



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 19 ▲ Září 2008 ▲ Číslo 3

Vážení přátelé,

doba dovolených a prázdnin pomalu končí. Začal nový školní rok, doba nejen školních, ale i pracovních povinností, ovšem to neznamená, že bychom uzavřeli kapitolu proslulých dnů a srdečných setkání rodin, přátel či kamarádů. Přeji vám, aby to teplo a slunko babího léta vydrželo ve vaší duši, i když se venku objeví plískanice a do kraje se bude pomalu vkrádat podzim a zima.

Podzim v našem ligovém životě je tentokrát naplněn mnoha událostmi, o tom se konečně dočtete na stránkách tohoto Zpravodaje, a upřímně se těšíme, že se s vámi mnohými setkáme na koncertech nebo při okružní jízdě našimi městy se zajímavým a poučným programem či při podzimním sněmu kolektivních členů. Před námi je Týden proti rakovině – a ten letošní bude opravdu bohatý.

Přiznejme si, že jsou mezi námi lidé, kteří podzim nemají rádi, přitom velmi často je tím nejkrásnějším přírodním malířem hýřícím barvami a dovede vykouzlit chvíle, které se dokážou hluboko vřít do srdce. Ať vám ten letošní podzim snese líbeznou paletu barev do vašeho nitra a ať se tam udrží i v těch pošmourných dnech. Vždyť procházky přírodou se pak dají nahradit návštěvou výstav, pozoruhodných památek, ale nezapomínejme, že i v těch podmračených dnech bychom si měli dopřát vycházku či menší výlet do známých či dosud neobjevených míst a tak nezapomínat na pohyb, který je takovým perpetuem mobile našeho zdraví.

Často slyšíme stížnosti na nedostatek času. Všichni neustále někam spíchájí a čas rok od roku získává na hodnotě. Přemýšleli jste někdy o tom, jaká je hodnota času? Vzpomenete si někdy na své dětství, kdy byl čas na pravdivelná posezení celé rodiny kolem



stolu, na vyprávění o dobách dávno minulých, kdy byl také čas na písničku, ať u stolu, nebo při práci? Platí ještě dnes ono přísloví „Co Čech – to muzikant“? Obávám se, že čas nás okrádá zejména o tyto chvíle s písničkou či notováním s malými dětmi.

Zkusme právě v takových těch deštivých dnech, kdy by člověk ani psa ven nevyhnal, vyměnit obrazovku, počítač nebo všelijaké virtuální hry za komunikaci, klidné mluvené slovo v krásné mateřštině a učme zejména děti hovořit, tvořit věty, rozumět hezkým nevšedním slovíčkům a umět se i trochu zasnit a vymýšlet něco zajímavého, všítmat si i drobnosti, které přinášejí radost.

Ono přece nejde jen o to, co máme, ale i o to, co cítíme. Pokusme se někdy také trochu zahledět sami do sebe,

vážít si svého času, každého okamžiku, a umět i svůj čas věnovat zejména těm nejmenším a potřebným. Pokusme se pro ně hledat slova a slovíčka, která je osloví, budou jim vonět a rozzáří jim oči, byť by se jenom potichoučku šeptala. Ti malí to určitě ocení. A jejich žadonění „přečti mi pohádku“, to je přece ten nekrásnější projev důvěry a lásky.

Přeji vám všem, abyste prožívali každý den s nadějí, že vám přinese něco krásného, osvobozujícího, překvapujícího, co posílí vás, vaši vnitřní energii i vaše zdraví a bude impulsem pro nové nápady, chvíle zamyšlení i další nové kroky, které vás zavedou do míst, v nichž budete nacházet přátele, radost i uspokojení.

Eva Křížová

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2008

POD MIKROSKOPEM ANEB CO UKÁZALY STATISTIKY LETOŠNÍ SBÍRKY

Zdravíme všechny spolupracovníky sbírky i další čtenáře Zpravodaje s nastávajícím podzimem a dovoluujeme si přidat pár doplňujících údajů k článku „Český den proti rakovině 2008 v číslech“, který jste si mohli přečíst v červnovém čísle. V uvedeném článku jsme sbírku hodnotili v době, kdy její výsledky nebylo možné ani odhadovat – věnovali jsme se tedy především



základním údajům o sbírce (počet nabízených kytiček, počet dobrovolníků, rozeslaných balíčků a pokladních vaků atd.), informacím o pokrytí jednotlivých okresů a velkých měst sbírkou a mediální propagaci.

Nyní s odstupem tří měsíců můžeme s radostí konstatovat, že i letošní sbírka dopadla nad očekávání dobře a i přes celkově značně nepříjemnou náladu ve společnosti a neochotu lidí sáhnout pro příspěvky do svých stále se prohlubujících kapes se podařilo k 1. září shromáždit na sbírkovém účtu přes 14,4 milionu Kč (tedy o 700 tisíc více než vloni, a to ještě doufáme, že díky pokračující kampani DMS se stav účtu do konce roku určitě zvýší). Za to patří vám všem, kteří jste se na tomto úspěchu podíleli, ještě jednou náš velký dík a blahopřání.



Po vrácení všech zpětných zásilek máme k dispozici některé další statistické údaje, které si vám nyní dovoluujeme předložit. Tedy po vrácení téměř všech zásilek – do začátku září bohužel stále ještě máme 8 hříšníků, kteří materiál zpět nevrátili, ale kolektivním členům LPR Praha, kteří se sbírky účastnili, patří na tomto místě pochvala – téměř všichni vrátili své zpětné zásilky včetně žádostí o příspěvek v termínu, a tak věříme, že i příspěvky ze sbírky k vám dorazily včas a svou 30% výší vás jistě potěšily. Podrobné informace o výsledcích účastí klubů na letošní sbírce budou k dispozici na říjnovém sněmu, případně si o nich budete moci přečíst v dalším čísle Zpravodaje.

A nyní již k avizovaným číslům:

- v agenturních statistikách sbírky figuruje 526 prodávajících subjektů
- prodáno bylo celkem 651 246 kytiček
- použito bylo 4 436 pokladních vaků
- dosažený celorepublikový průměr na jednu kytičku byl téměř 22 Kč (21,98)
- kluby LPR Praha se podílely na výnosu sbírky téměř 40% (vybráno přes 5 676 000 Kč)
- velký podíl na úspěchu sbírky mají junáci a pionýři, kteří sbírce přinesli společně dalších 30% (Junák 16% a přes 2 251 000 Kč, Pionýr 14% a téměř 1 996 000 Kč)

- dalšími významnými pomocníky jsou střední školy, které vybraly celkem téměř 2 346 000 Kč, což je 16,5% z celkově vybrané částky
- neopomenutelná je i spolupráce Českého svazu žen, jehož členky vybraly téměř 480 000 Kč, základních škol (400 000 Kč), obcí a firem (445 000 Kč) a členů Českého červeného kříže (205 000 Kč)
- velmi si však vážíme každé pomoci, každého dobrovolníka bez ohledu na výši vybrané částky – nezapomeňme tedy zmínit také všechny jednotlivce, mateřské školy, domy dětí a mládeže, dobrovolníky pořádající agentury i pracovníky knihkupectví Kanzelsberger, kteří se svým nezpochybnitelným dílem na úspěchu sbírky také podíleli a vybrali společnými silami dalších více než 500 000 Kč

Po relativně velmi dobré prodejnosti kytiček v roce 2007 došlo letos k navýšení objednávek kytiček a nutno říci, že někteří z dobrovolníků své síly – v dobré víře – poněkud nadhodnotili. Důsledkem pak bylo mnohem větší množství vrácených kytiček než v roce 2007, ale s tímto faktem jsme připraveni se popasovat a doufejme, že snad i bez ztráty kytičky. Dlužno však říci, že horší prodejnost květin (100% objednaných kytiček se podařilo letos prodat pouze 13% účastníků sbírky) nebyla



najít někdo, kdo svou práci neodvede na 100 %. Důsledkem pak může být neochota, horší informovanost či nedodržování zaslanych instrukcí a z toho plynoucí zmatky či chyby. Mějte proto prosím v bankách trpělivost a věřte, že ze strany organizátora i vedení ČSOB děláme vše, co můžeme, aby vzájemná spolupráce probíhala k oboustranné spokojenosti, a pevně věříme, že situace se bude dále zlepšovat.

Na druhou stranu jsme velmi potěšeni, že všechny další organizační záležitosti sbírky se nám z pohledu agentury při tomto „našem druhém ročníku“ podařilo zvládnout tak, že v připomínkách účastníků ke sbírce zaznívalo tímto směrem především pozitivní hodno-

způsobena jen špatnými odhady objednaného množství po zkušenostech z roku 2007 – podle připomínek ve vratných protokolech byla ve společnosti opravdu objektivně horší nálada, lidé neměli chuť přispívat, daleko častěji se dobrovolníci setkávali s odmítavou reakcí, často až urážkami, a museli vyslechnout nejednu nepříjemnou kritiku na adresu vlády a situace ve zdravotnictví.

Můžeme jen doufat, že vás tato situace od pomoci při příštím ročníku sbírky neodradí...

Potěšil nás také fakt, že se podařilo výrazně zlepšit kvalitu kytiček. Ve vašich vratných protokolech se objevily pouze tři stížnosti z této oblasti a i objektivně je počet vrácených poškozených květin téměř šestkrát nižší než v loňském roce. Budeme doufat, že se nám podaří tento pozitivní trend udržet i pro příští rok.

Na závěr ještě pár poznámek k dalším připomínkám účastníků sbírky ve vratných protokolech:



Kromě horší prodejnosti byla druhou nejčastější problémovou oblastí spolupráce s bankou. Je to pochopitelné vzhledem k tomu, že se jedná o nejsložitější (avšak nezbytně nutnou) součást celé práce s kytičkami a penězi při sbírce. Na jednotlivých pobočkách po celé ČR se příjmu a zpracování pokladních vaků věnuje několik stovek pracovníků a tak jako všude, kde pracují lidé, i zde záleží na kvalitě práce každého jednotlivce a vždy se bohužel může

cení. Velmi kladně byla hodnocena také mediální propagace sbírky, trička a dárky pro účastníky.

Udržet takto nastavenou laťku pro příští rok je pro nás velkou výzvou a budeme se spolu s vámi těšit na středu 13. května 2009, kdy by se měl podle předpokladů konat další, již 13. ročník květinové sbírky.

*Za organizátora sbírky,
agentury Arcadia Praha a Via Facti,
Jana Kolářová*

JEŠTĚ NĚKOLIK ÚDAJŮ

K 1. září byl výnos květinové sbírky 14 417 000 Kč.

Kolektivní členové obdrželi za účast na sbírce 1 702 508 Kč.

Výzkumu a podpoře přístrojového vyba-

vení ústavů bylo předáno 2 261 945 Kč. Na preventivní programy, školy a letáky bylo vyplaceno 1 400 000 Kč

Sbírka není dosud ukončena. Prostřednictvím mobilních telefonů můžete po-

sílat dárcovské SMS ve tvaru **DMS KVET na číslo 87777 do 30. 10. 2008**. Cena jedné DMS je 30 Kč, LPR obdrží 27 Kč. Na sbírkový účet Českého dne proti rakovině **65 000 65/0300** můžete přispět až do 31. 12. 2008.

DĚKOVNÝ KONCERT NA PODPATCÍCH

Ve středu 4. června se v Rytířském sále Senátu Parlamentu České republiky uskutečnil Děkovný koncert na podpatcích, který byl poděkováním dárcům, partnerům a organizátorům Českého dne proti rakovině.

Proč na podpatcích? Tento rok jsme se v prevenci zaměřili na ženy a prevenci karcinomu děložního čípku. Proto i na koncertě vystoupily pouze umělkyně. Jedinou výjimkou byl herec Ilja Racek, který přednesl myšlenky světových autorů o úloze ženy.

Zaplněný Rytířský sál Valdštejnského paláce pozdravil v úvodu předseda Ligy proti rakovině profesor Zdeněk



a klavíristky Jany Holmanové dvě věty ze Smetanova dua Z domoviny.

Závěr koncertu patřil operní pěvkyni Editě Adlerové a šansoniérce Janě Richterové, které přednesly klasické písně, spirituály, lidové písně i vlastní tvorbu. Jejich vystoupení doprovodila na bicí nástroje Markéta Mazourová, první žena, která vystudovala na AMU obor bicí nástroje.

