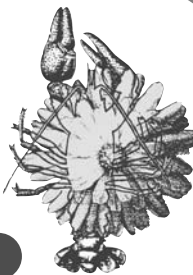




Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 16 ▲ Zář 2005 ▲ Číslo 5

## Vážení přátelé,

Před několika dny začal astronomický podzim a podíváme-li se do kalendáře, zjistíme, že z toho letošního roku už uběhly tři čtvrtiny. Asi si všichni se mnou povzdechnete, že uběhly rychle, možná až příliš rychle. Léto k nám letos nebylo příliš milostivé, ale přiznejme si, že zářijové dny byly prosluněné a teplé, a tak alespoň ten závěr léta nám nahradil dny, kdy jsme se i v červenci choulili do teplého oblečení.

Podzim je pro mnohé lidi spojen s nepohodou, plískanicemi a předzvěstí chladných dnů. Ráda bych Vám však připomněla, že podzim bývá také nejkrásnějším malířem přírody. A že záleží na každém z nás, jak dny plné světla a barev využijeme a jak si je zapíšeme do své mysli. Jde o to umět i v těch zamračených a uplakaných dnech najít něco, co nás potěší, možná i rozesměje, ale zcela určitě by mělo přinést kladný pohled na danou situaci.

Příští? ... ale vždyť stromy, zahrady i pole potřebují vláhu... v lesích se objeví i podzimní úroda hub, na polích se zezelená obilí, které bude příslibem pro příští úrodu, doplní se spodní zásoby vody, abychom jí měli v příštím létě dostatek a netrpěli žízní.

Co je však pozoruhodné – nezapomeňte sledovat přírodu, jak se zbarvuje a kolik odstínů jednotlivých barev najdete na stromech, v zahradách, v lučinách a pokuste se je zachytit ve svém vědomí. Právě tyto chvíle mohou být krásnou vzpomínkou, která hřeje v okamžiku, kdy se nebe zatáhne a slunko se na dlouho schová.

Pro školáky začal nový rok, plný nadějí a očekávání, pro nás starší je to spíše období bilancí a pohledů zpět. Chtěla bych Vám popřát, aby bilance i vzpomínání byly pěkné a smířlivé, aby se v nich objevily vzpomínky na vše krásné, co jste v tomto létě prožili a co Vám při-

neslo nová poznání, radost a uspokojení.

Čínská medicína, čerpající z tisíciletých zkušeností, říká, že jsou čtyři oblasti, které našemu organismu velmi škodí: strach, nenávisť, pomluvy a závist.

Až si najdete chvíli, kdy se budete moci zamyslet nad těmito čtyřmi negativními skupinami, a uvědomíte si, co mohou způsobit, zkuste si sami pro sebe říci: „Nepustím je do svého myšlení.“

Je to těžké, ale kdo to alespoň zčásti dokáže, nesmírně prospěje sám sobě. Pokuste se vytěšnit ze své mysli všechno, co patří do těchto oblastí.

Ovšem mysl, mozkové závity nemohou zůstat prázdné, je třeba je vyplnit něčím jiným, pozitivním. Myšlenkami, které nás potěší a vyvedou nás na světlo do docela jiného světa. I k tomu nám mohou pěkné podzimní dny pomoci. Ale i když přijdou chvíle nepohody, starosti anebo i strach, pak se pokuste vzpomenout si na vše pěkné, co jste prožili, co se Vám podařilo v životě dokázat, co Vám dělá radost. Vezměte do rukou zajímavou knihu, obrázky z dovolených a prázdnin, sejděte se s přáteli, s nimiž je Vám dobře a snažte se najít i v těch složitějších okamžicích života něco, co



Vás potěší, co Vám přinese klid a co bude ve Vaší mysli zářit jako maják nad rozbouřenou mořskou hladinou. Určitě se to odrazí především na Vašem zdravotním stavu, na Vaší odolnosti a schopnosti čelit onemocněním, byť jen lehkého charakteru.

Každý den nám přináší mnoho nového, otevírá svět, vědecké poznatky zdolávají úskalí, která byla nedosažitelná a neřešitelná, a tak Vám přeji, abyste dokázali i v tom podzimním čase říkat: „Díky za každý pěkný den, díky za každé dobré ráno.“

Eva Křížová

# KVĚTINOVÝ DEN

Květinový den, každoroční celorepubliková největší preventivní akce, proběhl letos už podeváté. Tentokrát byl zaměřen na informace o prevenci a včasném rozpoznání maligního melanomu.

Hlavní den sbírky proběhl ve středu 11. května a ve 213 místech celé naší republiky se jej účastnilo 3.800 dvojic dobrovolníků, kteří nabízeli našim občanům 660.000 květů měsíčku lékařského.

Občané si zakoupili 586.857 kvítků a průměr za prodávaný květ byl 21,31 Kč. Letos byla sbírka rozšířena o dárcovské SMSky a termín sbírky byl prodloužen do konce září.

Na účtu Ligy bylo do konce srpna shromážděno 12.552.174 Kč.

Výbor Ligy na své zříjové schůzi projednal návrh na rozdělení čistého výnosu sbírky, který činí 7.751.450 Kč.

Pro zájemce o způsob a rozsah financování tří dlouhodobých programů a dalších aktivit Ligy uvádíme rozdělení výdajů za rok 2004.

Výroční zpráva za letošní rok podá podrobnou informaci o roce 2005.

Během srpna zasedala vědecká komise Ligy a navrhla výboru rozdělení 2.600.000 Kč na výzkumné projekty a vybrala práci, které bude udělena



## Rozdělení výdajů na programy a projekty Ligy 2004

### I. PROGRAM - Nádorová prevence

↓	Evropský kodex proti rakovině	130 174,00
↓	Publicistika a soustavná propagace prevence	1 292 354,00
↓	PRAGOMEDICA	9 817,00
↓	VIII. Květinový den	5 583 377,00
↓	Týden proti rakovině	1 346 513,00
↓	Výukové a výchovné projekty	1 372 573,00
↓	Tiskové konference	22 000,00
↓	Koncerty	282 939,00
↓	Prezentace Ligy na domácích odborných akcích	20 325,00

### II. PROGRAM - Kvalita života onkologických pacientů

↓	Nádorová telefonní linka	1 144 142,00
↓	Informační brožury	239 222,00
↓	Příspěvek kolektivním členským organizacím	1 095 000,00
↓	Rekondiční pobyty	388 500,00
↓	Setkávání s osobnostmi	57 563,00
↓	Sněm kolektivních členských organizací	13 337,00

### III. PROGRAM - Podpora výzkumu a výchovy

↓	Výzkumné granty	3 500 000,00
↓	Výukové projekty	100 000,00
↓	Vědecká cena Ligy	50 000,00

### IV. ZPRAVODAJ - 6x ročně

380 990,00

### V. Centrum preventivní a následné onkologické péče o. p. s.

### VII. Mezinárodní styky

↓	UICC + ECL příspěvky	60 366,00
↓	Účast zástupců Ligy na Valném shromáždění ECL	38 259,00
↓	Účast zástupce Ligy na kongresu UICC o globální strategii kontroly rakoviny	39 375,00

### VII. Internetové stránky

### VIII. Výbor pro organizaci Valného shromáždění ECL v Praze - podzim 2005



zmíněné prevence je to též podpora činnosti onkologických klubů a nemalou měrou zajišťuje i finance pro řadu výzkumných projektů.

V letošním ročníku jste si objednali 663.250 květin a stejný počet letáků. Prodej 586.857 kusů květin přinesl na účet Ligy celkem 12.504.460,82 Kč.

Mnozí z Vás byli zklamáni, že letošní ročník má menší úspěšnost, i menší mediální ohlas. Dovoluji si ale připomenout, a sami jste si jistě všimli, že pořadatelů

Cena Ligy za nejlepší odbornou publikaci v uplynulém roce. Informace najdete v příštím Zpravodaji.

Naše kolektivní členské organizace, které se aktivně podílely na Květinovém dni, mají už na svých účtech podíly ze sbírky Květinového dne. Celkově jim bylo vyplaceno 1.055.716 Kč, které mohou využít pro ozdravné pobyty, rehabilitaci a podporu zdraví svých členů.

Hospic sv. Jana N. Neumanna v Pračaticích jsme podpořili částkou 300.000 Kč.

*prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
předseda LPR Praha*

\*

**Květinový den**, letos byl již devátým v pořadí. Je to téměř neuvěřitelné, ale již podeváté jsem s Vámi připravovala ve prospěch Ligy proti rakovině tuto

veřejnou sbírku, která není jen pouhou akcí zajišťující finanční prostředky, ale navíc pomáhá Lize naplňovat část jejího kréda, kterým je osvěta a prevence. Letos jím bylo kvalifikované upozornění na nebezpečí ultrafialového záření a jeho možný důsledek, rakovinu kůže.

