit cestu léčbou onkologickým pacientům léčeným v brněnských nemocnicích.

Náš projekt vznikl v roce 2021, je otevřený všem diagnózám a věkovým kategoriím. V počátku jsme začínali s podporou onkologických pacientek, ale teď už podporujeme všechny onkologické pacienty, jak muže, tak ženy. Na jejich potřeby zaměřujeme jednotlivé aktivity. Námí nabízené aktivity spočívají v poskytování terapií, workshopů, cvičení, onkokosmetického poradenství, edukačních programů, psychologické podpory, kontrol znamének a samovyšetření prsou, dále kampaní a osvětových akcí.

Pravidelně jsme součástí akcí pořádaných nejen v Brně, ale i v Jihomoravském kraji, jako je např. kampaň Brno v růžové, Běh MOU, Safe Run,



Obilňákfest, Festival narůžovo, food festivaly a další.

Do každoroční kampaně Českého dne proti rakovině, pořádané LPR Praha, jsme se letos zapojili podruhé. Přidali se k nám dobrovolníci z celého Brna a také školy a firmy z Jihomoravského kraje. Celkem se zapojilo téměř 200 dobrovolníků! Všem patří velké díky! (Odkaz na video z letošního ročníku https://youtu.be/_PcyQC6sExA.)



Projekt již funguje třetím rokem a je zde patrné, že tato podpora pro pacienty tu chyběla. Máme řadu zpětných ohlasů, které nám dávají potřebnou odezvu. O oblibě a správném fungování projektu svědčí počet

osob, které prošly projektem. Aktuálně se blížíme k počtu téměř 2 000 brněnských pacientů.

Zde je třeba zmínit zcela zásadní fakt, že naším odborným garantem je největší onkologické centrum v ČR – Masarykův onkologický ústav – a řada aktivit je navázána přímo na odborníky z řad onkologů ústavu. Spolupracujeme i s dalšími brněnskými nemocnicemi, kde probíhá onkologická léčba – FNUSA, FN Brno, pracoviště Obilní trh.

Od roku 2024 je naším novým partnerem Všeobecná zdravotní pojišťovna, kde jsme navázali úzkou spolupráci v rámci informovanosti o projektu pro pojištěnce a společných akcí.

Cíl našeho projektu je zaměřený na poskytování podpory na zlepšení kvality života onkologických pacientů během hospitalizace, léčby i po ní. K tomu přispívají pravidelná setkávání (v Onko pointech), která jsou klíčová pro duševní pohodu pacientů.

Za dobu fungování našeho spolku bezpečně víme, že pacienti čelící rakovině potřebují nejen kvalitní lékařskou péči, ale také emocionální podporu od rodiny, přátel a odborníků. Díky tomu se jim daří překonávat i ty nejtěžší překážky.

Více se o nás dozvíte na www.nebytnatosama.cz, facebooku a instagramu.



Naše nabídka aktivit je velmi široká:

PODPORA ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH:

Fyzické aktivity
Poradenství
Psychologická podpora
Edukace, workshopy
Šíření prevence, kampaně

FYZICKÉ AKTIVITY

V rámci projektu nabízíme onkologickým pacientům pravidelné lekce jógy, terapie tancem a nordic walking v přírodě.

PORADENSTVÍ

Již od začátku fungování projektu je otevřena unikátní onkokosmetická poradna, jediná v ČR, která pomáhá zvládat nežádoucí účinky protinádorové léčby. Je vedena kožními lékaři a pro řadu žen i mužů je tato aktivita velmi zásadní a napomáhá nejenom prevenci, ale i edukaci pro onkologické pacienty. V rámci poradny je nově zavedeno vlasové poradenství, které řady, zejména pro pacienty v akutní léčbě, velmi chybělo.

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA

V této oblasti je navázána úzká spolupráce s významným psychoonkologem z projektu Mysli proti rakovině PhDr. Ing. Martinem Pospíchačem, Ph.D., se kterým byla natočena edukační videa týkající se nejenom onkologického pacienta, ale také pohledu ze strany blízkých osob nemocného člena rodiny.

EDUKACE, WORKSHOPY

V této oblasti je projekt za krátkou dobu svého působení velmi aktivní. Tuto oblast lze rozdělit jak na část odbornou, tak na oblast kreativní, volnočasovou.

Aromaterapie, Arteterapie, kreativní tvoření.

V oblasti edukace se projekt zaměřuje především na kontrolu znamének a samovyšetření prsou.