Nádherný večer, k jehož zdařilému průběhu přispěla i moderátorka celého večera Marie Retková, byl zakončen pozváním na malý raut v přílehlých místnostech Valdštejnského paláce.

(kř)

Dienstbier a předseda Senátu PČR Přemysl Sobotka.

Koncert zahájilo vokální trio TRINY – Iveta Kováčová, Jana Procházková a Dagmar Podkonická – a publikum seznámily s romskými lidovými písněmi. V další části koncertu se představila jedna z nejúspěšnějších představitelk generace mladých violoncellistů Dominika Hašková, absolventka mnoha mezinárodních soutěží, která přednesla Koncertní polonézu a Uherskou rapsodii Davida Poppera. Na klavír ji doprovázela Ester Borovská. Interpretka svým výkonem doslova nadchla zaplněný sál, který ji odměnil bouřlivým potleskem.

V druhé části koncertu jsme vyslechli v podání houslistky Adély Štajnochrové



TÝDEN PROTI RAKOVINĚ

Druhý říjnový týden je už tradičně celoevropským Týdnem proti rako-

vině. V letošním roce si jej u nás připomeneme několika akcemi. Především

byla 29. září zahájena putovní výstava LPR, kterou přibližuje následující článek.

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

ZVEME VÁS DO „LABYRINTU ZDRAVÍ“

Na počátku, totiž na sklonku minulého roku, stál nápad. Snad nosný, jistě však trochu riskantní, provázený řadou pochyb a otazníků: dá se vůbec něco podobného uskutečnit? Lze závažné téma prevence rakoviny uchopit značně specifickou formou výstavy pro laickou veřejnost? Zdá se, že se o to ještě nikdo nepokusil. Neobrátil se k nám lidé zády? A nebude účinek spíše depresivní? Nechceme přece veřejnost strašit, spíš informovat ji, apelovat na ni... Ve chvíli, kdy píšu tyto řádky, je putovní expozice „Každý svého zdraví strůjcem“ ve finální fázi výroby, její organizační štáb řeší bezpočet produkčních a organizačních úkolů, jednáme s primátory a starosty měst, získáváme partnery a spolupracovníky, přičemž všude, ať se obrátí-

me kamkoli, se setkáváme s potěšující vstřícností. Koncepce, obsahy i malá maketa expozice se všude líbí, už nás na více místech prosili, abychom přijeli i k nim – třeba do Liberce, Opavy, Šumperka... Rádi, ale až příští rok!

Ve chvíli, kdy listujete nejnovějším číslem Zpravodaje, už je putovní výstava Ligy proti rakovině na své trase – napříč republikou míří z Ostravy skrze celkem 7 etapových měst do Ústí nad Labem a... Moc rád bych napsal: ... a všude má velký úspěch. Leč to je konstatování ještě předčasné, zpráva, v jejíž pravdivost sice doufáme, ovšem předběhnout čas ani měnit přání ve skutečnost zatím neumíme.

Ještě nevíme, s jakým ohlasem se náš spektakulární podnik, pořádaný v rámci Týdne proti rakovině, v jednotlivých městech setká. Pochopitelně si přeje-



před večerem. A tak zatím můžeme podat jen „zprávu o chystané akci“... Oč vůbec jde? Hned to podrobněji povím. Ale hlavně zvu všechny, kteří budou našemu „pojízdnému cirkusu“ blízko – přijďte se podívat, navštivte náš „labyrint zdraví“: etapová města a termíny konání uvádíme souhrnně na jiném místě.



V TOMHLÉ KRAJI SE LIDI DOŽÍVAJÍ V DOKONALÉ POKOJĚ STO PĚDESAŤI KILOGRAMŮ...

Na posledního šluka nikdy není pozdě!



PŘÍŠERNEJ VZDUCH, PANĚ KOLEGO! TADY SE NEDA KOUŘIT! . .

PROTI VETŘELCI BEZE STRACHU, DOKONCE S ÚSMĚVEM

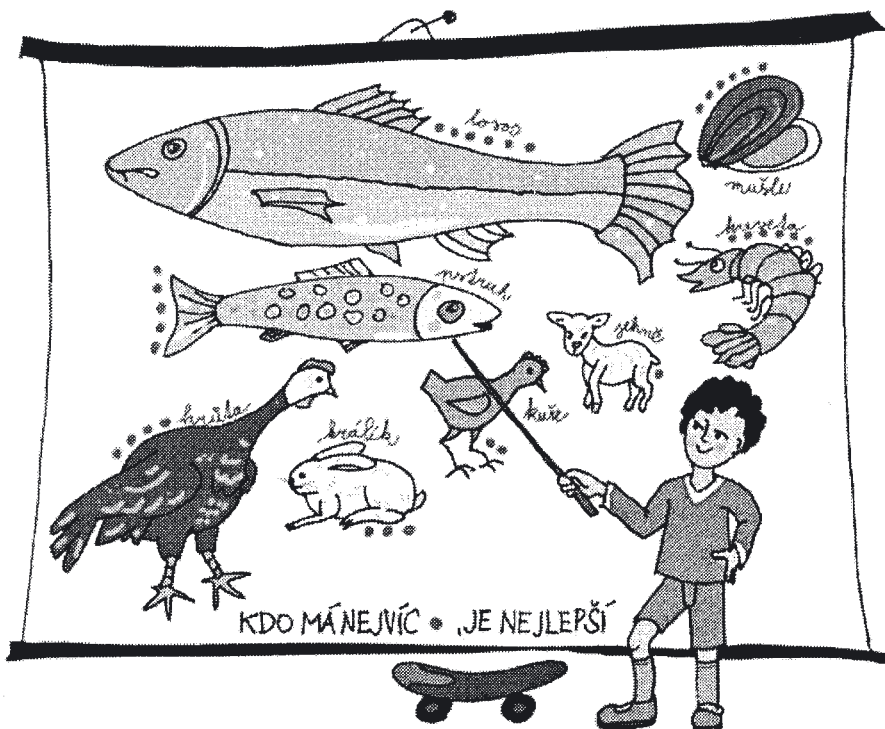
Nepochybuji, že se sem tam najde člověk, jenž nám základní – totiž víceméně přívětivou, ba úsměvnou notu naší expozice vytkne: takové osudové téma, a vy je zlehčujete, dokonce si z rakoviny děláte legraci! Při obchůzce naším skládacím a přenosným „labyrintem zdraví“ se divák vskutku setká s více než stovkou kreslířských vtípů, s desítkami smích budících fotografií. Co mají společného s rakovinou bravurní vtípy Vladimíra Jiráčka, Miroslava Bartáka, Jiřího Slívy či báječně pointované fotky známého autora „momentek z civilního života“, fotografa Františka Dostála? Ligu proti rakovině a tyto známé umělce spojily dvě skutečnosti: Předně fakt, že jsme se odvážili je poprosit o spolupráci a oni s mimořádným porozuměním vyhověli. A za druhé – právě na nich, na jejich invenci, nápadech, myšlenkových kracích je celá expozice postavena. Ten kontrast – závažné, v mnoha souvislostech přímo fatální téma a proti němu v kontrapunktu glosující škleb či jedinečná kreslířská

pirueta, to je princip, na němž celá expozice „Každý svého zdraví strůjem“ spočívá.

Vlastně nejde o nic nového, jenom je obecně známý princip a postup použit jako šablona na zdánlivě ošemetné, nepřístupné, téměř tabuizované téma. Kdykoli chcete někoho zaujmout, a v případě výstavy je to podmínka přímo kruciólní, nutno mu nabídnout určité děje a napětí. O to jsme se pokusili: pnutí mezi sděleními a apely volajícími po zdravém stylu života na straně jedné a lidskými situacemi, jež jsou v podání karikaturistů fakticky jen mírnou nadsázkou reality, toto vznikající napětí dává všemu, co expozice sděluje, nový, naléhavější rozměr. A co především: sdělení a výstrahy přestávají být tísnivé, dostavuje se emoce a také porozumění v rovině, která je nám blízká – v rovině „člověčiny“.

Nepodezírejte nás! Nechceme problematiku související s rakovinou nikterak zlehčovat. Fakticky se snažíme návštěvníky naopak maximálně zaujmout, přejeme si, aby prezentované informace neodmítli, aby se od určité

tých faktů a skutečností neodvrátili, jak to všichni máme sklon činit v běžném životě: každý přece dobře ví, jaká rizika vyplývají třeba z návyku kouření, co všechno umí alkohol, či k jakým koncům vede přejídání nebo zlenivělý, počítačově-televizní vztah k životu. Leč jen někteří mají sílu a vůli vyvodit z evidentních, vědou prověřených poznatků správné závěry. Tušíme, ba víme, že rakovina a její vzrůstající incidence do značné míry souvisí s přibývajícím pohodlím, luxusem a blahobytem moderní civilizace, s novopohanským bůžkem konzumerismu. Jenomže jen málokdo je schopen a ochoten ukáznit své chutě, rozpohybovat z pohodlně tělo, zakázat si... však víte, jak to s námi je! Nu, a těmto slabinám, nectnostem a nadbytečným, ba zrádným rozměrům současných lidí, této kondelíkovštině 21. století, se spolutvůrci naší výstavy Jiráček, Barták, Slíva a Dostál dostatečně zobra i trefně vysmívají, zatímco v dalším, v onom „ligovém“ či odbornějším hlase expozice zaznívají informace, apely, doporučení, jak nejrůznějšími typům zhojného bujení celkem prostými změnami režimu živo-



ření krevního tlaku, procenta skrytého tuku, tzv. Body mass indexu, případně dalších ukazatelů (váha, výška, dechová kapacita, dynamometrické měření). Improvizovaná „Ordinace“ bude totiž fungovat v nádherném londýnském double-deckeru, v proslulém červeném dvoupatrovém autobusu. Kdo tuto technickou relikvii, zapůjčenou pražským Business Clubem, spatří zvenčí, určitě si nenechá ujít příležitost vstoupit dovnitř...

RAKOVINA NENÍ DÉMON, NÝBRŽ SPOLEČNÝ NEPŘÍTEL

Na světě je mnoho zel, jimž člověk dosud nedovede čelit. Povodně, zemětřesení, pády letadel. Taky rakovina. Není řešením děsit se jí. Je třeba s větřelcem bojovat – ten zápas ostatně z roku na rok přináší celosvětově nové a výraznější úspěchy. UICC, evropská asociace organizací zaměřených podobně jako LPR, považuje za svůj přední úkol zbavit pojem cancer – rakovina zlověstného ódia, doporučuje oddémonizovat to slovo. Snad se nám v několika odstavcích podařilo charakterizovat současnou putovní výstavu Ligy proti rakovině „Každý svého zdraví strůjcem“ natolik názorně, že můžeme uzavřít: Tato expozice je příspěvkem

ta či stravovacích návyků do značné míry čelit, bránit, předcházet, jak se vyvarovat nejčastějších prohřešků vůči vlastnímu zdraví anebo jak vhodně a s prospěchem využívat vše, co v zápase s rakovinou naše zdravotnictví nabízí.

EXPOZICE MÁ V NABÍDCE JEŠTĚ VÍC

Vskutku! Naše putovní výstava, umístěná do velkoprostorového žlutého stanu a ztvárněná na lehkém, speciálně vyvinutém instalačním inventáři v podobě jakéhosi pestrobarevného leporela, chce vzbudit zájem návštěvníků ještě několika dalšími atraktivními nabídkami. Především má svůj „dětský klon“ – část výstavy se mnoha obrazovými hříčkami s instruktivními obsahy obrací též ke školním dětem. A před hlavním stanem je umístěno několik dalších hrátek a animací pro děti, kde si školáci mohou obohatit či ověřit své vědomosti o životodárnosti nekuřáctví, fyzického pohybu, zdravé výživy, informovaného a ukázněného vztahu ke svému zdraví. Jinak řečeno: výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ je vhodnou příležitostí k obohacující návštěvě jak pro školy, tak pro rodiny s dětmi. V každém z etapových měst budou zážitky přichozích

obohaceny i kulturními programy, jež se odehrají na improvizovaném pódiu. Ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem poskytne Liga proti rakovině návštěvníkům ve všech etapových městech též příležitost využít služeb naší preventivní „Ordinace“ či „Vyšetřovny“. Kvalifikovaní zdravotničtí pracovníci zde nabídnou několik rychlých orientačních testů i odborné poradenství týkající se tabakismu, zdravé výživy, problému obezity, celostátních screeningových programů atd. Velkou a nepochybnou atrakcí naší „ordinace“ bude též originální, ba jedinečné místo, kde vám naši odborníci nabídnou vyšet-





LPR Praha k aktuálním celoevropským aktivitám.