Jsem vždy velmi potěšena, když dostáváme do agentury Vaše přihlášky. Věřte, že je to pro mne velké povzbuzení do další činnosti. Přesvědčuje mě to o Vašich dobrých srdcích, kdy se znovu a znovu rozhodnete pro podporu tohoto dne. Dne, který před lety jeden z novinářů významného deníku s celorepublikovou působností, nazval pochvalně a s nadsázkou „dnem spiklenců žlutého květu“. Tento den Lize umožňuje plnění jejích cílů. Kromě již



## 2005

Kraj	počet dvojic	Kč	počet: květiny prodané	Průměr/prodanou květinu
Jihočeský	206	606 329,93	30 335	19,99
Jihomoravský	227	879 144,77	46 674	18,84
Karlovarský	147	328 010,68	18 267	17,96
Královéhradecký	254	587 952,50	27 973	21,02
Liberecký	280	677 733,76	34 239	19,79
Moravskoslezský	477	1 189 145,26	56 779	20,94
Olomoucký	230	646 276,50	34 060	18,97
Pardubický	342	835 799,90	40 770	20,50
Plzeňský	159	476 635,26	21 137	22,55
Praha	588	3 112 061,28	118 859	26,18
Středočeský	494	1 334 212,12	62 483	21,35
Ústecký	293	781 283,16	41 751	18,71
Vysočina	172	511 681,70	23 994	21,33
Zlínský	223	538 194,00	29 536	18,22
<b>CELKEM</b>	<b>4 092</b>	<b>12 504 460,82</b>	<b>586 857</b>	<b>21,31</b>



veřejných sbírek přibývá. V současné době je registrováno téměř 2.500 sbírek, ne všechny ale probíhají na území celé republiky jako náš **Květinový den**. A navíc, v letošním roce se konaly dvě opravdu velké sbírkové akce. Jedna pro oblasti postižené ničivou vlnou v Asii, druhá pro záchranu tatranských lesů zdevastovaných vichřicí. Nelze také nezmínit i sbírky pořádané nadacemi při státních veřejnoprávních médiích, kdy je jejich mediální ohlas samozřejmě nasnadě. Přesto se však domnívám, že **Květinový den** obstál v „konkurenci“ velmi dobře. Průměrná **částka získaná za prodanou květinu činí více než 21 korun**. A to

je nesporný úspěch. Tento úspěch je především Vaším dílem. Veliký dík patří též naší veřejnosti, která této sbírce každoročně přispívá. Děkujeme i Československé obchodní bance a všem jejím pracovníkům, kteří pro nás „tuny“ hotovosti bezplatně, jako v předchozích letech, zpracovali. Částky, které jste získali vy osobně, znáte z Vašich dokladů z banky. Zhotovili jsme pro Vás přehled, ze kterého je zřejmé, jak úspěšní či méně úspěšní jsme byli v jednotlivých krajích. Věřím, že jste byli se spoluprací s naší agenturou též spokojeni. V případě, že došlo k některým nedorozuměním, byla řešena a snad i z velké

části, jak doufám, k oboustranné spokojenosti vyřešena. A pokud ne, lze si vypomoci i příslovím: „Není na světě člověk ten, jenž by se zavděčil lidem všem.“ Vážíme si Vašich telefonátů a dopisů. Děkujeme za zprávy, v nichž nám píšete o Vašich zkušenostech a zážitcích, za všechny Vaše podněty, které se snažíme využívat při přípravě dalšího Květinového dne. Děkujeme i za Vaši fotodokumentaci, kterou předáváme vedení Ligy.



Svým způsobem je tento, pro nás výjimečný, zvláštní den i měřítkem toho, jaká je v naší společnosti míra solidarity s potřebami, které stát ne vždy dokáže ze svých zdrojů zcela naplňovat. Jinak řečeno, měřítkem toho, jak se vyvíjí a stabilizuje občanská společnost. Přeji Vám, aby i příští - jubilejní - ročník byl úspěšným a potěšujícím pro všechny zúčastněné. Na další spolupráci s Vámi se těší za Agenturu Pro Tempore  
Mgr. Alena Sládková

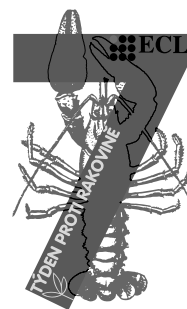
## TÝDEN PROTI RAKOVINĚ

**A**sociace evropských lig proti rakovině (ECL), jejímž je Liga rádným členem, iniciuje každoročně v druhém říjnovém týdnu společnou celoevropskou akci „Týden proti rakovině“. Letošní týden proběhne v ČR od 10. do 16. října, soustředíme se na téma: Evropský kodex proti rakovině. Pro oživení paměti uvádíme jednotlivé kapitoly Kodexu:

1. Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Pokud nemůžete přestat, nekuřte v přítomnosti dětí.
2. Vyvarujte se obezity
3. Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost
4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny alespoň v pěti

- porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.
5. Pokud pijete alkohol, ať pivo, víno nebo koncentráty, omezte spotřebu na dva nápoje denně, jste-li muž, a jeden nápoj denně, jste-li žena.
6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvlášť důležité je chránit děti a mladistvé. Ti, kteří mají sklon se na slunci rychle spálit, se musí chránit během celého života.
7. Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní a bezpečnostní předpisy při styku s látkami, které mohou vyvolávat rakovinu. Dodržujte směrnice národních kontrolních orgánů pro ochranu před zářením.

8. Ženy od 25 let by se měly zapojit do skríningu děložního hrdla (čípku) v programech se zajištěnou kontrolou kvality podle směrnice Evropské unie.
9. Ženy od 50 let věku by se měly zapojit do skríningu prsu v programech se zajištěnou kontrolou kvality mamografického skríningu v souladu se směrnicemi Evropské unie.
10. Muži a ženy od 50 let by se měli zapojit do skríningu rakoviny tlustého střeva a konečníku v programech se zajištěnou kontrolou kvality.
11. Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy typu B.





Vy, naši čtenáři, jej znáte, ale v tomto týdnu jde o to seznámit co nejširší veřejnost s jednotlivými body tohoto kodexu, aby si je občané skutečně zapamatovali a jejich dodržováním se preventivně chránili proti rakovině, eventuálně při určitých příznacích včas navštívili svého lékaře a zabránili tak rozvoji choroby.

U onkologických onemocnění především platí ono včas - včas, kdy je dnes velká naděje na vyléčení. Pozdní odhalení choroby nebo odkládání návštěvy lékaře zhoršuje naději na vyléčení.

Liga proti rakovině tentokrát připravila rozhlasové relace, v nichž odborní onkologičtí lékaři a další specialisté budou hovořit k jednotlivým bodům kodexu. Přinášíme Vám přehled tohoto vysílání, které Vám doporučujeme k poslechu s tím, že přesnou hodinu najdete v programech Československého rozhlasu, stanice Praha, pro daný týden.

Naším kolektivním členům bychom rádi připomněli, že by bylo dobré formou nástěnky nebo upozornění na veřejných místech či v regionálním tisku informovat občany o celé akci, využít návštěv ve školách a všemi dostupnými formami upozornit veřejnost, že péči o své zdraví má každý ve svých rukách a že je důležité znát varovná znamení, která obsahuje Evropský kodex proti rakovině.

**Rozhlasový cyklus výchovných pořadů pro veřejnost v rámci Týdne proti**

**rakovině - iniciovaných Ligou proti rakovině Praha:**

Úvodní beseda - **Káva o čtvrté 3. 10. - Odpovídá J. Burda ČR 2 PRAHA**

Co je to a proč vznikl Evropský kodex proti rakovině?

Beseduje prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

- Vysvětlí zkušenosti s původním desaterem EK v letech 1986–2000 a zdůrazní pokles úmrtí na rakovinu v některých členských státech EU.
- Vysvětlí, proč má Kodex 11 bodů.

1. Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Nemůžete-li přestat, nekuřte v přítomnosti dětí.

Beseduje Dr. Jarmila Pradáčová, CSc. Kouření a rakovina - příčiny vzniku nádorů a ostatních onemocnění. 30 % podílu kouření na vzniku nádorů obecně, 90 % u rakoviny plic. Riziko pasivního kouření.

**Poradna v Dobrém jitra 3.–16. 10. - Odpovídá Šárka Málková**

2. Vyvarujte se obezity.

Beseduje prof. MUDr. Evžen Skala, CSc. Rizika obezity - cukrovka, srdečně-cévní nemoci, rakoviny. BMI. Ohroženo je tlusté střevo, konečník, prs, děložní tělo. Nesprávná výživa a nedostatek pohybu představují dalších 30 % rizika zvýšení pravděpodobnosti rakoviny.

**Poradna o zdraví v pořadu Host do domu 3. nebo 10. 10. - Odpovídá K. Bidlová**

3. Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost.

Beseduje prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. Tělesná činnost snižuje výskyt rakoviny tlustého střeva, prsu, těla děložního a prostaty. Pohyb je důležitý, hlavně u lidí se sedavým zaměstnáním je nutné bránit se obezitě. Pohybem se vydává více energie. Pravidelné cvičení zvyšuje celkovou obranyschopnost organismu.

**Životní styl v Odpoledním Kolotoči 3.–16. 10. - Odpovídá J. Burda ČR 2 Praha 17.00**

4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny alespoň

v 5 porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.

Beseduje prof. MUDr. Evžen Skala, CSc. V roce 1940 byl založen nový obor epidemiologie výživy. Zvýšená konzumace ovoce a zeleniny snižuje výskyt rakoviny plic, hrtanu, hltanu, jícnu, žaludku, tlustého střeva a pankreatu. Doporučuje se 500 g ovoce a zeleniny denně. Účinné je zastoupení zeleného salátu, mrkve, listové zeleniny, brokolice, citrusových plodů, cibule a česneku. Pro toto doporučení svědčí i nízký výskyt těchto druhů rakoviny v jižní Evropě.

**Životní styl v Odpoledním Kolotoči 3.–16. 10. - Odpovídá J. Burda**

5. Pokud pijete alkohol, ať pivo, víno nebo koncentráty, omezte spotřebu na dva nápoje denně, jste-li muž, a jeden nápoj, jste-li žena.

Beseduje MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc. Alkohol zvyšuje riziko horní části trávicího a dýchacího ústrojí. 10 až 100násobně je vyšší riziko při požívání alkoholu u kuřáků.

Riziko se zvyšuje při nedostatku zeleniny a ovoce v dietě. I pozdní abstinence snižuje riziko rakoviny jícnu až o 60 %. Přípustná horní hranice spotřeby alkoholu je 20 g/den.

**Životní styl v Odpoledním Kolotoči 3.–16. 10. - Odpovídá J. Burda ČR 2 - Praha 17.00**

6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvlášť důležité je chránit děti i mladistvé. Ti, kteří mají sklon se na slunci rychle spálit, se musí chránit během celého života.

Beseduje MUDr. Jana Vaňková Kožní typy lidí. Soustavný růst maligního melanomu v Evropě i v ČR. Hazardování při opalování. Kůže si pamatuje předchozí spálení. Rizika mateřských znamének. Nezbytné pravidelné prohlížení kůže na celém těle a při pochybách návštěva dermatologa.