SAMOVYŠETŘENÍ PRSOU

Naše edukátorky jsou odborně vyškoleny a zároveň to jsou ženy, které tímto onemocněním prošly a mají osobní zkušenost, již mohou na workshopech a akcích předávat.

KONTROLA ZNAMÉNEK

Této oblasti se věnujeme velmi intenzivně od samého počátku projektu. Projektový tým kožních lékařů z FNUSA provádí kontrolu a edukaci, jak správně pečovat o kůži.

V průběhu roku 2023 bylo v rámci Jihomoravského kraje vyšetřeno 2 500 lidí a bylo zachyceno 25 melanomů. V těchto akcích pokračujeme i v letošním roce. Kontrola znamének projektu Nebýt na to sama je jedinečná v provázanosti na úzkou spolupráci s odbornými pracovišti brněnských nemocnic.

Projekt také reprezentuje město Brno v rámci České republiky, např. jsme získali tato ocenění:

- 1. místo Cena veřejnosti ČR za kalendář roku 2023
- 1. místo NEJ Praxe Zdravých měst v ČR 2023

*Mgr. Andrea Nováková
 Zakladatelka a předsedkyně
 Nebýt na to sama, z.s.*

Děkujeme za krásný a obsáhlý článek. Velmi si vážíme vaší práce pro onkologické pacienty. Opravdový dík patří vašemu veškerému snažení a všem aktivitám, které pořádáte, gratulujeme k významným oceněním, které jste získali v rámci ČR.

Iveta Kuchařová



ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Milí přátelé,
do uzávěrky tohoto čísla jsme obdrželi spoustu krásných příspěvků a fotografií z výletů a rekondic, dovolte, abychom se o ně s vámi podělili.

30. VÝROČÍ ZALOŽENÍ LIGY PROTI RAKOVINĚ NÁCHOD

Každoročně na konci roku hodnotí svou celoroční činnost Liga proti rakovině Náchod, zapsaný spolek, sdružení onkologických pacientů a přátel, které v letošním roce slaví již 30 let od svého vzniku v roce 1994. Jejimi zakladateli byli v první řadě vyléčení pacienti dlouholetého náchodského onkologa MUDr. Vladimíra Müllera, který byl v organizaci aktivní jako předseda až do svého skonu a svou erudicí, zkušenostmi a lidským přístupem působil jako odborný garant i neformální autorita. Významný podíl na založení náchodské pobočky LPR měla rovněž paní Iva Mikšovská, obětavá organizátorka, která kolem sebe shromáždila první průkopnickou skupinku členů. Mezi dalšími zakládajícími členy připomeňme paní Helenu Vomáčkovou, Ing. Vlastimila Hurdálka, profesora náchodského gymnázia Jiřího Šolce či paní Evu Hrnčířovou. Bohužel někteří již nejsou mezi námi, avšak dodnes nám jsou svou pracovitostí a podílem na činnosti velkými vzory a s úctou na ně vzpomínáme.

Od svého vzniku působí LPR Náchod v našem regionu především v oblasti protinádorové prevence, v níž se její členové zaměřují zejména na mladou

generaci – středoškolskou mládež. Součástí přednášek je i nácvik samovyšetření pro prevenci rakoviny prsu na fantomových modelech. Pravidelně se zúčastňujeme také osvětových akcí, jako je např. Den zdraví společně s Oblastní nemocnicí Náchod. Každoročně finančně podporujeme z výtěžku Českého dne proti rakovině Hospic Anežky České v Červeném Kostelci. Vždy po několika letech se z naší iniciativy v Náchodě či Trutnově koná Putovní výstava Ligy proti rakovině Praha o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“. Již od roku 1997 také zaznamenává náchodská LPR významné úspěchy v organizaci květnové celonárodní sbírky Český den proti rakovině, zaměřené na prevenci rakoviny a screeningové programy. Za velmi důležité považujeme to, že každý dárcce obdrží k symbolické kytičce měsíčku lékařského i letáček s informacemi o prevenci vybraného druhu onkologického onemocnění. V tomto roce se tak mezi 52 klubů v počtu nabízených kytiček již po několikáté naše organizace umístila v celorepublikovém měřítku na 2. místě. Za posledních deset ročníků se nám společně se štědrými dárci podařilo přispět do celostátní sbírky celkovou částkou převyšující 3 miliony Kč! Těmito vynikajícími výsledky náchodská LPR oslavila 30 let od svého vzniku a zároveň vzpomněla na svého dlouholetého předsedu a člena představenstva celorepublikové Ligy proti rakovině MUDr. Vladimíra Müllera, který