Víme, že informace mají v zápase s rakovinou svrchovanou důležitost. Výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ je chce nabídnout nejširší veřejnosti. Jsou určeny laikům a podány prostou, poprvé dokonce zábavnou formou. Snad je pod falešnou záminkou, že problém zlehčujeme, neodmítnete. Věříme v opak: přejeme si, abychom prospěli zdraví všech.

A tak přijďte i vy! Jste co nejsrdečněji zváni.

Petr Hora-Hořejš,
Via facti

KDE A KDY?

29.–30. září	Ostrava
1.–2. října	Kroměříž
6.–7. října	Vysoké Mýto
9.–11. října	Praha
13.–14. října	Písek
15.–16. října	Rokycany
17.–18. října	Ústí nad Labem

LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA A ONKOCET EUROPE O. P. S. UVÁDĚJÍ VE SMETANOVĚ SÍNI OBECNÍHO DOMU V PRAZE PRO ZVANÉ HOSTY DNE 10. ŘÍJNA 2008 V 19.30 HODIN

EUROKONCERT PROTI RAKOVINĚ

kteřý je organizován právě na podporu evropského Týdne proti rakovině.

Na koncertu zazní díla Hiroki Tamakiho, Johanese Brahmsa a Pabla de Sarasateho v podání houslových virtuosů a sourozenců Věry a Pavla Erótových společně s japonským smíšeným dětským sborem.

Ve druhé části koncertu vystoupí Symfonický orchestr hlavního města Prahy FOK pod taktovkou šéfdirigenta Jiřího Kouřa a zazní díla Antonína Dvořáka a Leoše Janáčka.

(Členové Ligy si mohou vstupenky objednat, pokud tak už neučinili, v sekretariátu LPR Praha.)

Liga proti rakovině Praha
a Onkocet Europe o.p.s.
Vás zvou na
EUROKONCERT PROTI RAKOVINĚ
konaného dne 10. října 2008 v 19.30 hodin
ve Smetanově síni Obecního domu v Praze



ZVEME VÁS NA KONCERT DO ÚSTÍ n. L.

Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ uzavře svou cestu po České republice v Ústí nad Labem,

kde se v pátek 17. října v Severočeském divadle opery a baletu uskuteční od 19 hod. koncert, který uzavře Týden

proti rakovině. Na koncertu vystoupí naši přední umělci a všechny vás srdečně na toto představení zveme.

PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

V rámci Týdne proti rakovině se uskuteční také naše tradiční podzimní sněmování.

Zástupce všech našich kolektivních členů zveme do Prahy na **středu 8. října do velkého sálu Lékařského domu v Praze 2, Sokolská 31. Začátek zasedání je v 14 hodin.**

Většina členů cestu do Lékařského do-

mu zná, ale pro nové příchozí připomenáme: Lékařský dům je přístupný z náměstí I. P. Pavlova, kam se dostanete linkou metra C – stanice I. P. Pavlova, nebo tramvajemi číslo 4, 6, 10, 16, 22, rovněž stanice I. P. Pavlova. Přejdete obě trasy magistrály západním směrem a pod podloubím je vchod do Lékařského domu.

Na programu podzimního sněmování vás seznámíme s výsledky letošního Českého dne proti rakovině, s tematickým zaměřením tohoto dne v roce 2009, s podzimním programem Ligy. Těšíme se, že se na toto jednání připravíte a přijedete se svými zkušenostmi a návrhy na další spolupráci.

Výbor LPR Praha

TISKOVÁ KONFERENCE

K bohatému programu tohoto Týdne zveme novináře na tiskovou konferenci, která se uskuteční

v úterý 30. září 2008 v 11 hodin ve Faustově domě v Praze 2, Karlovo nám. 40. Přítomni budou zá-

stupci jednotlivých akcí, kteří podají podrobné informace.

NÁRODNÍ ONKOLOGICKÝ PROGRAM

Národní onkologický program ČR (NOP) byl zpracován na základě podmínek a potřeb České republiky a v souladu se závěry Světové zdravotnické organizace (WHO) přijatými ke kontrole nádorových onemocnění. Cíle Národního onkologického programu České republiky směřují ke snižování výskytu a úmrtnosti nádorových onemocnění, ke zlepšování kvality života onkologicky nemocných a k racionalizaci nákladů na diagnostiku a léčbu nádorových onemocnění v ČR.

Program je pod garancí České onkologické společnosti rozepisován celé řadě institucí, které mohou mít na plnění kteréhokoliv bodu sebemenší vliv. Instituce jsou vyzývány k podpisu programu a ke spoluodpovědnosti za jeho plnění. K NOP se můžete přihlásit.

ONKOLOGICKÝ PROGRAM ČESKÉ REPUBLIKY

Cíle:

- Snižování incidence a mortality nádorových onemocnění.
- Zlepšení kvality života onkologicky nemocných.
- Racionalizace nákladů na diagnostiku a léčbu nádorových onemocnění v ČR.

Strategie:

- Boj se zhoubnými nádory jako součást celorepublikové i regionální politické agendy.
- Boj se zhoubnými nádory jako životní zájem laické i odborné veřejnosti.
- Mezinárodní kooperace a harmonizace v rámci partnerských struktur EU a WHO.
- Trvalá udržitelnost programu boje s rakovinou kontrolou nákladů.
- Stanovení a průběžné vyhodnocování indikátorů, výstupů (outputs) a výsledků (outcomes), fungování a účinnosti NOP. Každoroční komentář k plnění, případně revize a doplňování.

Úkoly:

1. Na školách odborná podpora výuky prevence nádorů. Na veřejnosti popularizace primární prevence nádorů. Snižit zejména kouření mládeže a žen. Pomáhat kladným změnám ve výživě a v životním stylu.
2. Zajistit dlouhodobé fungování a audity programů pro screening karcinomu prsu, karcinomu hrdla děložního a karcinomu kolorekta. Vyhodnocovat zároveň vliv parascreeningových vyšetření v populaci.
3. Zlepšit časnou diagnostiku zhoubných nádorů, zejména ve spolupráci s praktickými lékaři. Inovovat náplň preventivních prohlídek, integrujících

- záchyt onkologických, kardiovaskulárních a metabolických onemocnění.
- 4. Pojmenovat síť center komplexní diagnosticko-léčebné onkologické péče, akreditovaných ČOS na principu čtyř kompetencí: kvalifikace, vybavení, sebeevaluace a komunikace. Vytvořit Radu onkocenter České republiky jako nástroj pro koordinaci práce.
- 5. Prosazování ekvity čili pokrytí populace srovnatelnými onkologickými službami a přístupem k informacím o prevenci, diagnostice a léčbě onkologických onemocnění.
- 6. Zajistit ukotvení a stabilitu zařízení pro paliativní a terminální péči. Podpořit rozvoj domácí péče. Sledovat stav kvality života a léčby bolestí nemocných s pokročilými zhoubnými nádory.
- 7. Podpora kontinuity, stabilizace, modernizace a praktického využívání databáze Národního onkologického registru ČR pro řízenou preventivní a diagnosticko-léčebnou péči v onkologii.
- 8. Podpora aplikovaného onkologického výzkumu a inovací. Zavádění principů HTA (health technology assessment) v onkologii. Podpora vzdělávání v onkologii.

Za výbor České onkologické společnosti ČLS JEP
prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc.

NÁDOROVÁ PREVENCE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V pedagogickém procesu mateřské školy se tak jako v každém výchovném procesu a v životě mohou objevit situace a problémy obtížně řešitelné, které vedou ke spěchu, nervozitě a k chybám v hygieně pedagogického procesu. To se může odrážet v prožívání a chování dětí, ohrožovat stabilitu jejich duševního zdraví i celkový vývoj. Je proto potřeba stále hledat cesty k ochraně, posilování a rozvoji zdraví dětí, cesty k nádorové prevenci.

Zdraví je WHO (Světovou zdravotnickou organizací) definováno jako stav tělesné, psychické a sociální pohody. Není chápáno jen jako nepřítomnost nemoci, chybění něčeho, tedy negativně, ale pozitivně, zdůrazňuje se, co zdraví je.

Byly vymezeny tři úrovně definování:

1. jako objektivní stav, biomedicínsky ověřitelný,
2. jako potenciál pro optimální adaptaci na okolní podmínky,
3. jako proces sebenaplnění, seberozvíjení osobnosti, aktivně zaměřený na modifikaci prostředí.

Tato třetí definice se týká jen člověka a měla by mu být věnována dostatečná pozornost.

Zdraví člověka je jev specificky lidský, který závisí na emocích, zkušenostech a poznávacích procesech jedince. Zdraví závisí na individuálních dispozicích a schopnostech jedince a současně na sociálních i ekologických podmínkách prostředí. Obojí lze ovlivňovat.

Při posilování a rozvoji zdraví, tak jako i v nádorové prevenci, by měly být brány v úvahu vztahy mezi strukturami osobnostními (emoce, chování i poznávání) a strukturami prostředí (rodiny, kolektivních výchovných zařízení, která předškolní děti navštěvují, společnosti, kultury, technologií, přírody).

Struktury osobnosti i prostředí mají pro zdraví stejný význam. Každý jedinec může zlepšit své zdraví rozvinutím a využitím osobnostních kapacit, i když životní podmínky nejsou optimální, musí se to však během svého vývoje od dětství učít.

Nádorovou prevenci spatřuji jako součást zdravotní výchovy či spíše výchovy ke zdraví. Zdraví spočívá v harmonii mezi hodnotami, zájmy, postoji a činnostmi jedin-



ce a ve vědomém uskutečňování jeho životních názorů. Provádět nádorovou prevenci znamená rozvíjet a posilovat i duševní zdraví.

Schopnost vyrovnávat se s konflikty, stresy je získána učením a praktickými zkušenostmi během života již od raného dětství. Pro dítě předškolního věku a pro jeho duševní zdraví je velmi důležité, jak zvládá fázi, kterou právě prožívá. Potřebuje povzbuzovat při rozvíjení samostatnosti, poznávání a učení.

Každé dítě může v čase, kdy opouští mateřskou školu, dosahovat určitých výstupů vzdělávání, které je možno obecně považovat v této úrovni vzdělávání za dosažitelné. Tyto výstupy jsou v Rámcovém vzdělávacím programu, podle kterého mateřské školy pracují, formulovány tak, aby měly charakter způsobilostí – kompetencí. Cituji:

„Úroveň kompetencí obecně dosažitelná předškolním dítětem vyjadřuje očekávaný vzdělávací přínos předškolního vzdělávání, tedy to, čím může mateřská škola přispět k výbavě dítěte pro celoživotní učení dříve, než dítě zahájí povinné školní vzdělávání.“ Záměrem vzdělávacího úsilí předškolního pedagoga v oblasti biologické – Dítě a jeho tělo – je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, vést dítě k zdravým životním návykům a postojům.

Na nádorovou prevenci, na celkové zdraví má vliv také způsob výživy i re-



žím práce dítěte, odpočinku a spánku. Nové poznatky ukazují i na velmi úzký vztah mezi psychikou a imunitním systémem, který má vliv na odolnost organismu proti onemocnění. Ukázaly to i výzkumy vývoje onemocnění AIDS. Negativní emoce oslabují imunitní systém, pozitivní emoce jej posilují. Na významu nabývá nádorová prevence a výchova ke zdraví od raného dětství. Prevence začíná v rodině. Zkušenosti, prožitky a poznatky z tohoto období a z rodinného prostředí determinují budoucí schopnost dítěte rozho-



dovat se, zvládat a překonávat i nové stresové situace a celkový postoj stylu života ke zdraví.

Uvedu příklad. V naší mateřské škole jsme každý pátek zavedli zdravou výživu. Jedná se o stravu s dostatečným přísunem rostlinných bílkovin, ovoce a zeleniny. Přestože dětem vysvětlujeme její význam pro zdraví, děti jsou novým jídlem stresovány a odmítají je jíst, protože nová jídla z domova neznají. Chci podotknout, že zdravé pátky jsme zavedli po dohodě s rodiči, kdy jsme pro ně uspořádali ochutnávku jídel.