**Poradna v Dobrém jitra 3.–16. 10. - Odpovídá Šárka Málková**

7. Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní předpisy při styku s látkami, které

mohou způsobit rakovinu. Dodržujte směrnice národních kontrolních orgánů pro ochranu před zářením.

Beseduje prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Riziko vzniku profesionální rakoviny způsobené při práci s kancerogeny lze snížit dodržováním pracovních předpisů a preventivními lékařskými kontrolami.

Mezi nejčastější profesionálně vzniklé nádory patří rakovina plic, močového měchýře, hrtanu, leukémie, angiosarkom jater, rakovina nosu a úst a maligní melanom.

Nedodržování předpisů a tím stupňující se riziko vzniku rakoviny se dále zvyšuje kouřením, požíváním alkoholu a nevhodnou stravou.

**Poradna o zdraví v pořadu Host do domu 3. nebo 10. 10.**

- Odpovídá K. Bidlová

8. Ženy od 25 let by se měly zapojit do skríningu děložního hrdla v programech se zajištěnou kontrolou kvality podle směrnic EU.

Beseduje MUDr. Natálie Jančárková  
Vysvětlí, co je to skrínig a jak se má postupovat při zařazení do této formy skrínigu.

Na číslech výskytu a úmrtnosti na karcinom děložního hrdla ve

Skandinávii i u nás dokáže význam a nutnost skrínigu.

**Poradna v Dobrém jitru 3.–16. 10.**

- Odpovídá Šárka Málková

9. Ženy od 45 let věku (v EU od 50) by se měly zapojit do skrínigu prsů v programech se zajištěnou kontrolou kvality mamografického skrínigu v souladu se směrnicemi EU.

Beseduje prim. MUDr. Vladimíra Stáhalová

Vysvětlí podstatu skrínigu a ukáže na statistických údajích vliv zavedení skrínigu v zemích EU, kde má skrínig tradici na snížení úmrtnosti na karcinom prsu.

Pohovoří o postupu, jak se žena může do skrínigu zapojit a vysvětlí, co jsou to mamární centra. Upozorní na síť mamografických akreditovaných pracovišť.

**Poradna v Dobrém jitru 3.–16. 10.**

- Odpovídá Šárka Málková

10. Muži a ženy od 50 let by se měli zapojit do skrínigu rakoviny tlustého střeva a konečníku v programech se zajištěnou kontrolou kvality.

Beseduje MUDr. Marika Bělešová, MBA  
Vysvětlí podstatu skrínigu a postup, jak se lze do něho zapojit. Nabídne i služby Centra preventivní a následné onkologické péče o. p. s.

Na statistických údajích zdůrazní význam skrínigu a podtrhne důležitost včasného zachytu onemocnění.

**Poradna v Dobrém jitru 3.–16. 10.**

- Odpovídá Šárka Málková

11. Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy B

Beseduje doc. MUDr. Bohuslav Mrzena, CSc.

Asi 18 % různých druhů rakoviny souvisí s přetrvávající infekcí způsobenou virem, bakteriemi a parazity. Týká se to především rakoviny děložního hrdla, jater, žaludku a některých nádorů lymfatických cest.

Očkování má jednak cílový význam např. proti hepatitidě B, jednak mobilizuje celkově obranyschopnost organismu.

**Poradna v Dobrém jitru 3.–16. 10.**

- Odpovídá Šárka Málková

\*

Na závěr týdne bude vysílána

17. 10. beseda v pořadu

**Káva o čtvrté 17. 10.**

- Odpovídá J. Burda

**ČR 2 - Praha 16.00–17.00**

**Setkání s prof. MUDr. Jiřím Vorlíčkem, předsedou České onkologické společnosti, v pořadu Host do domu 12. 10. - moderuje MUDr. J. Pešina**

## NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

**P**edagogická a Lékařská fakulta MU v Brně společně s Ligou proti rakovině Praha představují nový výchovně vzdělávací, edukační program pro děti mladšího věku. Program se zaměřuje na primární prevenci kouření a výchovu ke zdravému způsobu života u dětí 7–11letých.

Kouření patří mezi nejrozšířenější toxikomanie s velkou fyzickou i psychickou závislostí na nikotinu. Většina - až 85 % kuřáků - začala kouřit už v dětském věku nebo v období dospívání. Negativní důsledky této závislosti jsou velice dobře známy a u kuřáků lékaři prokázány. Kouření je pokládáno za rizikový faktor pro výskyt respiračních chorob, onkologického onemocnění, ale i kardiovaskulárního onemocnění a způsobuje předčasná úmrtí.

V současné době jsou evidentní snahy

WHO v této oblasti o omezení kouření a snížení počtu kuřáků zejména v některých státech Evropy. Irsko a Itálie s úspěchem zavedly zákon o omezení kouření na veřejných místech.

Léčba kuřácké závislosti je stejně obtížná jako léčba ostatních toxikomanií, v jistém ohledu i obtížnější z důvodů vysoké sociální tolerance, která není společností vykazována u ostatních narkomanů.

Začátek kouření v mladém věku se pojí nejen se závažnějšími zdravotními následky, ale i s rychlejším rozvojem závislosti. Důvodem je ještě nedostatečně vyvinutý obranný a detoxikační mechanismus mladého organismu.

V našem programu, který iniciovala Liga proti rakovině Praha, vycházíme z poznatků, že postoj k nekouření a adekvátní chování v dodržování

zdravého životního stylu se formují už v předškolním a mladším školním věku. Zde je místo především pro působení rodiny, ale i školních preventivních programů. Později ve věku puberty a dospívání se stává významnější tlak a příklad vrstevníků a postupně je i určujícím faktorem pro budoucí chování mladých lidí. Proto začínáme s protikuřáckým programem už v tomto věku, i když děti mají přirozeně negativní postoj ke kouření.

V České republice jsou už úspěšně v našich školách používány primárně preventivní protikuřácké programy např.

- „My nechceme kouřit ani pasivně“ (OHS Blansko), „Já kouřit nebudu a vím proč“ (Liga proti rakovině Praha) v mateřských školách



- „Kouření a já“ (LF MU Brno) pro nejvíce ohroženou skupinu 2. stupeň základních škol.

Mezeru v edukačním působení na děti ve věku 7–11 let by měl vyplnit náš program „Normální je nekouřit“.

Cílem programu je formovat odpovědný přístup dětí ke svému zdraví, pozitivní postoj ke zdravému životnímu stylu, snížit počet dětí vystavených účinkům pasivního kouření a působit tak, aby děti nezačaly vůbec kouřit.

Obsah programu je zaměřen komplexně na ovlivňování chování dětí ke zdravému způsobu života, zajištění dostatku aktivního pohybu, získávání základních znalostí o svém těle a jeho funkci, dodržování hygienických návyků a zásad zdravé výživy, informovanost o důsledcích kouření atd.

Součástí programu je část zaměřená na děti s pracovními listy, motivačními příběhy a úkoly. Dále část pro učitele s metodikou k jednotlivým lekcím, která je otevřená dalším nápadům a dává možnost tvůrčího doplňování podle lokálních podmínek škol a tvůrčí invenci učitelů, aby si adaptovali (ušili) program přímo na míru své třídy a program tak sami obohatili o své zkušenosti. V poslední části jsou připraveny letáky pro rodiče, neboť klademe důraz na spolupráci a pozitivní vztahy s rodiči, bez jejichž součinnosti by program nedosáhl očekávaných výsledků.

Malé děti se nejlépe učí prožitkem, a proto jsme využili v programu her, písniček, omalovánek, hraní rolí, vyprávění příběhů atd., a to také vzhledem ke specifické 1. tříd, kde se děti teprve učí číst a psát.

V pěti lekcích si děti povídají s veverkou Věrkou o zdraví, o nemoci, aktivním pohybu ve volném čase, zdravé výživě, o lesních zvířátkách a dozívají se v pohádce na videu o cigaretě Retce. Zábavnou formou se tak seznamují s tím, že kouření není normální součástí našeho životního stylu, o tom, co je zdravé, o orientaci v rizicích, se kterými se mohou setkat a účinné prevenci tak, aby byly připraveny uchovat si své zdraví i v dospělém věku.

Účinnost programu je hodnocena metodou rozhovoru s dětmi ihned po skončení bloku lekcí a znovu po uplynutí dalších 4–5 měsíců a srovnávána s kontrolním souborem. Dále chceme získat zpětnou vazbu od rodičů prostřednictvím dotazníkových šetření.

Po úvodním prověření metodiky zkušeným pedagogem jsme ověřili program na 13 pilotních základních školách v Brně a Frýdku-Místku. Ve spolupráci se zaškolenými studenty PaF MU a LF MU byl program realizován. Počátkem roku 2005 proběhla výuka ohlasu lektorů, učitelů a rodičů do konečné podoby. Program je možno využít i v jiných hodinách a navázat tak např. v tělesné výchově (být mříštný jako veverka - překážková dráha, šplh na tyči, běh), ve čtení, v kreslení aj. dle zvážení učitele. Zavádění programu „Normální je nekouřit“ probíhá v několika fázích, krocích

- 1. krok - formování realizačního týmu**  
oslovení ředitelů škol, učitelů jednotlivých tříd, studentů PaF MU ke spolupráci na programu
- 2. krok - realizace programu ve škole**  
zaškolení studentů k výuce 5 lekcí

programu v 1. třídách v hodinách prouky, metodické pokyny a doporučení, spolupráce s rodiči

### **3. krok - hodnocení průběhu a výsledků programu, evaluace**

srovnání výsledků před a bezprostředně po zavedení programu a dále po dalších 4 měsících, srovnání výsledků se třídami, kde program neproběhl, předkládání zpráv rodičům, učitelům, sponzorovi, prezentace výsledků

### **4. krok - úprava, korekce programu**

podle zkušeností a připomínek lektorů, učitelů, rodičů – jde o otevřený systém tak, aby mohl být modifikován a zdokonalován podle aktuálních podmínek, program má být stále atraktivní

### **5. krok - akreditace programu MŠMT**

školy mohou program využít do svého školního vzdělávacího programu (ŠVP) neboť je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání

V současné době proběhla závěrečná korekce programu a byla vytištěna konečná podoba publikace, která společně s videokazetou a plyšovou figurkou veverky Věrky bude školám nabízena a předávána k zavedení a používání programu v praxi učitelům na základních školách. Byl kompletně připraven program pro 1. třídu ZŠ.