ZA POHANKOU DO ŠMAJSTRLOVA MLÝNA

Přes ničivé povodně předcházejících dnů, které zasáhly nejen náš region, ale i přilehlé oblasti, se 18. září uskutečnila návštěva Pohankového mlýna na Kopané ve Frenštátě pod Radhoštěm. Rodina Šmajstrlů z úpatí hory Radhošť po generace pokračuje v tradičním loupání pohanky

mechanickou cestou. Pohanka se zde takto loupe již od roku 1861, díky této metodě nejsou znehodnocovány vitamíny.

Velmi poutavé a zajímavé bylo vyprávění nejstaršího pohankového mlynáře čtvrté generace pana Zdeňka Šmajstrly o historii mlýna a jeho předcích. Jak sám říká, přáním rodiny je, aby pohanka i nadále přinášela lidem zdraví, které stále zůstává tím největším bohatstvím každého člověka. Prostřednictvím videa jsme se seznámili, jak celý proces zpracování



nás opustil letos v lednu ve věku nedožitých 92 let.

Celý náš rozsáhlý region je již po mnoho let oblastí, kde mají projekty Ligy proti rakovině Náchod vždy vstřícné přijetí a podporu veřejnosti. Pevně věříme, že tomu tak bude i v následujících letech.

Srdečně děkujeme za přízeň a přeje-
me všem hlavně pevně zdraví!

*Ing. Libuše Kučerová, předsedkyně
Mgr. Renata Lelková
Liga proti rakovině Náchod, z. s.*

pohanky probíhá. Mohli jsme si zde nakoupit pohanku a pohankové výrobky a také knihu Pohanka ve mlýně a v kuchyni, která obsahuje 151 receptů z pohanky.

Potom se celá naše skupinka přemístila kousek od mlýna do Památníku bratří Strnadlů a Jana Knebla, který se nachází v obci Trojanovice, v místní části Karlovice. Expozice představuje historii Trojanovic a způsob života v minulosti. Mohli jsme si prohlédnout historický kroj, sochařská díla od Jana Knebla a Valašský betlém.

Průvodcem nám byl předseda Matice radhošské Drahomír Strnadel, jehož jméno je v obci v Trojanovicích pojmem. Původním povoláním učitel, dlouholetý bývalý starosta obce a předseda Matice radhošské s mnoha bohatými zkušenostmi. Jeho vyprávění jsme se zájmem poslouchali a na závěr jsme se společně vyfotili.

Počasí nám tento den opravdu přálo, konečně opět svítilo sluníčko a my se vypravili do Restaurace U Kociána v Trojanovicích, kde nás čekal plánovaný oběd. Této akce se zúčastnilo celkem 25 členů Slezského klubu stomiků Ostrava a ILCO Novojičinka.

Ludmila Fojtíková
Slezský klub stomiků Ostrava



REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Rekondiční pobyty jsou největší akcí, kterou pravidelně pořádá náš klub stomiků od roku 1993. Letošní pobyt byl již 31. Uskutečnil se ve dnech 9.–13. října v hotelu U Přehradý na Morávce, v nádherné přírodě Moravskoslezských Beskyd. Tentokrát přijelo 48 účastníků. Vedle ostravských členů se rekondice zúčastnili stomici z Nového Jičína, Opavy, bývalá předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová a zástupci z POL-ILKO v čele s prezidentem Andrzejem Piwowarskim.

Jako každoročně byl pobyt naplněn bohatým odborným a společenským programem. Odbornou část pětidenního pobytu tvořily prezentace osmi firem, které dodávají pomůcky pro stomiky. Stomici získali nejnovější poznatky s ošetřováním stomií a komplikacemi, se kterými se mohou setkat, seznámili s novými pomůckami na trhu a bohatým sortimentem prostředků pro ošetřování stomie. Po celou dobu pobytu probíhala v zadní části přednáškové místnosti výstava malovaných stomických sáčků, které byly vytvořeny v rámci ILCO projektu PytlíkART. Snahou je přiblížit lidem, jak stomický sáček vypadá, aby se ho nebáli dotknout a mluvit o něm. Současně jsme si mohli prohlédnout výstavku, kterou instaloval Andrzej Piwowarski. Byli na nich polští stomici současně s vyobrazením svých stomií.