Způsoby řešení stresových situací a konfliktů v rodině a v kolektivním zařízení formují budoucí chování dítěte i jeho ochotu a schopnost měnit vlastní chování podle potřeby a nároků nových situací. Kladná změna v chování během vývoje dává dítěti pocity vlastní hodnoty, celoživotní úctu k sobě samému, to pak vede i k pozitivnímu

postoji k vlastnímu zdraví i k ostatním jedincům a jejich zdraví. Sociální učení je pro zlepšování kvality duševního zdraví rozhodující.

Význam nádorové prevence a význam výchovy ke zdraví od dětského věku stoupá. Musejí se na ní podílet nejen zdravotničtí pracovníci, lékaři, psychologové, ale i rodiče, vychovatelé a celá společnost.

Od roku 1999 Liga proti rakovině Praha nabízí protikuřácký program, jehož cílem je primární prevence vzniku a rozvoje kuřáctví, zvýšení odolnosti dětí a jejich orientace do oblasti zdravého životního stylu. Je určen dětem předškolního věku a učitelkám mateřských škol na pomoc prevenci nádorového onemocnění, které kuřáctví většinou způsobuje.

Publikace „Normální je nekouřit, já kouřit nebudu a vím proč“ obsahuje charakteristiku programu, textovou část

s metodickými pokyny, obrázkové karty k jednotlivým tematickým blokům, popis her, čtyři pohádkové příběhy o zdraví a kouření. Dalšími pomůckami jsou pexeso, omalovánky k rozlišování dobrého a špatného chování, magnetofonová kazeta a pro pedagogy příručka se sociálními hrami. Na základě realizovaného programu by děti měly získat

- informace o zdravotním riziku kouření pro kuřáka,
- jednoduché poznatky o škodlivosti kouření ve vztahu k okolí,
- pozitivní vztah ke zdraví,
- určitou dovednost chránit své zdraví proti kuřákům.

Od roku 1999 se nám podařilo zapojit do projektu cca 50 tisíc dětí, projekt je realizován v 960 mateřských školách, dětských domovech, jedné pedagogické škole, několika prvních třídách základních škol. Využívám této příležitosti k tomu, abych tímto poděkovala všem, kteří nám pomohli a pomáhají rozšiřovat myšlenku prevence, zejména pracovnícím hygienické stanice v Brně, všem učitelkám a ředitelkám mateřských škol, které s námi spolupracují. Těším se na spolupráci s krajskými koordinátory Národního institutu pro další vzdělávání.

Cítím, že jsme udělali velký kus práce. Je to mnoho, nebo málo? Kolik úsilí budeme muset ještě vložit do prevence, abychom dětem, ale i nám dospělým nekuřákům zajistili právo na život bez cigaretového kouře?

Alžběta Palatinová



31. KVĚTEN – DEN BEZ TABÁKU

V roce 1987 se dohodly státy sdružené ve Světové zdravotnické organizaci (WHO), že poslední májový den bude Dnem bez tabáku. Koná se prakticky po celém světě a účastníci se pravidelně vydávají na nejvyšší horu své země. Tato tradice je i u nás a Státní zdravotní ústav, reprezentovaný MUDr. Hanou Sovinovou, pravidelně každoročně pořádá výstup na Sněžku. Letos tuto akci provázelo mimořádně krásné počasí, což se odrazilo i v účasti. Sněžku zdolalo kolem 150 lidí. Mnozí zcela pěšky, mezi nimi i hlavní hygienik ČR MUDr. Michael Vít, další zdolali horu pomocí lanové dráhy. Přišli turisté z Hradce Králové, Liberce, Chrudimí,

kteřá se řadí mezi Města zdraví, byli tam i další bezejmenní, kteří se nezačali výstupu do výšky 1602 metrů nad mořem. Poprvé byla tentokrát otevřena cesta dolů po schůdném chodníku vedoucím polským územím. Vrchol Sněžky v tento den připomínal hemžení na pražském Václavském náměstí, ale všichni byli spokojeni a vzájemně si slíbili, že za rok se tady zase sejdou. Čerstvý čistý vzduch i pocit sounáležitosti k lidem, kteří se zrekli kouření, je posiloval i ve chvílích, kdy přicházela únava. Nikdo to však nevzdal. „Tak za rok na shledanou,“ loučili se všichni po zdolání nejvyšší české hory.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

ÚSPĚŠNÝ POKUS

Latinské přísloví *Exempla trahunt* – Příklady táhnou – je zkušenost, kterou rádi otiskujeme.

„Můj pokus s nekouřením je zatím úspěšný. V srpnu to byly tři roky. Ve skutečnosti to možná nic neznamena a není se čím chlubit. Mnozí kuřáci abstinovali mnohem déle a náhle přišel zvrát, ať už byl způsoben čímkoliv, jen tak si zapálili a od té doby byli zase těmi starými dobrými kuřáky.“

To jsem zatím neučinila, takže se začínám považovat za nekuřáka. První dny byly dost nepříjemné. Byla jsem značně neklidná, těžko jsem se na něco soustředila. A když jsem byla v práci

a chodila kolem kuřárny, kde si vypořádkovali zobák kolegové a kolegyně, napadlo mě je trochu popíchnout. Sepsalas jsem několik škodolibých veršů a vylepila jsem je na stěny kuřárny. Jim to bylo jedno, ale mně to možná trochu pomohlo. Doma mě v mém nekuřáctví drželo nad vodou sudoku – jediné při jeho luštění jsem zapomínala na cigaretu.

Myslím si, že odvykání by mělo mít pořádnou kampaň. Nápis na krabičkách cigaret jistě mohou požitky z kouření poněkud pokazit, ale „my kuřáci jsme zbabělí – i já jsem taková byla, jednoduše jsem krabičku otočila nápi-

sem od sebe, aby mě ta nepříjemná výhruška neotravovala.“

Také jsem zjistila, že existuje protikuřácká iniciativa, kterou založil a zajišťuje herec Tomáš Hanák. Její činnost se převážně odehrává na webové stránce Řetěz lásky k dětem. Zřejmě jim jde o to, aby děti a mladí lidé ani nezačali kouřit.

Domnívám se, že by pokusy o účinnou protikuřáckou aktivitu chtěly něco promyšleného. Mnozí lidé se domnívají, že je naprosto zbytečné se pokoušet na kuřáky jakkoliv působit.“

Eva Škamlová

PŘINÁŠÍME I NÁZOR JEDNOHO PISATELE

„Za sebepoškozování je trest a pokud je zdravotní stav někoho prokazatelně špatný z důvodu kouření, bez jakýchkoliv výjimek by si měl hradit léčení a vše s ním spojené sám. Věřím, že by to byl ten nejúčinnější prostředek k omezení kouření.“

Projednávání protikuřáckého zákona je zbytečná ztráta času, pokud se jasně neřekne a nevezme na vědomí:

Kouření je vědomé sebepoškozování, což je v jiných případech ze zákona trestné.

Kuřák obtěžuje nekuřáka a ne naopak.

Diskriminace kuřáků neexistuje. Naopak kuřáci svou bezohledností diskriminují nekuřáky. Zapálí si všude, a to i tam, kde to zákon nedovoluje.

Jde o zdraví a ne o ekonomické udržení tabákového průmyslu, přínos do států pokladny, zisky hospod atd.

Je to kuřák, po kterém zůstávají nepořádky na ulici – odhozené nedopalky, krabičky od cigaret, zápalky.

Boj proti kouření bude úspěšný, až se

jasně dá na vědomí, že při léčení se bude kuřák podílet platbou, jako je to třeba u zubaře. Zatím to kuřákům, kteří si svůj zdravotní stav způsobují sami, prochází. Neobstojí, že i oni přispívají na zdravotní pojištění. A pokud většina kuřáků říká, že to je jejich věc, že si ničí zdraví, je to jejich největší omyl. Obtěžují okolí kouřem, pachem, ohrožují zdraví lidí ve své blízkosti, znečišťují okolí, takže by měla být jejich věcí i případná léčba z důvodu kouření.“

Stanislav Pop, Opava

SVĚTOVÝ ONKOLOGICKÝ KONGRES UICC



Ve dnech 27.–31. 8. 2008 se konal ve švýcarské Ženevě světový kongres UICC 2008. Mottem kongresu bylo zvýšení kontroly nádorů v komunitách, implementace projektů k zajištění tohoto cíle a prevence nádorů v nejšířším slova smyslu.

Kongres se stal platformou pro diskusi odborné veřejnosti, státních zdravotních orgánů jednotlivých států, neziskových organizací a organizací pacientů. Program probíhal v 11 sekcích. Velký prostor byl věnován problematice onkogeriatry, která v posledních letech nabývá na významu v souvislosti s prodlužujícím se věkem a zvyšující se incidencí nádorů. Tento obor má svůj klinický výzkum a nejvýznamnějším výstupem je informace, že geriatrické vyšetření prodlužuje život pacientů s nádory. Na základě nálezu geriatra je přizpůsobena radikální léčba nebo je navržen pouze symptomatický postup. Odborník v geriatry by měl být dalším členem léčebného týmu.

Dalším významným tématem kongresu byla psychosociální problematika nádorových pacientů, která má být řešena rovněž v týmu, vyškolený odborník má poskytovat psychologickou nebo psychosociální podporu.

Řada sdělení se týkala aktivit, které vedou k informovanosti pacientů, jejich rodin nebo osob se zvýšeným rizikem nádoru. Skvělou prezentaci měla australská organizace „National Breast and Ovarian Cancer Centre“ (www.nbocc.org.au), nezávislá národní autorita a informační zdroj o nádor

rech prsu a vaječníků. Organizace je založena australskou vládou, zajišťuje spolupráci odborné veřejnosti, výzkumu a organizací, které se zabývají zlepšením léčebných výsledků. Skvělá ukázka komplexního přístupu k řešení problému.

Doprovodný program byl zajištěn formou satelitních symposií na různá témata, např. péče o pacientky s generalizovaným karcinomem prsu nebo rizikem osteoporózy postmenopauzálních žen s nádory prsu.

Dalším významným tématem byla otázka vakcinace proti nádorům čípku děložního. Byla nastolena řešení pro rozvojový svět, kde toto onemocnění představuje významný problém a má velký podíl na mortalitě na nádory.

Prevence nádorů tlustého střeva byla dalším významným přednášeným tématem. Britští autoři měli blok přednášek o zavádění screeningů těchto

nádorů, byly podrobně popsány procesy, které předcházely a které na základě důkazů stanovily aktivity vedoucí ke snížení úmrtnosti na tyto nádory.

Nápadným a významným rozdílem mezi UICC kongresem a kongresy pro odbornou veřejnost byla vysoká účast odborníků z rozvojových zemí.

Liga proti rakovině Praha se účastnila kongresu formou dvou



posterů, z nichž jeden, „Tertiary Prevention of Patients Treated for the Hodgkin disease between 1971 to 1996“, byl vybrán pro poster prezentaci, druhý byl vydán v abstraktech kongresu.

V průběhu kongresu proběhly volby prezidenta a členů výboru UICC. Novým prezidentem se stal argentinský onkolog E. Cazap.

Kongres jasně pojmenoval současné možnosti boje proti nádorům v rozvinutých i v rozvojových zemích, dal účastníkům řadu impulsů a návodů, jak dále postupovat.

MUDr. Vladimíra Stáhalová



60. VÝROČÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE



World Health Organization
Kancelář v České republice



Světová zdravotnická organizace slaví v roce 2008 šedesáté výročí od svého vzniku, kdy po ratifikaci 26. států dne 7. dubna 1948 vstoupila v platnost její zakládací listina. Kancelář WHO v České republice připomněla toto významné výročí celodenní akcí „Společná cesta za zdravím – 60. výročí WHO“, která se konala 28. května v Ledeburských zahradách Pražského hradu. Záměrem této akce bylo prezentovat činnost této organizace a její spolupráci s Českou republikou.