V dalších letech se chceme zaměřit na vytvoření programu postupně pro 2. a 3. třídu ZŠ. Dále pak navázat podobným programem pro starší děti 4. a 5. tříd, a tak ukončit souborný program pro mladší školní věk 7–11 let.

\*

Řada studií ukázala, že dlouhodobá intenzivní protikuřácká výchova, zapracovaná do kurikula spolu s prevencí konzumace alkoholu a užívání nelegálních drog, má lepší výsledky, než krátkodobé kampaně (NCI, 1990). Postupné prospektivní působení intervence na všechny věkové kategorie, cílené na věkově specifické rozšiřování okruhů, kterými se programy pro jednotlivé věkové etapy zabývají, má lepší výsledky než programy časově omezené, jejichž účinnost se obvykle za 4 roky zcela vytrácí (Tengs, 2001). Program „Normální je nekouřit“ vyplňuje mezeru v dosavadních protikuřáckých programech pro děti a mládež v České republice.

\*

Výsledky hodnocení bezprostředních a střednědobých účinků edukačního programu ukazují, že cíle – zvýšení znalostí a ovlivnění postojů – byly relativně uspokojivě plněny. Kouřící rodiče jedno-

značně ovlivňují postoje dětí ke kouření (podporují je) a do jisté míry i jejich povědomí o obecně uznávaných zdravotních rizicích, které je sníženo. Bohužel, kouřící rodiče projevovali menší zájem o protikuřáckou výchovu organizovanou

školou a byli méně ochotni na programu spolupracovat. Výsledky první etapy budou využity při přípravě dalších etap programu pro vyšší třídy základních škol.

prof. MUDr. Drahošlava Hrubá, CSc.

Mgr. Iva Žaloudíková

## KOMPLEXNÍ ONKO CENTRA

Předseda České onkologické společnosti nám zaslal kritéria pro vytváření komplexních onkologických center, která budou garantována Českou onkologickou společností.

**Minimální požadavky pro přiznání statutu Komplexního onkologického centra / Komplexní onkologické skupiny (KOC/KOS) pro diagnostiku a léčbu solidních nádorů dospělých s garancí České onkologické společnosti ČLS JEP:**

*KOS/KOC představují nejvyšší stupeň zajištění onkologické péče v celém komplexu služeb.*

**KOC** znamená zajištění **plně kvalifikovaných komplexních onkologických služeb** ve vazbě na **jedno zdravotnické zařízení** (jeden právní subjekt).

**KOS** znamená zajištění **plně kvalifikovaných komplexních onkologických služeb** koordinovanou **součinností dvou nebo více zdravotnických zařízení** (dvou nebo více právních subjektů) v jednom městě nebo jednom regionu. KOS/KOC předpokládá **týmovou spolupráci a rozhodování o taktice léčby v týmech, případně komisích**. KOC/KOS plní **organizační, metodické a léčebné cíle navázaného regionu**. **Struktura KOC/KOS musí být zveřejněna na webových stránkách.**

*Ostatní onkologická pracoviště, pokud chtějí být součástí sítě garantované ČOS, musejí fungovat v návaznosti na KOS/KOC.*

### 1) Požadavky na diagnostiku nádorů

Úplná vybavenost zobrazovacími metodami radiologickými, sonografickými, nukleární medicíny (kromě PET, která je k dispozici v Praze a Brně) a endoskopickými na úrovni soudobých standardů. Vybavenost laboratorní diagnostikou histopatologickou, biochemickou, hematologickou. Dostupnost peroperační histolo-



gické diagnostiky. Dostupnost onkogenetických konzultací.

### 2) Požadavky na interní onkologii

Samostatné lůžkové onkologické oddělení nebo klinika se zajištěnou intenzivní péčí o onkologicky nemocné. Onkologická ambulance s každodenním provozem. Sjednocený a postupně centrální systém přípravy cytostatik. Stacionář pro ambulantní podání chemoterapie.

### 3) Požadavky na radiační onkologii

Přístrojové vybavení ozařovacími přístroji, dozimetrií a plánováním podle standardů stanovených SROBF. Samostatné lůžkové oddělení nebo klinika sloužící zčásti nebo zcela pro ozařované onkologicky nemocné. Ambulance radiační onkologie s každodenním provozem.

### 4) Požadavky na chirurgickou onkologii

Zajištění chirurgickými službami ve všech chirurgických oborech využívaných v léčbě solidních zhoubných nádorů. Jmenovité označení chirurgických specialistů odpovídajících v mezioborové kooperaci KOC/KOS

za koordinaci chirurgické péče v onkologii digestivní, hrudní, mamární, kožní, gynekologické, urologické, ortopedické, neurochirurgické, otorinolaryngologické a maxilofaciální. Úzká spolupráce chirurgů s histopatologem a jejich odpovědnost za kvalitu tkáňového materiálu odesílaného k vyšetření.

### 5) Požadavky na podpůrnou a paliativní léčbu

Dostupnost specializované ambulantní nebo konziliární péče v oblastech: léčba bolesti, nutriční, klinická psychologie, péče o stomie. Dostupnost konziliární péče v oblasti léčby infekčních komplikací. Jasné deklarovaný a funkční systém paliativní péče o nemocné po ukončení protinádorové léčby vycházející z principů kontinuity onkologické péče a závazku „neopuštění“ (non-abandonment) pacienta lékařem. Dostupnost specializované ambulantní a konziliární paliativní péče v rámci KOC/KOS. Dostupnost specializované lůžkové paliativní péče v rámci KOC/KOS nebo zajištění této



péče v jiném spolupracujícím zařízení (lůžkový hospic, domácí hospicová péče).

### 6) Požadavky na onkologickou dokumentaci

Dostupnost ucelené dokumentace o onkologicky nemocném včetně nálezu zobrazovacích metod ve filmové nebo digitální podobě, dostupnost archivovaného histopatologického materiálu. Vedení informovaných souhlasů onkologicky nemocných. Řádné vedení dokumentace v jednotlivých léčebných etapách, tedy operačních protokolů, záznamů o radioterapii a chemoterapii podle specifických oborových standardů. Doklad o kompletně vyplněném a odeslaném „Hlášení zhoubného novotvaru“ každého nemocného převzatého do péče. KOC/KOS musí mít přehled minimálně o počtech léčených podle jednotlivých onkologických diagnóz MKN-C a rozvíjet schopnost sebeevaluace kvality a výsledků svých onkologických služeb. Od KOC/KOS se očekává, že údaje o počtech léčených s danou diagnózou nebude pokládat za důvěrné.

### 7) Požadavek na dispenzarizaci

Každý onkologicky nemocný léčený v KOC/KOS musí mít zajištěnu dispenzární péči podle potřeb a dohody v KOC/KOS nebo jinde podle povahy onemocnění, celkového stavu a přání nemocného. Podmínkou je, aby lékař,

který má dispenzarizaci provádět, byl vybaven potřebnou dokumentací a aby byla zajištěna možnost další spolupráce s KOC/KOS.

### 8) Požadavek na stanovení odpovědnosti

V každé fázi vyšetřování, léčby nebo dispenzarizace onkologicky nemocného musí být nemocnému i z dokumentace vedené v KOC/KOS zřejmé, kdo za nemocného odpovídá. V případě uvedení odborného oddělení nebo specializovaného týmu bez konkrétního jména lékaře je formální odpovědnost za nemocného na vedoucím oddělení nebo týmu.

### 9) Požadavek na klinická hodnocení

Účast na klinických hodnoceních léků, zdravotnických prostředků, přístrojů či technologií se vztahem k onkologii je vítaným, nikoli však nutným požadavkem v práci KOC/KOS. Pokud je však takové klinické hodnocení prováděno, je třeba, aby existoval transparentní systém klinických hodnocení v KOC/KOS včetně stanovení odpovědnosti.

*Poznámka: Odesílání onkologicky nemocných k dílčí nebo komplexní péči z jednoho KOC/KOS do jiného na přání nemocného nebo k využití lépe způsobilých služeb, vyšší specializace či z jiných medicínských důvodů je přirozenou součástí práce všech KOC/KOS, která význam a pozici žád-*



*ného z nich nesnižuje ani nezpochybňuje. Je pouze zapotřebí, aby takto odesílaný pacient byl vybaven potřebnou dokumentací a obě pracoviště na případu spolupracovala v zájmu nemocného. Stejný požadavek platí pro zajištění spolupráce KOC/KOS s onkologickými zařízeními nižších stupňů a také s praktickými lékaři. Garanci ČOS lze udělit jen KOC/KOS schopným ochotně a otevřeně komunikovat a spolupracovat.*

*prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc.  
přednosta Interní hematolog. kliniky  
FN Brno  
předseda České onkologické společnosti*

## POZVÁNÍ NA SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

V říjnu jedenáctého se uskuteční pravidelné každoroční setkání zástupců kolektivních členských organizací Ligy.

Uskuteční se letos v posluchárně Ústavu radiace onkologie na Bulovce. Ptáte se proč?

V prostorách ústavu si vybudovalo Centrum preventivní a následné onkologické péče o. p. s. své rozšířené zázemí.

Zakladatelem Centra byla Liga spolu s Nemocnicí sv. Alžběty. Zájem veřejnosti v nadstandardní činnosti Centra nesplnil předpoklady a prostory připravené ve FN Bulovka přišly vhod Lize, která z ekonomických důvodů dostala vý-

pověď z Nemocnice sv. Alžběty. Platili jsme málo.