Většina z nás využila k posílení svého zdraví možnosti rehabilitace dotované naším klubem – k dispozici byl masér a masérka. Díky podpoře sponzorů a také prostředkům od LPR, které jsme získali z výtěžku kytiček, byla cena pobytu pro naše stomiky velmi přijatelná. Nezapomněli jsme na sportovní vyžití našich členů



a uskutečnili jsme turnaj v mini golfu a nechyběla také tradiční soutěž v mólky. Opět jsme si užili posezení u cimbálu nejen pro poslech, ale i k tanci. Velmi se povedl společenský večer s živou hudbou, kdy nám k tanci zahrála skupina Navalentyn z Rožnova.

Samozřejmě nechyběly vycházky k přehradě a zejména do lesů nad hotelem, kde právě rostlo množství hub. Ti nejzdatnější vyrazili na vrchol Prašivá s horskou chatou a dřevěným kostelíkem.

Těch pár dnů setkání uteklo jako voda. Odpočinuli jsme si, načerpali jsme nové informace, setkali se stejně postiženými, vyměnili jsme si zkušenosti. Pobyt jsme ukončili již tradičně písní „S Pánem Bohem zostávajte a na mě v dobrém vzpomínajte“. Účastníkům se pobyt líbil a v anketě doporučovali, aby se rekondice příští rok opět konaly na Morávce. Na stejném místě se tedy opět setkáme od 5. 10. 2025.

*doc. Pavel Kreml
Slezský klub stomiků Ostrava*

PŘÁTELSTVÍ NAŠEHO A BRATISLAVSKÉHO KLUBU TRVÁ UŽ 21 LET



Ve dnech 3. až 6. září jsme si vyjeli z Brna do Trenčína a Trenčanských Teplic na pozvání našich kamarádů z Bratislavy a okolí. Program sestavila Ing. Alenka Blažejová se svým manželem Jankem. Nás z Moravy přijelo 19 s vlastním dvorním řidičem Vilémem Leonhardem, vždy ochotným, přátelským a pohodovým. Slovenských přátel bylo o dva méně, takže 18 lidíček. Náš průměrný věk byl vyšší než slovenských účastníků, o tom svědčila nižší aktivita, ale vydrželi jsme také dost. Všechno bylo do kopce a nožičky dostaly zabrat. Nejdříve hrad v Trenčíně, pak poutní místo Skalka a nakonec hrad Beckov. Překonal jsme to, někteří zůstali v cukrárnách nebo restauracích, anebo se jen kochali. Alenka tomu dala svobodu. U jídla jsme drželi partu, v plném počtu jsme snídali, obědvali i večereli, v hotelu si užili wellness – koupání, sauna, masáže, relaxace, odpočinek, což bylo pro nás moc příjemné. Dva večery jsme strávili v družné zábavě při povídání o našich klubech, aktivitách, plánech, také o stavu členské základny a o práci ve výborech, kde chybí mladá krev. Stále se přemlouváme, kdo bude ve výboru pokračovat, kdo nový nastoupí, naši členové stárnou a síly ubývají.

Také jsme vzpomenuli na ty, kteří už s námi nejsou a nechali v klubu nezapomenutelné stopy. Velmi jsme obdivovali aktivitu Bratislaváků s edukací naší diagnózy s názornou pomůckou tlustého střeva. Uskutečňují tyto velmi záslužné a poučné přednášky s diskusí v obchodních centrech i jinde a přináší to dobré výsledky. Lidé se ptají, svěřují se, získávají informace pro sebe i své blízké a známé. Také jsme si na večírcích připili na budoucí součinnost různými alkoholickými nápoji, které opatřili jednotliví účastníci. K tomu jsme přikusovali vynikající zákusky, hlavně ze slovenské strany. My jsme se na cestě do Trenčína před hranicemi trochu občerstvili a také navštívili sociální zařízení k odlehčení svých útroby. V Trenčíně ještě před návštěvou hradu nás pozvali slovenští přátelé na dobrý oběd – řízek v kombinaci s hranolkou a rýží, polévka vývarová se zeleninou a nudličkami. Hrad jsme zvládli za mírného deště, nikdo nehařoval na kočičích hlavách, což bylo moc dobré. Měli jsme výhled na město Trenčín, na historické kostely, stavby, na řeku Váh. Historie hradu se píše více než 1 800 let, měl vždy strážit obchodní cesty. Průvodce byl zdatný jak v historii, tak i současnosti. Pro partu méně pohyblivých Alenka zajistila návštěvu synagogy a blízkého kostelíku. Byli spokojeni, že nemuseli šplhat do kopce! Po prohlídce obojího jsme sedli do autobusu a jeli jsme dál až do Trenčanských Teplic, kde jsme se ubytovali v hotelu Flora a někteří hned navštívili wellness! Pak