Dopolední část programu byla zaměřena na spolupráci našich odborníků se Světovou zdravotnickou organizací jak z pohledu historie, tak i současnosti. Ředitelka kanceláře WHO v České republice Alena Šteflová ve svém úvodním projevu vzpomněla zásluh českých lékařů, kteří pracovali a pracují pro Světovou zdravotnickou organizaci. „Světová zdravotnická organizace dodnes oceňuje práci našich epidemiologů, kteří se jménem této organizace zásadním způsobem účastnili boje s infekčními nemocemi ve světě.“

Zřejmě největším úspěchem WHO v celé její dosavadní historii byla eradikace pravých neštovic. Právě na tomto poli se nezapomenutelně zapsali do dějin WHO a světového

zdravotnictví českoslovenští vědci. Celá akce byla koordinována českým profesorem MUDr. Karlem Raškou, který pracoval od r. 1963 v ženevské centrále Světové zdravotnické organizace jako ředitel divize přenosných nemocí. Navrhl zcela novou koncepci vymýcení pravých neštovic a podařilo se mu přesvědčit americkou vládu, aby tento program financovala. Náklady nakonec dosáhly jedné miliardy amerických dolarů. Kromě Rašky se na eradikaci varioly podílelo asi dvacet českých a slovenských epidemiologů. Manželka pana profesora, prof. MUDr. Helena Rašková, a její syn, prof. RNDr. Ivan Raška, byli čestnými hosty této slavnostní akce. Připomenutí významného výročí Světové zdravotnické organizace bylo také připomenutím úspěchů českých zdravotníků na poli světové vědy.

Vzhledem k závažnosti prioritního tématu WHO, kterým je problematika tabáku a prevence kouření, byl do plánovaného programu zařazen seminář ke Světovému dni bez tabáku, vždyť akce v Ledeburských zahradách se zároveň konala v předvečer této každoročně vyhlášené kampaně WHO. Profesní organizace a odborné společnosti ve zdravotnictví, ale také

politikové vyjádřili v odpolední části programu svůj jasný postoj k tomuto závažnému tématu. Mezi základní požadavky kontroly tabáku WHO patří: ratifikace Rámcové úmluvy o kontrole tabáku, nekuřácké veřejné prostory a dostupná léčba závislosti na tabáku. K těmto bodům se postupně vyjádřili pan poslanec MUDr. Boris Šťastný, předseda České lékařské společnosti JEP prof. MUDr. Jaroslav Blahoš a prezident České lékařské komory MUDr. Milan Kubek. Svůj postoj však deklarovali i další čelní představitelé a reprezentanti nejdůležitějších profesních a odborných organizací v ČR, například MUDr. Jiří Pekárek, prezident České stomatologické komory, Mgr. Stanislav Havlíček, prezident České lékárnické komory. Jménem Chirurgické společnosti ČLS JEP vystoupil prof. MUDr. Pavel Pařko, za Českou onkologickou společnost její předseda prof. MUDr. Jiří Vorlíček a MUDr. Eva Králíková, předsedkyně Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku, která byla zároveň spoluorganizátorem této části programu. Iniciativa České aliance proti respiračním onemocněním ČARO byla prezentována jejími zakladateli prof. MUDr. Vítězslavem Kolkem a prof. MUDr. Václavem Špičákem. Zazněla zde celá řada odborných

argumentací především na podporu ratifikace Rámcové úmluvy o kontrole tabáku.

Oběma částem odborného programu byla věnována také mediální pozornost prostřednictvím tiskové konference a celá akce byla zakončena recepcí, na kterou byli pozváni členové diplomatického sboru, politici, hejtmani, děkani lékařských fakult, zástupci

odborných organizací systémů OSN, odborných společností, ředitelé zdravotnických institucí, zdravotních pojišťoven, ministerstev a také hosté účastníci se celodenního programu.

Součástí tohoto společenského setkání bylo vystoupení uměleckého souboru Barocco Sempre Giovane pod vedením Josefa Krečmera a zhruba 250 přítomných hostů mělo přístup do celého

areálu podvečerních Ledeburských zahrad.

Akce se těšila velkému zájmu účastníků jak ve svých odborně zaměřených částech, tak i v rámci společenského setkání a byla tak velice důstojnou oslavou 60. výročí WHO.

*MUDr. Alena Šteflová, Ph.D.,
ředitelka kanceláře WHO v ČR*

SVĚTOVÝ DEN HOSPICŮ

Světový den hospiců a paliativní péče, který symbolicky spojuje hospice a zařízení paliativní péče po celém světě, se letos koná **v sobotu 4. října**. Každoročně se v tento den uskutečňují stovky nejrůznějších akcí a koncertů a zapojuje se do nich na sedmdesát zemí světa.

Hlavním smyslem tohoto dne je nejen zlepšit informovanost odborné i laické veřejnosti o hospicích a paliativní péči, ale také získat finanční prostředky pro jejich činnost. Tato péče totiž nikde na světě není hrazena z veřejných prostředků.



Hospic sv. Jana Neumanna v Prachaticích připravil v sobotu 4. října od 10 do 17 hodin Den otevřených dveří s prohlídkou pro veřejnost a s prodejní výstavkou prací a výrobků pacientů.

Od 14 hodin vystoupí v hospicovém parku Prácheňský soubor písní a tanců se svým programem zpěvů a tanců. Veřejnosti se představí dudácká muzika společně s nestorem dudáků Josefem Režným, který patří k výrazným osobnostem českého národopisu, taneční skupina a dívčí pěvecká skupina, v jejímž repertoáru jsou nejen jihočeské písně, ale i cizí skladby, které dovedou zazpívat v původním jazyce. V případě nepříznivého počasí bude koncert uspořádán v městském



divadle. Všichni zájemci jsou srdečně zváni.

Čerčany zahájily činnost

Hospic Dobrého pastýře v Čerčanech otevřel dveře pro první pacienty 1. září 2008. Občanské sdružení TŘI k tomu cíli usilovně pracovalo od roku 2000. Příspěním Ministerstva zdravotnictví ČR, Ministerstva financí ČR, Středočeského



kraje, Nadačního fondu J&T, Ligy proti rakovině, Arcibiskupství pražského, obce Čerčany, ostatních dárců z řad obcí, firem a jednotlivých občanů vyrostlo specifické nestátní zdravotnické zařízení.

Jeho kapacita je třicet lůžek a služby bude poskytovat občanům Středočeského kraje a jihozápadní části Prahy. Vedle hospicové péče budou poskytovány i sociální, realitní (odlehčovací) služby lůžkové i ambulantní.

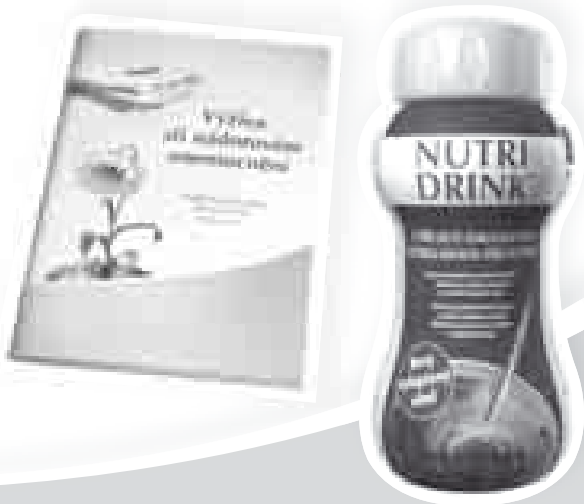
Kaple v 1. patře hospice byla vysvěcena pomocným světícím biskupem Karlem Herbstem 31. srpna letošního roku. Slavnosti se zúčastnilo na 250 hostů. Stále se však nedostává finančních prostředků na úplné dovybavení celé budovy a rozšíření provozu na plnou kapacitu hospice.

Pokud byste náš hospic chtěli podpořit, uvádíme číslo účtu, na který je možné přispět finanční částkou: **530 530 359/0800**.

Byli bychom rádi, abyste dali o sobě vědět, aby bylo zřejmé, od koho jsme finanční částku obdrželi. Děkujeme všem, kterým není lhostejné, jak lidé prožívají poslední chvíle svého života.

*MUDr. Tereza Dvořáková
se spolupracovnice*

Výživa při nádorovém onemocnění



Více než 50% onkologických pacientů trpí malnutricí již v době diagnózy. ¹⁾

Ta má špatný vliv na:

- prognózu onemocnění
- účinnost léčby
- kvalitu života pacienta

Včasné zahájení nutriční podpory je nezbytnou součástí moderní onkologické léčby.



„Nutridrink podporuje Ligu proti rakovině“

¹⁾ De Wys WD et al. Am J Med 1980, 69, 491-7.

NUTRIDRINK

...vždy, když běžná strava nestačí

Praktickou příručku „Výživa při nádorovém onemocnění“ si můžete nyní zdarma i objednat.

Stačí zaslat vyplněný kupon na adresu:

NUTRICIA, a.s., Na Pankráci 30, 140 21 Praha 4

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Mám zájem o bezplatné zaslání příručky

„Výživa při nádorovém onemocnění“ V počtu.....ks

Jméno a příjmení.....

Adresa.....

Brožurku si můžete zdarma objednat i na naší bezplatné infolince NUTRIDRINK: 800 110 000

Pondělí – pátek 8³⁰ – 16⁰⁰ hodin
e-mail: informace@prague.nutricia.com,
www.nutriciaclinical.cz
www.vyzivavnemoci.cz

LÉTO S AMÉLIÍ NA PLEŠI

PSYCHO-REHABILITAČNÍ PROGRAM PRO ONKOLOGICKY A JINAK DLOUHODOBĚ NEMOCNÉ A JEJICH BLÍZKÉ

Ve dvou srpnových víkendech ožil pavilon v areálu Institutu onkologie a rehabilitace Na Pleši, který byl opraven díky sbírce Ligy proti rakovině a slouží řadu let pro rekondiční pobyty LPR. Tentokrát jej využilo občanské sdružení Amélie, zaměřené na psychosociální pomoc onkologicky a jinak dlouhodobě nemocným a jejich blízkým. Tým psychologů a lektorů připravil program zaměřený především na práci a prožitky spojené s hudbou, rytmem a pohybem. Na prodloužený víkend přijeli lidé z celé České republiky i ti, kteří třeba díky léčbě nemají dost času a sil na delší pobyty.

Amélie zatím nemá možnost zajistit úhradu pobytů z jiných zdrojů, a tak cena na osobu 1 500 Kč pokryla náklady – základní přípravu, ubytování v čistých dvoulůžkových pokojících s vlastní koupelnou a WC a plnou penzi v IOR Na Pleši. Samotný program připravili lektoři zdarma.

Na obou pobytech zajišťovala průběh psycholožka Mgr. Milena Černíková, která se též individuálně věnovala těm, kteří projevíli zájem. Milena od června působí pravidelně v Centru Amélie v Praze a pracuje nejen s klienty Amélie v Centru v Praze i v okolí Kladna, ale také jako učitelka jógy.

Program pobytu „Vzpomínky na Afriku“ zajistili manželé Antonie a Papis Nyass, oba hudebníci, kteří vedou oblíbené workshopy africké hudby a tance, Antonie působí v Centru Amélie Praha již více než rok.

Na dalším „Pobytu pro duši a tělo“ se kombinovala jóga pod vedením Mileny Černíkové s rehabilitačním a balančním cvičením vedeným zkušenými lektorkami Mgr. Renatou Šupovou a Lucíí Jedlíkovou z VŠTJ Medicína Praha, které nám přivezly také hole na nordic walking a naučily nás, jak s nimi zacházet.

Obou pobytů se zúčastnilo 25 lidí (23 žen a 2 muži) od 23 do 60 let, věkový průměr byl 39 let. Do konce roku 2008 plánuje Amélie ještě minimálně jeden prodloužený víkend Na Pleši. Více informací na www.amelie-os.cz a na telefonní lince 739 004 333.

*Pavla Tichá,
předsedkyně*

VZPOMÍNKY NA AFRIKU

Prodloužený víkend ve dnech 1.–4. srpna byl ve znamení tance, bubnů a spontánního zpěvu, které vedli Antonie a Papis Nyass.

Naši skupinu žen doplňovali dokonce dva muži. Byly jsme rády, že je mezi sebou máme, neboť krom Papisovy profesionální hry na buben se do bubnování pustili také oni dva a s úspěchem, nejvyšší vervou a nadšením doprovázeli naše tančící ženské kolečko. Africké tance ve znamení živlu země v kombinaci s nádhernou neopakovatelnou atmosférou „vibrační“ zpěvu zaručily silný zážitek. Naše nohy se do rytmů bubnů pohupovaly pevně, s jistotou a přeci tak lehce. Naše ruce se vzájemně dotýkaly ramen té druhé v kruhu, z hlasů spontánně vznikala nádherná melodie.