Výbor Ligy uvítal možnost přestěhování sekretariátu a Nádorové linky na Bulovku, neboť je možnost bezprostřednější vazby a spolupráce s klinickým zázemím.

Centrum preventivní a následné onkologické péče působí nadále v Nemocnici sv. Alžběty v Praze, Na slupi 6.

Na rozsahu činnosti Ligy se nic nemění a přiložený graf přehledně rekapituluje její strategii (viz str. 10).

Na říjnovém Sněmu budeme mezi jiným diskutovat o situaci mamárního karcinomu u žen, preventivních

opatřeních, mamárním skríningu a krajové a okresní rozdílnosti ve výskytu.

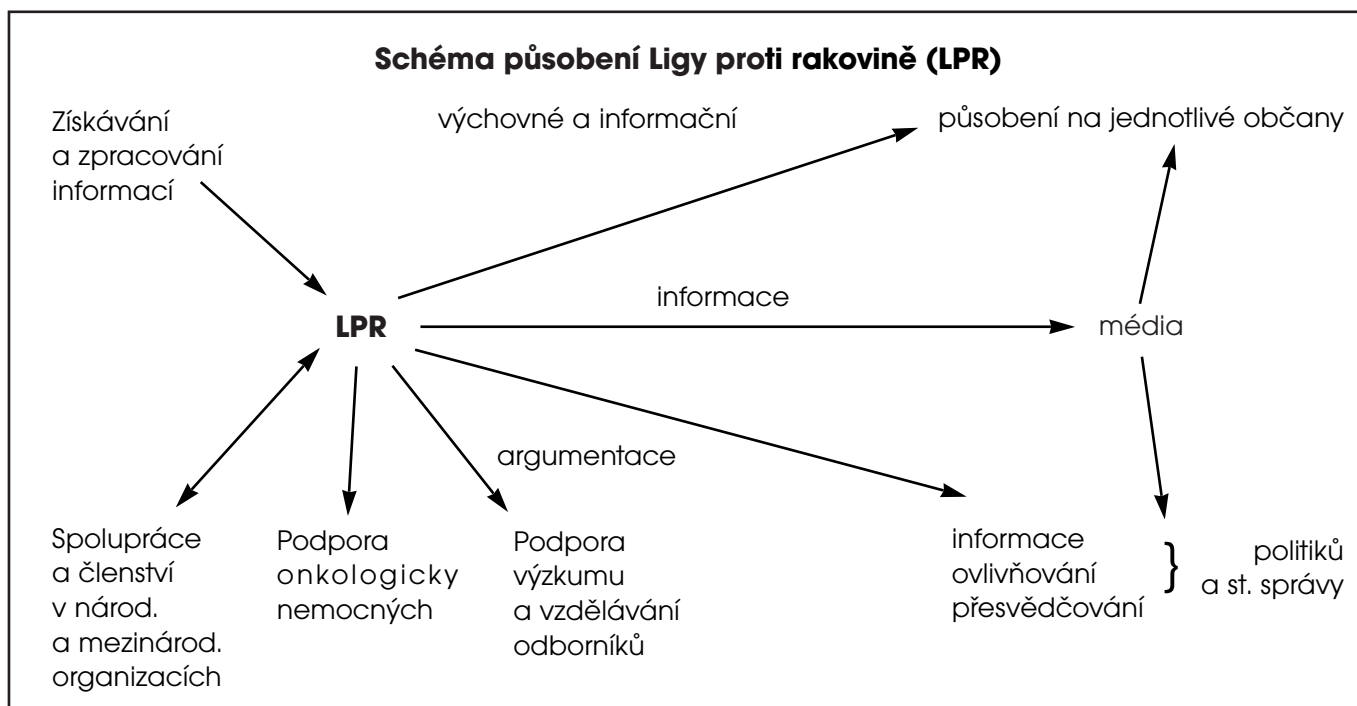
Karcinom prsu bude tématem jubilejního 10. Květinového dne v roce 2006.

Přijďte proto s náměty jak k organizaci, tak k propagaci a prohloubené informaci prevence a skríningu tohoto druhu rakoviny.

Je smutnou skutečností, že počty nových záchytů toho druhu rakoviny stále stoupají.

**Zveme všechny členské organizace 11. 10. 2005 v 11 hod. na náš společný Sněm.**

*prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
předseda Ligy proti rakovině Praha*



**Jak nás najdete:**

Je zapotřebí v Praze dojet metrem C do stanice Nádraží Holešovice, eventuálně tramvajemi č. 1, 12, 15 a 25 rovněž do stanice Nádraží Holešovice. Doporučujeme v metru

jet zadním vozem a zadním výstupem dojdete rovnou ke stanicím autobusů. Pokud přijedete tramvají, přejdete vozovku na stanoviště autobusů. Autobusy č. 102, 201 a 210 jsou na prvním stanovišti a dovezou Vás po

čtyřech zastávkách do stanice Vychovatelna. Ze stanice se vrátíte asi 30 m zpět a šikmou cestou vzhůru se dostanete do Ústavu radiční onkologie. Zasedací místnost sněmu se nachází v prvním patře nové budovy B.



## ZE SVĚTA MEDICÍNY

**B**ritští lékaři studovali gen Tbx2, který je u melanomu (v celém světě i u nás jej stále přibývá) nadměrně aktivní. Zjistili, že se tento gen účastní na zábraně stárnutí nádorových buněk. Když zabránili aktivitě tohoto genu, buňky melanomu „zestárly“ a přestaly

se dělit, tedy i rozmnožovat. Nyní zkoumají, zda lze výsledky tohoto pozorování využít i u jiných zhoubných nádorů. Byl by to důležitý objev, protože kdyby se podařilo navodit zestárnutí nádorových buněk (soudí se, že schopnost nezestárnout je typická vlastnost nádoro-

vých buněk), mohla by se usnadnit tak zvaná apoptóza - tedy „programovaná sebevražda“ nádorových buněk. Zda je tato cesta výzkumu nadějná, se pozná za několik let.

\*

Na 10. Mezinárodním kongresu o nádoro-

rech ústní dutiny, konaném letos v létě na Krétě, byly poprvé předvedeny italským specialistou prototypy dvou miniaturních přístrojů, které by se nosily v ústech jako protéza nebo korunka. Oba mají zvyšovat vylučování slin u nemocných s jejich nedostatkem, ke kterému dochází u některých onkologicky nemocných, ozařovaných léčebně u zhoubných nádorů v oblasti hlavy a krku. Jde o elektroneurostimulaci. Jestliže se osvědčí, bude to mimořádně významná pomoc takto postiženým nemocným (nadměrná suchost v ústech se jmenuje odborně xerostomie). (Podle zprávy z Lancet Onkologie, 2005)

Zajímavé jsou výsledky studie z kalifornské univerzity v San Francisku. Pacienti s dlouhou anamnézou zánětu slinivky břišní neměli vysoké riziko, že u nich vznikne karcinom slinivky, avšak ti, kteří měli kratší anamnézu zánětu slinivky, vysoké riziko měli. Ukázalo se, že toto riziko bylo větší, měli-li jen jednu příhodu

ataku zánětu slinivky břišní, než ti pacienti, kteří jich měli několik. I když autoři zařadili do své studie 532 nemocných s nově diagnostikovaným karcinomem slinivky a 1.200 kontrolních osob, nestáčilo to, a bude třeba studii rozšířit.

Warfarin je jedním z nejčastěji užívaných léků u starších lidí. Někteří nemocní by rádi jeho užívání zkrátili, protože je stálé kontroly s odběrem vzorku krve obtěžují. Délka užívání Warfarinu se řídí velikostí rizika trombózy nebo embolie. Důležitý, kromě jiných vlivů, je i věk nemocného. U 40leté osoby to je 24 měsíců, u starší 80 let 3 měsíce, u ostatních osob 6 měsíců. První dva týdny užívání Warfarinu se při bolesti nesmí brát acylpyrin, ale paralen (paracetamol) některá antibiotika se nahrazují jinými, dává se pozor na užívání statinů a fibrátů, heparinu a nesteroidních antiflogistik (ibuprofen, diclofenac, aulin apod.). Pozor se musí dávat i na některé bylinné přípravky („co je z přírody, nemusí

být vždy zdravé“). Nejlépe bude poradit se s lékařem.

PET (pozitronová emisní tomografie) je jednou z nejnovějších zobrazovacích metod. První vyšetření PET bylo provedeno v České republice v pražské nemocnici Na Homolce v srpnu 1999. Vyšetření vyžaduje nákladné přístrojové vybavení, speciální vyšetřovací radioaktivně značenou látku FDG, kterou vyrábí Výzkumný ústav v Řeži (poločas jejího rozpadu jsou pouze 2 hodiny), a vysoce erudované odborníky. Velká většina vyšetření se týká zhoubných nádorů. Nemocnice Na Homolce má již i hybridní přístroj - kombinující PET s CT, který zjistí „funkční“ ložisko hypermetabolismu pomocí PET a morfologickou charakteristiku tohoto ložiska pomocí CT. Tím se význam přístroje pro diagnostiku ještě podstatně zvýší. Brzy má dostat PET i univerzitní pracoviště v Plzni a v Olomouci (podle ZN 2005 č. 30, s 22.).

prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

## ZAZNAMENALI JSME Z TISKU...

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze získala nový přístroj, který pomůže zlepšit léčbu mnoha pacientům. Nový přístroj AmpliChip pozná například to, zda pacientův organismus bude lék odbourávat pomalu, a proto musí být předepsán v menší dávce. Nebo naopak obvyklá dávka nestačí, protože jej organismus vstřebává příliš rychle. Přednosta Ústavu klinické biochemie a laboratorní diagnostiky MUDr. Tomáš Zíma vysvětluje, že metoda je založena na sledování změn dvou genů v DNA pacienta, které mají rozhodující úlohu v metabolismu mnoha léků. Přístroj by měl být nápomocen hlavně lidem s onkologickým onemocněním, ale i těm, kteří užívají psychofarmaka, epileptikům a kardiakům. Mělo by nyní odpadnout zdlouhavé testování, zda lék zabere, měly by se také snížit počty těch pacientů, kteří byli poškozeni nesprávným dávkováním. Lékaři jsou přesvědčeni, že už během několika let bude tento systém sloužit k vyšetřování dalších genů, takže včas poznají, kdo je vystaven vyššímu riziku rakoviny.