nás čekala večere a společný večer. Druhý den jsme se těšili na procházku s průvodkyní po lázeňském městě. Mladá průvodkyně s velkým rozsahem znalostí se snažila nám mnohé předat. Dozvěděli jsme se o jednotlivých domech, o významných architektech, donátorech. Mezi nimi zaujal významné místo bratr Josefa a Karla Čapkových Antonín. Průvodkyně zajistila prohlídku i tureckých lázní Hamam, postavených v maurském stylu. Tam jsme se seznámili se systémem koupání, které je neměnné již stovky let. Organizace je tradiční a ojedinělá. Byl to velmi produktivní den! Průvodkyně nás dále informovala o každoročním filmovém festivalu, o celé řadě filmových celebrit, o Mostu slávy, kde jsou umístěny jejich cedulky. Nic netrvá věčně – Košice se chytily této akce a v Trenčanských Teplicích festivaly skončily! Spokojeně jsme po procházce městečkem, které má skoro 4 tisíce obyvatel, šli na oběd a po něm si krátce odpočali a odpoledne jsme se vydali na Skalcku nad Váhom – zvláštní poutní místo ve skalách. Průvodkyně nám vylíčila historii benediktinů a předala několik informačních materiálů. Dobré bylo, že přestalo pršet a my jsme si mohli užít krásného místa, o kterém jsme neměli tušení. Přidali se i Slováci, že díky těmto výletům poznají i oni svůj kraj. Po návratu jsme se navečeřeli, někteří šli ještě do wellness, ostatní se shromáždili ve společenské místnosti a užili si večer zpěvem a povídáním. Uslyšeli jsme od Mariana jeho autentické vyprávění

o Jakubské cestě do Santiaga de Compostela, kterou absolvoval se dvěma kamarády z Maďarska a tlumočnickou spojkou jim zabezpečovala ze Slovenska telefonicky Evička, předsedkyně Klubu stomiků Nové Zámky, protože Maďaři neuměli slovensky a Marianko neuměl maďarsky. Takže to vykoumali takto. Šikovně, poradili si. Ráno jsme se rozloučili s hotelem Flóra, kde jsme strávili dvě noci, vyrovnali jsme účty a vyrazili k hradu Beckov, národní kulturní památce SR. Tam nás mladá průvodkyně v dobovém oděvu o všem podstatném i nepodstatném podrobně informovala a její zajímavý výklad byl doprovázený otázkami, které jsme dokázali zdárně řešit! Po této osvětě jsme se vydali dolů a jeli autobusem do Trenčanských Podhulavíc, kde jsme se v restauraci Pod Tureckou naobědvali – měli jsme polévku a pečené kuřecí stehno s rýží, k tomu citronovou vodu a kdo chtěl, dal si plzeň a ještě káfičko. Takto posílnění jsme nasedli do autobusu a odvezli naše přátele do Nového Města nad Váhom na vlakové nádraží. Tam jsme se rozloučili, objali, zamávali si s přáním, že se příští rok sejdem znovu, a odjeli každý svým směrem! My do Brna a naši přátelé do Bratislavy. Do Brna jsme přes Slavkov, kde jsme vyložili naše dvě účastnice, přijeli v 18 hodin. Přestože nám přšelo, měli jsme dobrý pocit ze společně strávených tří dní. Děkujeme.

Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno



POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Termín: 5. února 2025 od 10.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Téma: Kolorektální karcinom a jeho prevence

Výroční členská schůze LPR Praha

Termín: 25. března 2025 od 11.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině – 14. května 2025

Téma: Kolorektální karcinom a jeho prevence

Barva stužky: světle zelená



Veselé Vánoce
a šťastný nový rok

Merry Christmas
and Happy New Year



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA
Gen. Janouška 902/17 - 198 00 Praha 9

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

INFORMACE

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenko pro úhradu členského poplatku na rok 2025. Jeho výše se nemění. Děkujeme vám za včasnou platbu.

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

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

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.