Na druhý den jsme se již natolik „otrkali“, že jsme vyrazili tančit z místnosti ven do parku areálu Na Pleši. Nedaleko našeho tanečního kruhu „afrického ostrůvku“ jsme zahlédli skupinku „domorodců“ – místních teenagerů. Pravidelně takovou zajímavou podívanou ještě neviděli. Na trávě vedle sanatoria se v kruhu pohupovaly ženy v šátcích, sukních a bosými chodidly tančily roztodivné kroky doprovázené ladnými pohyby rukou. Doprovázeli je tři bubeníci. Pokud ženy zrovna náhodou netančily, hrály na roztodivné nástroje: nechyběla různá chřestidla, kvákající žába, dešťová hůl, rumba koule, Orffovy nástroje – vše podporující fantazii, rytmus a spontánnost každého ze zúčastněných.

Podnikli jsme i vycházku do okolí. Cesta vedla zpočátku trochu cestou necestou, ale v závěru nás dovedla k rybníku. K němu jsme jednoho dne, zlákáni sluncem, vyrazili na koupání. Zacvičili jsme si tam i naši jógovou sestavu a tak jsme se opět stali výborným zpestřením – tentokrát pro místní rybáře. O spokojenost našich žaludků se velmi dobře staraly místní kuchařky. Připravovaly nám s trpělivostí jídla, která jsme si přáli, třebaže z toho kolikrát měly hodně zamotanou hlavu: kolik těch vegetariánských a kolik „všežravých“. Vždy se s tím ale dokázaly vypořádat s vstřícností a úsměvem na tváři. Patří jim náš veliký dík.

Nechyběla ani romantika letních večerů. Nikomu se nechtělo jít spát. Pozorovali jsme padající hvězdy, nasávali atmosféru tajemna a otevřenosti zároveň. Mohli jsme se naladit, načerpat sílu do dalších dnů, sdíleli jsme své

radosti i strasti života s nemocí, která mnohým z nás převrátila život naruby. Panovala mezi námi atmosféra důvěry a pochopení...

Martina Vavruchová

PROGRAM PRO DUŠI A TĚLO

Naše sdružení FIT-ILCO ČR spolupracuje s Amélií a tak využilo její nabídky a dvě členky se zúčastnily rekondičního pobytu na Pleši ve dnech 22.–25. srpna.

Musím říci, že víkend byl velice dobře organizován. Bylo nás celkem přes dvacet. Na cvičení jsme byli rozděleni, abychom se vešli do tělocvičny. Seznámili jsme se s jógou, rehabilitačním cvičením, chůzí s hůlkami. Kdo měl zájem, mohl své problémy probrat s psychologou nebo si nechat namasírovat chodidla – úžasná věc!

V neděli jsme jeli autobusem do Mníšku, navštívili jsme zámek a pak jsme se pěšky vrátili zpět. Krásná příroda a úžasně výhledy nás nabily energií.

Potěšilo nás, když jsme zjistili, že v sanatoriu Na Pleši funguje stomická poradna. Marta (místopředsedkyně FIT-ILCO) se zkontaktovala se zdravotní sestrou a ta domluvila s tamními stomiky, že je můžeme přijít navštívit. Jeden pán ze Sedlčan (stomikem je od ledna 2008) byl moc rád, že se dozvěděl o existenci Klubu stomiků a že dostal informace o tom, co připravuje jeho pražský klub. I šedesátiletá stomička, která v současné době chodí na ozařování, byla z naší návštěvy nadšená. Potěšilo ji zejména, že jsme po onkologické operaci 6 a 12 let.

Při pobytu jsem se seznámila s mnoha zajímavými lidmi, jejichž osudy mne vel-

mi zaujaly. Bylo vidět, že na ně měl tento pobyt pozitivní vliv. Po dvou dnech se otevřeli, byli schopni svůj problém ventilovat i ve skupině a jejich problém rázem nebyl tak veliký.

Těším se na další prodloužený psycho-rehabilitační pobyt s Amélií.

*Marie Ředinová,
FIT-ILCO ČR*

TŘETÍ VÍKEND NA PLEŠI

S Amélií Na Pleši vše funguje s lehkostí a jakousi samozřejmostí. Jistě k tomu přispívá i kolektiv lidí, kteří museli sami bojovat se zdravotním problémem. Jak se říká, „co nás nezabije, to nás posílí“ – to zde platí v plné míře. Navíc nás všechny osobní problémy nasměrovaly tak, že dokážeme oddělit věci podstatné od nepodstatných, jeden leckdy až dojemně pomáhá druhému, nezávidíme si a dokážeme se radovat z maličkostí. To nás na rozdíl od zcela zdravých posiluje pro další život a naše podvědomí říká: „nedej se, nevzdávej to, nejeďeš v tom sám, vytrvej a vyhraď“.

Pracuji v autoškole a tak často přemýšlím o tom, jak celou skupinu žáků zaměstnat, aby se nenučili, něco nového se dozvěděl člověk z vysokoškolským vzděláním a přitom mi porozuměl i člověk, který má vzdělání pouze to nejzákladnější.

Naše skupina byla také velice různorodá a zde jsem byla doslova nadšena, s jakou lehkostí se tohoto úkolu zhostila psychologka Mgr. Milena Černíková. Stačilo jí jen pár vět, zaměstnala elegantně naše „myšlení“ a pak jen z povzdálí sledovala, jak se snažíme. Bylo to mistrné využití energetického potenciálu naší skupiny.



Pocit sounáležitosti a podpory jeden druhému zde byl vidět v celém programu. Bylo až obdivuhodné, jak to vše ladilo a fungovalo. Nikdo se nenudil, každý měl své drobné nebo větší úkoly.

To vše svědčí o velkých zkušenostech a perfektních znalostech všech, kteří tato setkání připravují. Jim tedy patří dík a uznání. Ne, to nejsou prázdná slova, je v tom obdiv a uznání. To dokáže

parta lidí, za jejichž prací je mnohem víc. Je za tím vším láska. Láska k práci, k lidem, k životu.

*Miroslava Šimková,
Jablonec nad Nisou*

TŘEBOŇSKÝ HUDEBNÍ FESTIVAL



Jaroslava Tůmy a houslového virtuosa Bohuslava Matouška. Komorní filharmonie Pardubice společně s mezzosopranistkou Dagmar Peckovou vzdaly svým koncertem hold Emě Destinové. Čtvrtý večer byl věnován hudbě Jaroslava Ježka v podání Jana Matěje Raka a spirituálům a gospelům v tradičním provedení Spirituál kvintetu.

U příležitosti koncertu v chrámu sv. Jiří byl ředitelem ADRIA-NEPTUN, spol. s r. o., Milošem Končickým předán Lize proti rakovině Praha finanční dar ve výši 25 000 Kč.

Na snímku vedle ředitele M. Končického jsou dramaturg festivalu prof. Jiří Hlaváč a houslový virtuos Bohuslav Matoušek. Ligu zastupoval její předseda prof. Zdeněk Dienstbier.

Jihočeský ráj rybářů Třeboň se každoročně v červenci stává hostitelem umělců, muzikantů nejrůznějších žánrů.

I letos od 8. do 12. července se na festival TŘEBOŇSKÁ NOCTURNA, jehož pořadatelem je ADRIA-NEPTUN, spol. s r. o., sjeli vynikající hudebníci, aby občanům města, lázeňským hostům i návštěvníkům z domova a z ciziny vydali svědectví o svém umění a zpřijemnil jim pobyt v krásném jihočeském městě.

Zazněly poklady české i světové hudby v podání Hudby Hradní stráže, další den se konal recitál ze skladeb světské a duchovní hudby v podání varhaníka



BĚHY NADĚJE

V minulém Zpravodaji jsme vás informovali o Běžích naděje, které jsou pořádány po celé naší republice místo Běhů Terryho Foxe. Na 110 místech Čech, Moravy a Slezska se pořadatelé přihlásili k těmto běhům. Od dubna jich už většina proběhla, dnes uvádíme několik posledních, které jsou na-

plánovány na říjen právě v Týdnu proti rakovině.

3. 10. bude uspořádán běh v Ostravě-Radvanicích a ve Vratimově. 4. 10. máte možnost se účastnit běhu v Brně-Lužánkách. 8. 10. budou pořadatelé Chrudim a Jeseník, 9. 10. Třebíč a Zlín. 13. 10. se uskuteční Běh naděje v Par-

dubicích a závěrečný běh bude v Lošticích na Moravě, a to 28. října. Zveme všechny účastníky k těmto běhům, pozvěte i své přátele, aby Běh naděje zapustil všude hluboké kořeny.

Zprávu o tom, jaký byl celý letošní průběh, přineseme v příštím čísle našeho Zpravodaje. (red)

15 LET SDRUŽENÍ ALEN

Sdružení ALEN již 15 let pomáhá ženám s rakovinou prsu. Pro připomínku a pro radost členkám, jako poděkování všem spolupracovníkům, spolupracujícím a spřáteleným onkologickým organizacím, stejně jako všem, kteří nám poskytují podporu a pomoc, jsme uspořádali 28. května 2008 na Novoměstské radnici v Praze galavečer s programem a rautem. Záštitu nad ním převzala starostka Městské části Praha 2 paní Jana Černochová, spoluorganizátorem byla příspěvková organizace Novoměstská radnice s ředitelkou paní Bc. Gabrielou Kolářovou. Hlavními sponzory večera byla Mladá Fronta, časopis Moje zdraví a akciová společnost Subterra. Chtěli jsme všem poděkovat a také ukázat veřejnosti, že naše práce má smysl, že pomoc, předávání informací a vzájemná výměna zkušeností, pravidelné schůzky, cvičení a plavání, rekondiční pobyty nebo turistické výšlapy ženám pomáhají zvládnout onemocnění a žít dál plnohodnotný život.

Po úvodním vystoupení šermířů Spolku sv. Simeona na nádvoří radnice a uvítacím nápoji pokračoval program večera ve Velkém sále. Moderování se profesionálně zhostila paní Marie Retková a pozvala na pódium zakladatelku sdružení a jeho první předsedkyni paní Alenu Rejzkovou a také současnou předsedkyni ALENU paní Danielu Kelišovou. Společně připomněly historii sdružení, současnou činnost i plány a představy o budoucnosti.

ALEN založila v roce 1993 (a zaregistrovala – sdružení samozřejmě nevzniklo ze dne na den, myšlenka vznikala a dozrávala již několik let předtím) paní Alena Rejzková, jeho první předsedkyně, a několik žen, které onemocněly rakovinou prsu a chyběly jim informace o nemoci, možnostech léčby – chyběla jim pomoc společnosti. Zkušenosti, informace a poznatky k tomu hledaly všude, dokonce až v Americe. Od té doby máme za sebou 15 let práce pro zlepšení života onkologických pacientek a množství preventivních akcí pro zdravou veřejnost. Pomáháme ženám, které onemocněly rakovinou prsu, ve všem, co je s onemocněním spojeno. Pořádáme pro ně cvičení, plavání,



Daniela Kelišová, Marie Retková a Alena Rejzková

přednášky, semináře, rekondiční a rehabilitační pobyty, výlety a různé společenské akce, poskytujeme jim psychickou podporu. Ve spolupráci s dalšími neziskovými organizacemi se podílíme na celorepublikových informačních a osvětových kampaních zaměřených na prevenci a boj proti rakovině. Vydáváme Informační zpravodaj s aktuálními informacemi. Chceme ženám v boji s rakovinou prsu pomoci zvládnout nejen onemocnění samotné, ale hlavně vyrovnat se s jeho následky v dalším životě. To nejsou jen fráze – líbí se nám například, co nám napsala novinářka Lada Poláková: „Rakovina je vážnější problém než třeba prohraný sportovní zápas, ale vaše radost a otevřenost srdcí je jasným důkazem toho, že ten svůj zápas prohrát odmítáte.“

Důležité pro nás jsou:

- **informace** (o nemoci, léčbě, rehabilitaci, sociální pomoci, zdravotnických pomůckách)
- **zkušenosti** těch, které již nemocí prošly (dobrý příklad vyléčených)
- **kontakty** (lékaři, zdravotníci, pomůcky, sociální pracovníci)
- **rehabilitace** (plavání, cvičení na suchu i ve vodě, lymfodrenáže, celkové masáže, turistika)
- **rekondiční pobyty** (součást komplexní onkologické léčby)
- **psychická podpora**
- **prevence**

Činnost sdružení ALEN ocenil v březnu letošního roku primátor hlavního města Prahy Pavel Bém a předal předsedkyni sdružení cenu Křesadlo za rok 2007, kterou vyhlašuje HESTIA za dobrovolnickou činnost v neziskovém sektoru. Sám název ocenění – „cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“ – vystihuje činnost sdružení ALEN. V loňském roce vydalo sdružení ALEN ve spolupráci s vydavatelstvím Sláfků knížku „Ztráty a nálezy“ s příběhy onkologických pacientek. Kmotry knížky byli paní Marta Kubišová a pan prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

A co je naše budoucnost? Aby nám bylo všem spolu stále dobře a aby se všechny poznatky, zkušenosti a informace dostaly k těm ženám, které to zrovna potřebují. A to je někdy úkol nadlidský.