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze získala dvě nové speciální kamery pro

SPECT/CT, které dokáží odhalit nejen rakovinový nádor velký několik milimetrů, ale i metastázy v těle.

Pacientovi je aplikováno do těla malé množství radioaktivní látky, která přispívá k rozpoznání funkční změny spojené s nádorovou přeměnou buněk.

Zatímco radiodiagnostické metody, jako např. rentgen, zobrazují strukturu orgánů, tedy jejich velikost, tvar nebo vnitřní stavbu, zobrazovací metody nukleární medicíny mapují jejich funkci, jejich prokrvení a látkovou výměnu. Vzhledem k tomu, že poruchy funkce nastávají obvykle dříve než změny struktury, nová technika pomůže odhalit patologické změny včas.

Američtí vědci zjistili a potvrdili výzkumem, že kouření matky v těhotenství zvyšuje 1,5krát pravděpodobnost, že dítě bude trpět astmatem. Ještě zajímavější je zjištění, že pokud během těhotenství kouřila jeho babička, zatímco matka ne, je riziko vzniku astmatu téměř dvojnásobné.

V Ústavu makromolekulární chemie a Mikrobiologickém ústavu Akademie

věd ČR, kde se vyvíjejí směrovaná léčiva proti některým druhům nádorových onemocnění, vstoupila některá směrovaná léčiva do fáze klinických zkoušek. Cytostatikum je v nich vázáno na dlouhou molekulu polymeru společně s protilátkou, která ho navede na cíl, to znamená přímo do rakovinné buňky. Nedojde tak k vedlejším účinkům, kterými bývají pacienti postiženi.

Tato cílená léčiva také nenarušují byť dočasně imunitu, což je typické pro chemoterapii.

Výsledky u pokusných zvířat jsou velmi slibné. U myši se podařilo zlikvidovat nádory mízních uzlin, leukemie i nádory tlustého střeva a konečníku. Když byly po vyléčení znovu infikovány nádorovými buňkami, u většiny z nich se už zhoubné bujení znovu neobjevilo.

K praktickému nasazení směrovaných cytostatik pacientům však vede ještě dlouhá cesta.

Proč odborníci na výživu doporučují vařit brambory ve slupce nebo je raději péci?

Z brambor, vařených ve slupce, se nevypluhují vitaminy z vnitřku hlízy do vo-

dy. Při vaření oškrabaných nebo oloupaných brambor mizí téměř 50 % vitamínů. Naopak vitaminy v bramborách pečených ve slupce zůstávají uvnitř hlízy.

\*

Odborníci předpokládají, že se nám v blízké době podaří zvítězit nad dětskou obrnou (poliomelitidou). Tvrdí, že

už do konce tohoto roku by mohla být vymýcena.

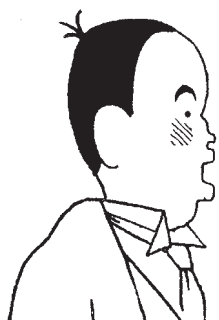
Salkova vakcína a po ní Sabinova vakcína byly použity po roce 1955 k plošnému očkování nejen u nás. Díky národním programům se nové případy obrny v mnoha zemích přestaly vyskytovat a asociace Rotary international pod dojmem tohoto úspěchu vyhlásila

v roce 1987 kampaň za totální vymýcení této choroby.

Na začátku této celosvětové akce onemocnělo ročně touto chorobou na 350.000 lidí. V roce 2003 jich bylo už jen 800. Ale i když vymizel divoký virus, bude očkování dětí ještě několik let pokračovat jako preventivní opatření.

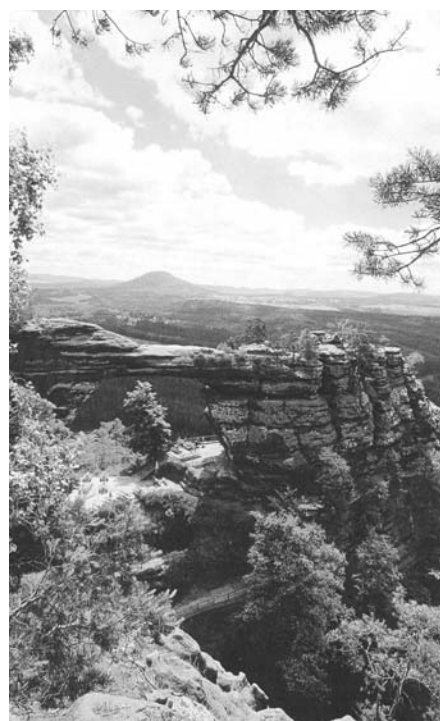
-red-

## OBRÁZKY Z DOMOVA



Když se Karel Čapek v roce 1936 vrátil ze svých cest po severských zemích, začal přemýšlet o tom, že napíše knihu, v níž by se vyznal ze své lásky ke své rodné zemi, k jejím krásám

i k jejímu statečnému lidu. Chtěl projít domovinu křížem krážem a nakreslit plno obrázků a vyprávět o místech, která neznáme. A že člověk musí odjet hodně daleko, aby se dostal co nejbližší domovu, aby ve chvíli, kdy zná veliký kus světa, jeho krásy i nedostatky, mohl si sednout a začít psát cestopis z domova.



Nebyl sám, kdo z našich spisovatelů a básníků oceňoval domov: František

Halas říká ve svém krásném vyznání: „Já se tam vrátím, já se tam i poslepu vrátím,“ Vítězslav Nezval přirovnává naši zemi ke kvítkům na modranském džbánku. Jistě znáte i mnohá vroucí Seifertova vyznání.

A tak až přijdou podzimní plískanice, vezměte do rukou některá díla našich klasiků, kde se vyznávají ze své lásky k této zemi, a vzpomeňte si společně s nimi na místa krásná, kde jste prožili třeba letošní léto anebo chvíle, které Vám utkvěly navždy ve vzpomínkách. Ať je Vám inspirací následující Čapkův fejeton.

### Rodný kraj

Rodný kraj, nebo přesněji řečeno kraj, ve kterém jsme prožili léta svého dětství, není vůbec žádný zeměpisný kraj, nýbrž spousta míst a tajemných zákoutí, se kterými jsme měli co dělat, když jsme byli malí. Například místo, kde rostly lopuchy a dodávaly nám své ježaté kuličky. Místo, kde jsme se koupali, neboť to bylo přísně zakázáno. Mez, na

které jsme chytali cvrčky a ještěrky. Hospoda, ve které jsme dostávali rohlík s párkem, když jsme putovali do Hronova za dědečkem a babičkou. Jasan, v jehož koruně jsme sedávali a hrušeň, kam jsme chodili krást hrušky. Dům, kde bydlela naše první láska, když nám bylo osm let. A tak dále: jsou to tisíce míst, ze kterých každé bylo světem pro sebe, každé mělo svou roční dobu, ve které zjevilo své nejvládnější tajemství.

Nedávno mě auto provezlo krajem mého dětství a už to nebylo ono. Teď to byl skutečný kraj a já viděl poprvé jeho tvář líbeznou a pokornou. Ale ta místa, ta nesčíslná místa dětství byla pryč, nebo byla tam ještě, ale já jsem je nepoznával. Už to nebylo tisíc míst, ale byla to údolí a kopce, bystrá a temná řeka, země a nebe, bylo to hrozně maličké, neboť to už nebylo složeno z nesčíslných míst a zákoutí. Teď to byl rodný kraj, na který jsem se díval dojatě a zklamaně, ale už to nebyl celý svět.

(1938)

# ZE ŽIVOTA NAŠICH KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

## LPR HRADEC KRÁLOVÉ



Letos jsme uspořádali rekondiční pobyt v posledním květnovém týdnu v Čeladné v Beskydech.

Účastnilo se ho 30 našich členů, z toho bylo 22 onkologických pacientů. Hotel Dejmon, v němž jsme byli ubytováni, je v nádherném prostředí chráněné krajinné oblasti. Měli jsme s sebou tentokrát cvičitelku, a tak jsme dvakrát denně cvičili jógu, kterou si velmi oblíbili ženy i muži. Každý den jsme prožili venku, neboť bylo krásné počasí. V Čeladné jsme využili bazén ke cvičení i plavání a absolvovali jsme i krásný výlet do Štramberku, na Hukvaldy a na Pustevny, které patří k dominantám tohoto kraje.

V sobotu 28. května jsme se účastnili celostátní akce „Kolem s kolem“, kterou jsme uspořádali společně s dětmi základní školy v Čeladné a dětmi z tamního dětského domova. Celkem jsme ujeli 800 km. Rekondiční pobyt se nám opravdu vydařil, a tak už dnes přemýšlíme o příštím roce. Bude to náš čtvrtý rekondiční pobyt a věříme, že se vydaří jako ten letošní.

*Olga Čížková*

## ŽAP PRAHA



Klub uspořádal v červnu seminář ve Sloupu v Čechách, který byl zaměřen na edukaci a prevenci.