K mikrofonu v renesančním sále Novoměstské radnice se postupně přidala spousta gratulantů a milá slova, přání, květiny, dárky i narozeninový dort a dojetí nebralo konce.

Po půl hodině projevů došlo i na tolik očekávané a slíbené vystoupení Folklorního souboru JARO pod vedením umělecké vedoucí a choreografky MgA. Živany Vajsarové. Jejich program a celkové nasazení, radost z hudby a tance, muzikálnost, pohybové nadání menších i větších dětí, vysoká kvalita

jejich vystoupení, výborná choreografie – to všechny nadchlo.

Po přestávce, kdy jsme nabídli hostům občerstvení a také možnost prohlédnout si gotickou kapli Nanebevzetí Panny Marie a sv. Václava a vystoupit po bezmála 200 dřevěných schodech na věž radnice vysokou 70 m a kochat se výhledem na Prahu, se hosté pobavili v další části programu při scénkách z Těžké Barbory a písničkách Jaroslava Ježka v pásmu mladých herců Divadla Ty-já-tr. Na závěr večera zazpívala Mirka Kučerová za doprovodu klavíristy Jakuba Příbyla známé a příjemné melodie na rozloučenou a pro dobrou náladu následujících chvil při občerstvení v dalších prostorách krásné radnice.

Celý večer hostům zpříjemňovaly a nám pomáhaly s organizací naše mladé hostesky. Po programu byl uspořádán v salonku malý raut, kde měli všichni ještě příležitost k popovídání. A bylo dost takových, kteří jí využili a zdrželi se do půlnoci. Nebylo divu, protože mezi nás přijeli kromě nejbližších přátel z Prahy a okolí také kamarádi a kamarádky z Brna, Havířova, Valašského Meziříčí, Pardubic, Semil, Železné Rudy, Hořovic, Benešova a dalších míst, napočítali jsme 141 hostů. Společně jsme si potvrdily, že nemoc nám sice mnohé vzala, ale víc je toho,



Z vystoupení Folklorního souboru JARO

co nám dala. A to hlavní – umožnila nám poznat lidi, se kterými bychom se asi jinak nikdy nepotkaly. A toho si vážíme. Teprve v kolektivu onkologických pacientek jsme pochopily, že to, co se nám stalo, je úplně normální věc, nic výjimečného. Vidět společnost žen, které rakovinu přežily a žijí dál život se všemi radostmi a starostmi všedního dne, to je mnohdy víc než sebelepší prognózy lékařů. Jsme nejlepšími „odborníky“ na život po nemoci a chceme toho využít nejen pro sebe a pro své

zdraví, ale také pro informaci zdravé veřejnosti.

Poděkovat chceme a musíme všem, kdo se o pěkný večer zasloužili, nejen výboru, ale všem ALEnkám, účinkujícím a hosteskám, všem, kdo se zúčastnili, hostům, sponzorům, příznivcům a spolupracovníkům, kamarádkám, všem za hezká slova, dárky, květiny a podporu, kterou nám projevují, za krásnou atmosféru večera a za přátelství.

*Daniela Kelišová,
předsedkyně*

KLUBY

Vítáme nového kolektivního člena Svaz zdravotně postižených ŠUMAVA

Už delší dobu jsme dostávali Zpravodaj Svazu zdravotně postižených ŠUMAVA, který se od roku 2001 pravidelně zúčastňoval Květinového dne a letos i Českého dne proti rakovině. Po vzájemné domluvě se Svaz přihlásil za kolektivního člena Ligy.

Od místopředsedkyně paní Vlasty Kučerové jsme obdrželi tuto informaci:

„Náš Svaz zdravotně postižených má 10 základních organizací s celkovým počtem kolem 1 400 členů s různým zdravotním postižením, mezi nimi jsou i onkologická onemocnění. Jsou to základní organizace v menších městech a obcích v Pošumaví: Strážov, Švihov, Plánice, Kolínek, Nýrsko, Sušice, Horažďovice, Železná Ruda a dvě organiza-

ce v Klatovech, rozdělené na vnitřně a tělesně postižené.

Od roku 2001 se do Květinového dne pravidelně zapojují ZO Klatovy, Strážov, Švihov, Plánice, Kolínek, Nýrsko, Železná Ruda, dříve také Velhartice, kde se letos ZO zrušila.

Podáváme tuto informaci o nás a těšíme se na spolupráci.“

Přejeme všem členům pošumavských organizací především hodně zdraví, spoustu dobrých přátel a pomocníků a věříme, že vzájemná spolupráce přinese užitek oběma stranám.

FIT-ILCO ČR



P r a h a

Koncem května uspořádal Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením zajímavou akci

„Žijí stejně jako ty“. V Praze 4 na Pančácké pláni byl připraven bohatý program. Myšlenkou celé akce bylo zbořit staré mýty a lidi se zdravotním postižením dát dohromady, aby se poznávali a nacházeli nové přátele.

FIT-ILCO mělo na akci stánek a informovali jsme zájemce o životě stomiků, o klubech a jejich činnosti. Nechyběly přehledné informace na nástěnkách ani pozvánka na Evropský kongres stomiků v Brně. Rozdávali jsme letáky a seznamovali lidi s novou právní úpravou. Zájem byl velký. Přišla i řada sester a sociálních pracovníků. Akce zcela určitě přispěla k informovanosti veřejnosti o klubech stomiků a jejich činnosti a snad i trochu rozptýlila strach, který se často zračil ve tvářích návštěvníků, když se dozvěděli, s jakým problémem žijeme.

Měli jsme jeden ze 40 stánků, vedle nás dávalo informace sdružení ALEN, Roska, lidé po mrtvici, vozíčkáři, neslyšící i lidé se zrakovým postižením. Je opravdu dobře navzájem se poznávat. Bude-li tato akce i v příštím roce, určitě se zúčastníme.

Marie Ředinová

SLUNEČNICE Olomouc



S první polovinou roku jsme se rozloučily na červnové schůzi. S finančním příspěvím Magistrátu města Olomouce, který nám poskytl grant, se 38 našich členek účastnilo rekondičního pobytu v hotelu Relax v Jedovnicích. Prožily jsme krásný týden se cvičením v bazénu, s vycházkami i výlety do okolí. Členky výboru se účastnily Onkologických dnů v Brně a konferencí o komunikativním plánování a poskytování sociálních služeb. Byly také na zahájení činnosti nového Mamma centra MUDr. Dany Houserkové, která klubu nabídla místnost pro činnost spojenou s poradenskou službou pro nové pacientky. Společně s Dianou Brno jsme se podílely na prodeji prádla ve Fakultní nemocnici v Olomouci. Také náš výlet na jižní Moravu se vydařil.

V rámci programu sociálního začleňování jsme si u krajského úřadu podaly žádost o grant poskytovaný z prostředků Evropské unie. Pravidelně informujeme krajské i městské funkcionáře o naší činnosti a využíváme k tomu elektronické prezentace našeho klubu na CD, které poskytujeme i našim sponzorům a přátelům. Účastnily jsme se také Dnů Olomouckého kraje, kde za přítomnosti hejtmána RNDr. Ivana Kosatíka a předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Ing. Miloslava Vlčka byla činnost našeho klubu oceněna darem 10 000 Kč za zajišťování

aktivit onkologických pacientů v jejich volném čase. Ocenění nám udělalo velkou radost.

Jiřina Řehořová

ZRNKO ŠTĚSTÍ Štětí

Koncem května jsme se zúčastnili setkání sdružení OSUDY Plzeň. Byl to seminář o problematice z oblasti sociálního práva pacientů, kde na naše dotazy odpovídali zástupci OSSZ Plzeň. Hodně se hovořilo o našem zdraví, k němuž nám podala mnohá vysvětlení paní MUDr. Kateřina Kudláčková z pražské nemocnice v Motole.

Seminář byl první vlaštovkou a po jeho skončení jsme se všichni shodli na tom, že poděkování právem patří Ing. Janu Nachtigalovi a paní Haně Šmídové, kteří se nejen postarali o velice milý přístup k nám, ale podařilo se jim navázat přátelské vztahy mezi námi onkologickými pacienty. Považujeme právě tuto skutečnost za velmi účinnou a těšíme se, že taková setkání se budou uskutečňovat častěji.

Petr Grobauer,
předseda klubu

ARCUS ŽIVOT České Budějovice

Rozkvetlé šeříky, azalky a rododendrony přivítaly v květnu členky našeho Arcusu v lázeňském městě Bechyně na rekondičním pobytu spojeném s lázeňskými procedurami. Perličkové koupele, masáže a oblíbené lůžko hydrojet si pochvalovalo všech 14 účastnic. Odpoledne byl navíc k dispozici plavecký bazén hotelu Olga. náš dík patří panu řediteli společnosti Felicitas, který

nám zajistil celý pobyt i vyhověl našim drobným požadavkům.

V programu pobytu nechyběly vycházky do okolí, návštěva bechyňského kláštera, hasičského muzea i keramické dílny pana Bartáka, kde jsme si mohli zakoupit i drobné předměty. Zajímavá byla i výstava polské výtvarnice E. Grossové v Mezinárodním muzeu keramiky, kde vystavovala pod názvem „Pocity – intuice – impulsy“ plastiky a kameniny. Jde o výtvarnici s mnoha mezinárodními oceněními.

Týden v Bechyni překotně uběhl a už dnes se těšíme na shledanou příští rok.

Marta Mordavská

INNA Havířov



V květnu 2006 zahájila Eva Žilková projekt „Samovyšetřování prsu může zachránit i Tvůj mladý život“.

Zaměřila se na věkovou skupinu dívek a žen od 15 do 44 let. Jde o skupinu, která nemá ze zdravotního pojištění nárok na bezplatnou prevenci proti rakovině prsu a není tedy nijak chráněna. Proto je samovyšetření prsů tak důležité. Po dvouletém působení nám zaslala toto zhodnocení projektu:

„V roce 2006 jsem 18 přednáškami oslovila 386 posluchačů ve věku 17–47 let v Havířově a blízkém okolí a v sanatoriu v Klimkovicích.

V roce 2007 se 20 přednášek účastnilo 408 posluchačů. Zaměřila jsem se na střední školy, gymnázia a odborná učiliště v Havířově. Posluchači byli studenti mezi 15–25 roky (jde i o nástavbová studia).



V letošním roce jsem ve 39 přednáškách oslovila 734 posluchačů ve věkové skupině 15–21 let na středních školách, gymnáziích, učilištích, a to nejen v Havířově, ale i v Českém Těšíně. V současné době spolupracuji s osmi školami v Havířově a jednou v Českém Těšíně, kde jsou třídy s polským vyučovacím jazykem.

Celkem se konalo 70 přednášek za účasti 1 528 posluchačů.

Školy mají o přednášky zájem i v tomto novém školním roce, což mě mile překvapilo. Studenti mívají zajímavé dotazy, na které se snažím odpovídat a vše, co je zajímavé, jim vysvětlit. V letošním roce jsem se soustředila i na problematiku prevence rakoviny varlat a chlapce upozorňuji na jejich samovyšetřování, které je dost podceňováno.

Děvčatům připomínám možnost očkování proti rakovině děložního hrdla, na které některé pojišťovny již přispívají, což je velmi dobře.

Od počátku spolupracuji se zdravotní pojišťovnou RBP a v dubnu se letos připojila i zdravotní pojišťovna ZHP. Obě pojišťovny mě zásobují brožurkami a letáčky, které jsou zaměřeny především na prevenci. Rozdávám je při přednáškách a tak vlastně nepřímo oslovuji i další rodinné příslušníky. Oběma pojišťovnám patří můj dík.

Pedagogům děkuji za vstřícnost a studentům za to, že jsou k přednáškám vnímaví a bezprostřední. Přesvědčila jsem se, že jim toto téma není vůbec lhostejné a že moje lektorská práce má smysl. Těším se, že i tento nový školní rok bude naše vzájemná spolupráce dobrá."