Zúčastnili se jej i rodinní příslušníci našich členek. Navázali jsme na loňský pilotní projekt, který finančně podpořilo Kanadské velvyslanectví z Fondu Kanady pro místní iniciativy nazvaný: Cyklus setkání žen po ablaci prsu s cílem posílení sebevědomí při léčbě nádorového onemocnění. Program semináře byl pestrý a náročný: cvičení, turistika, poznávací zájezdy, odborné přednášky s besedami, ukázky zdravotního prádla a plavek s připomínkami pro výrobce, sportovní a společenské hry. To je základní program, který se podle situace obměňuje. Nezapomenutelné bylo neplánované dopoledne s překvapením, na které nás pozvalo sdružení onkologických pacientek Českolipské Vesny. V překrásných zrekonstruovaných prosto-

rách Základní školy na náměstí Míru v Novém Boru nás uvítala paní ředitelka školy. Předsedkyně Vesny paní Milada Sedláčková se ujala společně s členkami Vesny role hostitelky. Organizátorka programu paní učitelka Eva Bargmanová vesele i vážně hovořila o svých kantorských zážitcích, pozvala nás k prohlídce svého království – pomůcek zdravotní osvěty, malířské a keramické dílny s vystavenými výtvary dětí. Líbilo se nám rytmické vystoupení tanečního kroužku i recitace. S úžasem jsme sledovali klavírní vystoupení devítiletého Davida. Zaujal nás i výklad a ukázky skladeb, které přednesl učitel hudební školy Radek Poláček. Setkání bylo působivé i tím, že jsme si bezděčně vybavili přednášku a besedu PhDr. Zdeňky Chovancové Proč hledat a najít cestu, jak psychicky překonat těžké onemocnění, které nám změnilo život, obralo nás o životní jistoty a naděje. Tu cestu nám oba pedagogové ukázali a moc děkujeme Vesně za pěkné dopoledne.

V říjnu plánujeme podzimní seminář v jižních Čechách v Hnačově u Plánice, kde se soustředíme na prevenci, abychom předešli onemocněním v zimním období.

*Miluše Dufková*

## BENKON BENEŠOV



V současné době má náš klub 58 členek. V letošním prvním pololetí jsme mezi sebou přivítaly nové členky. Z pravidelných měsíčních schůzek se nám velmi líbilo jarní setkání s členy Svazu zahrádkářů, kteří nám odborně poradili jak sbírat a sušit léčivé rostliny, a tak máme v plánu pozvat zahrádkáře i v podzimním období. Podzimní schůzky jsou pravidelně v hotelu Pošta Benešov. Akce „Kolem s kolem“ se účastnilo 9 členek,

kteře společně i s dětmi se rozjely do chatového tábora v Soběšíně, kam nás pozvaly členky pražského klubu Alen. I když byl horký den podařilo se nám společně najet 341,5 km.

Stalo se už tradicí, že každoročně na jaře strávíme krásný víkend v Jablonné. Letos se jej účastnilo 18 žen a 7 dětí. I když počasí nám příliš nepřálo, byli jsme dvakrát plavat v bazénu ve Vojenské zotavovně Měřín a jednou v Ústavu sociální péče v Tloskově. Vyrazili jsme i na výlet a vydařil se i večer u táboráku.

V Jablonném se uskutečnil ještě další víkend společně s členkami klubu Naděje Velké Meziříčí. S moravským klubem udržujeme už několik let pěkné přátelství, a tak i červnový víkend byl plný radostných chvil a přátelského povídání s písněmi a harmonikou. Nechyběly vzájemné drobné dárečky. Často si říkáme: „Přátelství násobí radost a dělí žalost!“

Náš klub patří k těm, kteří navazují časté kontakty s dalšími kluby. A tak v srpnu se uskutečnil turistický pochod Měsíčním údolím do Poříčí, na který byly pozvány a účastnily se ho také členky pražského Alenu.

I pro podzimní období jsme připravili pestrou činnost, ale o tom až v příštím Zpravodaji.

*Jana Randulová*

## ALEN PRAHA



V červnu jsme se účastnily týdenního semináře v Poděbradech, kam rády jezdíme. Hned po příjezdu nás vítaly mažoretky, které se účastnily v zámecké zahradě mistrovství ČR. A tak jsme měly možnost sle-



dovat soutěže o miss mažoretek, juniorek i seniorek a jejich různá vystoupení.

V pondělí byla zahájena odborná část semináře. Terapeutka paní Iva Bauerová v přednášce „Co nám způsobuje stres a jak ho řešit“ hovořila o příčinách stresu, o působení zážitků z raného dětství a seznámila nás



s postupy jak prospívat svému zdraví. Paní MUDr. Bukátová měla pochopení pro naše problémy a ve své přednášce „Rizikové faktory cévních onemocnění“ nás seznámila se správnými postupy léčby, hovořila o cholesterolu, diabetu, osteoporóze i o nutnosti dostatečného pohybu a významu zdravé výživy. Také beseda s naší fyzioterapeutkou Olgou Myslivečkovou na téma „Rehabilitace zdravotně postižených a celková podpora zdraví“ byla pro všechny velmi zajímavá. Tři dopoledne jsme věnovaly praktické rehabilitaci a v odpoledním čase jsme na procházkách objevovaly krásy lázeňského města Poděbrad. Navštívily jsme také sklárny Bohemia, kde jsme sledovaly výrobu, lití a broušení českého skla.

Závěrem týdenního pobytu jsme byly svědky oslav 100 let objevení léčivého pramene. Na kolonádě i na náměstí byl celý den zajímavý program, nechyběly dobové kostýmy, historická vysoká kola, nejrůznější hudební programy či nabídka tajemných „šťěstíček“.

Celý náš projekt byl podpořen Magistrátem hlavního města Prahy, a tak díky němu i obětavosti některých členek jsme prožily krásný týden.

Na konci července jsme se účastnily víkendového semináře v Brně, který nám přinesl hodně užitečných informací i nových zážitků. Navštívily jsme Mammahelp centrum Brno, kde jsme byly příjemně přivítány. Centrum je vybudováno na příhodném místě, je pěkně zařízeno a vyzdobeno fotografiemi, květinami, keramikou a dalšími výrobky pacientek. Program byl nabitý a pestrý - výlet parníkem, návštěva hradu Veveří, ale i společné výlety do okolí či večerní posezení u krbu. Navázaly jsme další nová přátelství a utvrdily se ve zjištění, jak důležitá je prevence a dobrá péče o vlastní zdraví.

*Daniela Kelišová*

Týdenní seminář s edukací a rehabilitací absolvovaly členky Alenu také v srpnu v Bechyni.

„Po loňských zkušenostech jsme se letos do Bechyně opět vrátily. Ubytovány jsme byly ve školicím středisku Jihočeské univerzity, které se proti loňsku velmi zlepšilo vybavením i stravováním. V programu jsme měly odborné přednášky, rehabilitaci, procházky a výlety do okolí Bechyně a společné návštěvy kulturních a společenských akcí.

Mgr. Zuzana Vlková hovořila o životním stylu, k němuž patří dobrý spánek, vhodná strava, správný pitný režim, pohyb i správné dýchání. Dr. Eva Křížová z LPR Praha ve svém vystoupení zdůraznila důležitost psychologické podpory pacientů, význam pozitivního myšlení a snahy obklopovat se skutečnými přáteli a bránit se zbytečným nedorozuměním a sporům. Seznámila nás i s běžnými bylinkami, které jsou pro nás v přírodě dostupné a které nám mohou připravit několikero radost: při sbírání, sušení nebo jejich užití, ať už jako čaje nebo přísady do aromatických koupelí nebo jako koření.

Děk lázeňským procedurám v lázeňském domě společnosti Felicitas jsme měly možnost obnovit své fyzické a psychické síly. Perličkové koupele, masáže a hydromasáže nám přinesly klid a pohodu, k níž přispíval i vstřícný postoj lázeňských pracovníků i ředitele pana Mičana. Také plavání v bazénu bylo blahodárné.

Velký čas jsme věnovaly procházkám po městě a individuálním návštěvám zámku, muzeí, galerií. Společně jsme se účastnily prohlídky Františkánského kláštera. V odpoledních hodinách jsme podnikaly vycházky do krásného okolí. Společně jsme také uskutečnily výlet do Týna nad Vltavou a projížďku po

Vltavě až k soutoku s Lužnicí, prohlédly jsme si i město a jeho zajímavosti.

Večery jsme obvykle trávily v lázeňské jídelně, kde hrála hudba k poslechu i k tanci. Také závěrečný společný večírek se vydařil.

Týdenní pobyt nám všem prospěl. Mnoho jsme se dozvěděly, ale také jsme se lépe poznaly s novými členkami a měly jsme možnost poznat další krásný kraj naší země.

Seminář byl financován z grantu, který jsme obdržely od hlavního města Prahy.“

*Blanka Šimová*

### KAPKA 97 CHOMUTOV



Ve svém Zpravodaji hodnotí autorka, co se v uplynulém období podařilo.

„Mimořádně se povedla akce „Kolem s kolem“. Nevyhráli jsme sice co do počtu ujetých kilometrů, ale bylo pěkné počasí a skvělá nálada. Chválíme a děkujeme sdružení AMA Most za vydařenou přípravu ve Strupčicích a za dárky.

Také Květinový den se nám vydařil. Za pomoci studentů SDŠ a studentek SZŠ jsme v Chomutově prodali 3.300 kytiček. V září 2004 byl chomutovské nemocnici udělen statut Centra pro skrining nádorů prsu. Pomocí nového mamografu se provádí preventivní vyšetření prsu, které je ženám mezi 45–69 lety hrazeno pojišťovnou.

V Kapce je rovněž zřízena poradna pro lymfatické otoky končetin, kterou vede zkušená fyzioterapeutka. Návštěvu je nutno telefonicky domluvit - tel.: 474 621 010.“

*Soňa Novotná*

★

Zaujal nás i pozdrav a aktivita další členky Kapky Marcely Vörösovové, která píše:

„Někdy je dobré si uvědomit odkud, kam a k jakému cíli se ubírá naše práce. Často si vzpomenu na tu dlouhou cestu, kterou už naše sdružení prošlo. Vzhledem k tomu, že můj soucit s pacienty je trochu větší, nechtěla jsem se smířit s nízkou kvalitou psychosociální péče o pacienty s rakovinou a s nedostatkem informací v mnoha oblastech. Nemyslím si, že by sestry a lékaři neuměli fundovaně poradit, ale často jsou tlačeni množstvím výkonů a jsou v neustálém časovém stresu.

Takzvané svépomocné skupiny jsou

všude ve světě osvědčeným způsobem, jak přirozenou a nenásilnou formou pomoci v krizových obdobích nemoci, kterými projde každý pacient. Zjistila jsem si, jak fungují podobné skupiny u nás, a kontaktovala lidi, které téma také zajímalo.

Myšlenka to byla krásná, ale jak by měla taková skupina fungovat, to jsme se museli učit za pochodu a přizpůsobovat se daným podmínkám.

Ze společenství několika dobrovolníků se dnes stala malá organizace, která se věnuje:

1. psychosociální podpoře pacientů hospitalizovaných na onkologii, kde si na nás už zvykli a často k nám sestry i lékaři posílají pacienty pro radu a pomoc
2. prevenci na školách i dalších institucích v programu „Udělej to pro sebe“, podporovaném VZP
3. organizování rekondičních pobytů
4. podáváním lymfodrenáží
5. plaváním a cvičením jednou týdně
6. vytvářením projektů a získáváním financí na celou naši činnost
7. vedením účetnictví
8. vydáváním zpravodaje 4x v roce

Je to základní výčet naší činnosti, která se nedá stihnout jen na základě dobrovolné práce. Proto se snažím, aby ve sdružení pracovaly pacientky a ty členky, které se cítí na to pomáhat ostatním. Naším cílem je vytvořit v Kapce 97 zázemí pro naše členy a příznivce i pro ty, kteří prožívají ta nejtěžší období boje s nemocí. Oslovujeme i zdravé spoluobčany a radíme jim jak se chovat a využívat všech preventivních opatření, která naše zdravotnictví nabízí. Vždy si budu vážit toho, když se podaří udělat něco pro ty, kteří to potřebují, a věřím, že to přinese potěšení i pocit naplnění.”

Marcela Vörösová

## DEN „D“ V PARDUBICÍCH



„V červnovém zpravodaji jsem se dočetla o vyhlásování ceny THILIA na Českolipsku, která byla za rok 2004 udělena klubu onkologických pacientek Českolipské Vesny. Celému kolektivu, a zejména předsedkyni Miládce Sedláčkové, blahopřeji.

Je však mezi námi i další kamarádka, která se nepochlubila podobným oceněním, a tak bych to ráda učinila za ni. V Pardubickém kraji byla letos udělena obdobná cena. Den „D“, jako dobrovolník, byl názvem celé akce. Před plným hledištěm pardubického divadla se 1. března 2005 konal slavnostní akt předání této ceny. Z celého kraje bylo nominováno 47 osobností a z nich bylo 10 oceněno. Jednou z těchto deseti byla paní Alena Nováková, předsedkyně pardubického klubu onkologicky nemocných KON. Ceny předával hejtmán Pardubického kraje ing. Michal Rabas za přítomnosti ing. Demla, náměstka primátora a zástupců médií a významných osobností politického, hospodářského i společenského života. Nechyběla ani paní primářka MUDr. Alena Dostálová, která je garantem klubu KON. Alena dostala keramickou sošku a pamětní list a celé divadlo jí upřímně tleskalo. Na moji gratulaci jsem od ní dostala krásné vyznání:

*„Byla to silná chvíle, v tu chvíli mi prolétly hlavou všechny dny, které jsme společně v klubu prožili. Nešlo v tomto ocenění jen o moji osobu, ale o celý klub, o práci, kterou udělaly ty před námi (dřívější předsedkyně Alena Hamáčková), kterou tam dělají i další děvčata. Myslela jsem na to, že jen vracím ostatním to, co mi bylo v době nemoci dáno od přátel, rodiny a blízkých a že na cenu nejsem sama. Hlavně, že takový klub vůbec existuje a může pomáhat potřebným. Cenu považuji za ocenění celého občanského sdružení KON a velmi si toho vážím. Vážím si také těch, kteří byli na jevišti divadla se mnou a před kterými smekám, když slyším, co všechno dělají pro druhé (pro postižené lidi, staré lidi, pro romské děti, problémové děti atd.).“*

Ještě jednou gratuluji!”

Daniela Kelišová, Alen Praha

## ONKO ISIS OPAVA



Členové klubu se letos už tradičně účastnili Květinového dne. Podařilo se jim prodat 4.850 kytiček a vybrat částku 125.632 Kč. Z toho 900 kytiček nám pomoh-

ly prodat studentky SZŠ v Opavě, s níž naše organizace dlouhodobě spolupracuje. Letos jsme se vypravili s kytičkami také do Kravař, Bolatic a Ludgeřovic, kde jsme se však nesetkali s patřičnou odezvou u místních lékařů. Setkali jsme se také s názorem lidí, že jsou přesyceni pořádáním nejrůznějších sbírek. Mnozí by rádi přispěli, kdyby peníze zůstaly v regionu. Letos jsme ovšem velmi postrádali zájem médií, ani hlasatelé či moderátoři neměli tentokrát žlutý kvítek.

V klubu si připomínáme zimní pobyt na Malé Morávce, spojený s výstupem na Praděd, který jsme uskutečnili z výměřky minulého Květinového dne. I náš letošní program je bohatý. Uspořádali jsme jarní týdenní rekondiční pobyt v Luhačovicích. Účastnili jsme se akce „Kolem s kolem“, kde jsme se při jízdě setkali s členkami klubu NIKÉ z Krnova. Akce našla pochopení i u široké opavské veřejnosti, a tak se nám podařilo našlapat neuvěřitelných 12.241 km, přesto jsme nevítežili, ale naše malé město proti milionové Praze nezůstalo pozadu. V Praze najeli 15.112 km. V červenci jsme se sešli v krásném okolí zámku v Raduni na tzv. „opékání“, kterého se účastnili i naši rodinní příslušníci.

Koncem září plánujeme týdenní pobyt ve Zlatých Horách v Jeseníkách, kde nám na tři dny přispěl na náš projekt „Vrať se do života“ Magistrát města Opavy.

Celoročně chodíme každý týden plavat do bazénu v rehabilitačním centru v Opavě a v tělocvičně zdravotní školy je pravidelné cvičení pod odborným vedením. Pravidelně navštěvujeme představení ve Slezském divadle v Opavě a také se účastníme všech kulturních a sportovních akcí. Oblíbené jsou i vzdělávací semináře o zdraví.

Jiří Zygula

## CENTRUM PORTUS



Zve všechny zájemce na Víkendový edukační program pro ženy s lymfedémem (otokem paží), který se uskuteční od pátku 21. 10. od 14.00 hod. do neděle 23. 10. 2005 14.00 hod. v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří u Litvínova. Formou přednášek přinese pobyt účastníkům komplexní informace

o lymfedému, léčení, režimu, dietě, bandážování. Součástí programu bude přístrojová lymfodrenáž, nácvik ma-

nuální lymfodrenáže, správné dýchání a cvičení. Cena 800 Kč obsahuje po-platek za ubytování a stravování.

Přihlášky a informace získáte v Centru Portus Teplice tel.: 417 534 073, 604 916 943, [www.portus.avicena.cz](http://www.portus.avicena.cz), [portus@tiscali.cz](mailto:portus@tiscali.cz)

## INFORMACE

### Ze zasedání Výboru LPR

14. září se sešel Výbor Ligy proti rakovině Praha ke svému pravidelnému zasedání. MUDr. Zdeněk Vích podal abdikaci na člena výboru a místo něho byl kooptován doc. MUDr. Bohuslav Mrzena, CSc., který pracoval na II. dětské klinice FN Motol a ve FN Homolka. Rozsah přidělené agendy bude upřesňován. Stává se dalším konzultantem Nádorové telefonní linky pro problematiku dětských nádorových onemocnění a jejich komplikace. MUDr. Zdeněk Vích se stává konzultantem.

Nádorová telefonní linka během prázdnin prošla bez komplikací. Počet dota-

zů se, tak jako pravidelně o prázdninách, snížil.

Vědecká komise Ligy projednala žádosti o granty. Došlo celkem 25 žádostí, z nichž 13 pracovištím, která splňovala požadovaná kritéria, byl udělen grant. Na Cenu Ligy, která je pravidelně udělována při Vánočním koncertu, byly přihlášeny 4 vědecké práce.

Tisková konference k Týdnu proti rakovině se uskuteční 5. října 2005 v 11.00 hodin v zasedací síni Ústavu radiční onkologie FN Bulovka v budově B v 1. patře.

\*

Setkávání s osobností, které Liga proti rakovině Praha pořádala pravidelně

jednou měsíčně „U Vysmátého zajíce“, nebudou na podzim pokračovat, a to z technických, ale i finančních důvodů. Omlouváme se okruhu posluchačů, kteří si tento projekt oblíbili.

\*

Vážení a milí členové Ligy!

Upozorňujeme, že připravujeme kontrolu placení členských příspěvků. Prosíme, kdo má zájem o další zaslání Zpravodaje, zkontrolujte si, zda máte řádně zaplacený členský příspěvek. Nemáte-li o další členství v Lize zájem, laskavě nám to oznamte.

Výbor LPR Praha

## ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha

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

**Technické podmínky:** tel.: 602 269 003, 220 516 343, e-mail: [bromova@allin.cz](mailto:bromova@allin.cz), [protempore@protempore.cz](mailto:protempore@protempore.cz)

**Inzerce přijímá:** e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz), [protempore@protempore.cz](mailto:protempore@protempore.cz), [bromova@allin.cz](mailto:bromova@allin.cz)

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha  
Ústav radiční onkologie  
Na Truhlářce 100/60, 180 82 Praha 8  
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732  
internet: [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz), e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz)  
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935  
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě  
Rekondiční onkologické centrum o.p.s., tel.: 222 726 850  
Centrum preventivní a následné onkologické péče:  
tel.: 221 969 310, fax: 221 969 383

**Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.**

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

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

Zpravodaj k tisku připravila dr. Eva Křížová • **Grafická úprava:** ALL IN AGENCY • **Tisk:** GÖFI print, s.r.o. • **Vydává:** Liga proti rakovině Praha