Eva Žilková,
lektorka INNA Havířov

Byl to dobrý nápad, napsaly nám Marta Marčová a Šárka Čihulová z Havířova.

„Na pozvání ostravských Amazonek navštívily naše členky spolu se svými vnuky a manželi ARCHEOPARK v Chotěbuzi. Spolu s průvodcem jsme vystoupali po 102 schodech na území pravěké a raně středověké památky. Zajímavý výklad zaujal i děti, které si mohly osahat repliky nalezených předmětů, projít se po palisádách, zastřílet si z luků nebo semlít obilí. Celé hradisko je zbudováno podle původních zvyklostí bez použití hřebíků. Pracuje se zde už 30 let a postavělo se tu už 30 milionů korun.

Všichni jsme neskutečně zírali na mrňavé domečky s otevřeným ohněm a ložem, kde běžně žily rodiny se třemi dětmi. Hned vedle stojí Rybí dům, který je doslova balzámem na duši. Viděli jsme ryby krásných barev, malé i obrovské, nechyběly želvičky. Navíc nám byla nabídnuta možnost nychytat si pstruhu na zapůjčené pruty.

Naší společné akce se účastnili členové Onko klubů z Ostravy, Havířova, Karviné, Třince a Frýdku-Místku."

AMAZONKY Ostrava



Po prázdninách jsme se už moc těšily na společná setkání. Tím prvním byl společný zájezd na hrad Nouzov, do Kostic a do Olomouce. Počasí nám přálo a tak jsme si výlet doslova užily. Prohlídka hradu byla skutečným kulturním zážitkem. Průvodkyně svým výkladem upoutala pozornost všech a možná Bílá paní splní i naše přání.

Přejezd do Kostic sliboval dobrý oběd a po něm výklad o výrobě pravých olomouckých tvarůžků, které jsou všude oblíbené. Měly jsme možnost se v podnikové prodejně touto pochoutkou zásobit i domů. Nákupy byly velké.

Olomouc jsme si mohly užít dle libosti. Nechybělo trochu historie v centru města, ale i posezení u kávičky nebo možnost návštěvy parku. Přivezly jsme si množství zážitků, fotografií, osvěžily jsme naše přátelské vazby a už dnes se těšíme na slíbený zájezd v prosinci.

Libuše Wernerová

BENKON Benešov



Z klubového zpravodaje vybíráme:

Na přelomu května a června jsme se zúčastnili akce „Dokážeš to taky“, kte-

rá byla letos ve znamení dračích lodí. Za Benkon byli v posádce tři naši členové, zaslouží si dík a uznání.

14. června se konala další akce „Pochod proti rakovině“, opět na dračích lodích. Účastníci po Vltavě rozházeli růžové květy jako symbol a vzpomínku na ty, kteří už nejsou mezi námi. Další naše členky tvořily posádku růžového autobusu, který byl součástí celé akce. V červnu došlo k jednání s místostarostou MÚ Benešov p. Durasem o možnosti finanční pomoci klubu. Vyšel nám velmi vstřícně a Rada MÚ Benešov schválila příspěvek na druhé pololetí ve výši 10 000 korun a dále 3 000 Kč a bezplatné poskytnutí městského divadla na uspořádání slavnostní schůze u příležitosti desetiletého trvání klubu. Slavnostní schůze se uskuteční 1. prosince v městském divadle.

V závěru června se členky klubu vydaly na výlet do Třeboně. Bylo vedro, ale přesto byl plán výletu splněn. Prohlédly si treboňský zámek, navštívily Dům Jakuba Krčína s akváriem plnými sladkovodních ryb, prošly se kolem rybníka Svět, některé účastnice zavítaly do Schwarzenberské hrobky na hrázi rybníka a výlet ukončily na krásném treboňském náměstí, kde si pochutnaly na výtečné zmrzlině.

Podzimní schůzky jsou naplánovány jinak, než bývalo zvykem. Jedna schůzka bude tradiční a další pak s programem – třeba ruční práce, aranžování květin, na listopadové setkání se připravuje malování na hedvábí. Jde o to, aby zůstalo více času k popovídání, ale i na řešení potřebných věcí.

SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ Ostrava

Srpnový zpravodaj klubu přináší informace o bohaté a zajímavé činnosti klubu. V pátek 30. května se uskutečnil v centru Ostravy den sociálních služeb Lidé lidem. Na Kuřím rynku byly kolem celého náměstí stánky, v nichž nejrůznější organizace podávaly informace o své činnosti. Lidé si mohli vyzkoušet jízdu na invalidním vozíku, chůzi s vodícím psem a získat potřebné informace. Členové klubu připravili ukázky stomických pomůcek, informační letáky a i když se u stánku neseťkávali s novými stomiky, ochotně odpovídali na veškeré dotazy.

V červnu podnikli zájezd na Buchlov, do Buchlovic a Luhačovic, zúčastnili

se knížecího hodování v Kroměříži, která si v červnu připomínala 10. výročí zapsání města do Seznamu světového dědictví UNESCO.



V červenci došlo k tradičnímu Setkání na hranici, které tentokrát už bylo bez skutečných hranic. Hostiteli byli slovenští přátelé a setkání se uskutečnilo v Maninské Tiesňavě u Považské Bystrice. Přijížděla auta, autobusy a následovalo velké vítání a objímání. Neviděli jsme se celý rok a mnozí tu byli tentokrát poprvé. Slovenské ženy připravily nádherné pohostění a pak nastala slavnostní chvíle. Do středu osady přišli zástupci jednotlivých států se státními vlajkami. Česká skupina měla 42 členů. Po společném obědě se všichni vydali na procházku do vápencového kaňonu Malínského potoka a postupně se všichni dostali až na rozeklaný hřeben skal, který autorovi článku, dr. Pavlu Kremlovi, připomíná paralelu vlastního života – na jedné straně nebezpečný kolmý sráz a na druhé straně bezpečný chodníček. Večerní program byl vyplněn zpěvem, tancem a vzájemným besedováním. Loučení druhého dne bylo srdečné, dojemné a všichni se těšili na setkání v příštím roce.

Zpravodaj ještě připomíná, že jednou za tři roky se slaví Světový den stomiků, ten nejbližší bude 3. 10. 2009 a je k němu vyhlášena mezinárodní fotografická soutěž. Téma je dáno: Stomie nebrání stomikům vést plnohodnotný aktivní život. Fotografie by měly znázorňovat život rodiny, na dovolené, během práce, sportování, aktivity s dětmi a vnoučaty i práci ve sdruženích. Ze soutěže bude vyhlášeno 20 vítězů z celého světa.

Českolipská VESNA

Chtěla bych jménem všech našich členek poděkovat za peníze z České

ho dne proti rakovině. Došel nám výpis a byli jsme mile překvapeni. Ještě jednou díky. Máme u nás nově otevřený bazén se všemi možnými lákadly a tak si budeme moci připlatit, aby vířivku mohly využít ty ženy, které mají díky výdajům za léky dost hluboko do kapsy. Přejeme sobě i vám všem ještě hodně slunných dnů, plných pohody a radosti. Těšíme se na setkání při sněmu.

Eva Barkmanová

ŽAP Praha



Jako každý rok chceme i letos jménem celého výboru upřímně poděkovat za rozhodnutí výboru LPR o 30% příspěvku z vybrané částky během Českého dne proti rakovině. Tak jako naší organizaci, určitě i ostatním udělalo toto rozhodnutí velkou radost. Finance se hledají rok od roku hůře a provozní náklady neustále stoupají. Výbor Klubu ŽAP rozhodl, že z navýšených 10 % uhradíme částečně poplatky za server a telefon. Dalších 20 % použijeme opět na úhradu ozdravného pobytu pro naše členky. Zároveň děkujeme i za dotaci na provoz kopírky. Tu maximálně využíváme, neboť všechny tiskoviny včetně Výroční zprávy a našeho Zpravodaje děláme svépomocí od zpracování až po tisk.

Přejeme všem krásné dny a hodně síly a elánu do další práce.

Dana Hybšová



ALEN Praha

Po oslavách se klub pustil do další práce. V červnu odjelo 13 členek na týdenní rekondiční pobyt do malých lázní Slatinice na Dražanské vysočině. „Každý den jsme absolvovaly několik procedur včetně plavání v bazénu a cvičení s rehabilitační sestrou ve vodě i v tělocvičně na míčích. Denně



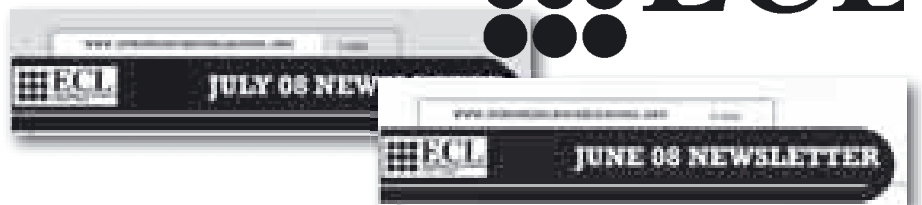
po odpoledním odpočinku zbyl čas na procházku po okolí nebo na výlet. Navštívily jsme Litovel, které říkají ‚hanácké Benátky‘, a zhlédly jsme šest ramen řeky Moravy. Byly jsme v Náměšti, Drahanovicích, prohlédly jsme si Slatinice a navštívily Zahradní železnici ve Střížově. Pobyt předčil všechna očekávání především v počtu kvalitních procedur – koupelí, masáží a zejména cvičení ve vodě, kde se snadněji rozcvičovala špatně pohyblivá ramena či zádové svaly. Pomohl nám klid, pohoda, domácí prostředí, dostatek ovoce a zeleniny v jinak přísně dietní stravě, vstřícnost lázeňských pracovníků a v neposlední řadě i krásné počasí. Na malebnou Hanou se budeme rádi vracet.“

Věra Uhrová

„Když ti život předkládá důvod k pláči, ukaž mu, že máš tisíc a jeden důvod k smíchu,“ napsala nám paní Olga Arvaiová, která v květnu prožila s ALENkami a členkami BENKONU Benešov krásný pobyt v Jablonné nad Vltavou. Tři dny, které spolu prožily, hodnotí jako dny plné životního optimismu, který by mohl všem členkám každý závidět. „Doslova mne nabily baterkami s velkou chutí a předsevzetím, abychom se scházely, bavily a užívaly radostí života. Moc mě těší,“ uzavírá paní Olga Arvaiová, „že jsem poznala nové kamarádky a byla mezi nimi opravdu moc ráda.“

ECL – ZPRÁVY ČLENŮ

V pravidelném zpravodaji Evropské Ligy proti rakovině vyšly tentokrát také články o Lize. Nejen o naší činnosti, ale zejména o Českém dnu proti rakovině. Interview časopisu poskytl také předseda naší Ligy prof. Zdeněk Dienstbier.



INFORMACE

Rádi bychom připomněli všem, kteří ještě nepoukázali svůj členský příspěvek, že jej mohou zaslat na naše konto: 000000-8888888888/0300, variabilní symbol 5505. Členský příspěvek pro kolektivní členy a pracující je

200 Kč ročně, pro studenty a penzisty 100 Kč. Podle sdělení našeho ekonomického oddělení jsou ještě některé kolektivy, které svůj příspěvek dosud neposlaly. Prosíme, přesvědčte se, zda mezi ně nepatříte, abyste pře-

dešli nepříjemnostem na podzimním sněmu.

Příspěvek pro rok 2009 bude možno zaslat poštovní poukázkou, kterou najdete v příštím čísle Zpravodaje, tedy v čísle 4.

POŠTA

Dostali jsme dopis, který rádi otiskujeme:

Vážení přátelé,
děkuji za pomoc při přípravě léčebného pobytu pro nemocné děti v Řecku. Celý pobyt proběhl v pořádku a díky dárkům od vás jsme mohli odměňovat

děti za různé soutěže a motivovat je do dalších her. Jejich rozzářené oči a úsměv byl tou nejlepší odměnou pro celý kolektiv vedoucích i lékařů.

S pozdravem
Zdeněk Jindra



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.: 220 516 343, e-mail: warausova@allin.cz
Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, hinnerova@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha
Ústav radiační onkologie
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732
internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300
č. účtu Českého dne proti rakovině: 65 000 65/0300

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, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.
Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zaslán 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