



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 20 ▲ Březen 2009 ▲ Číslo 1

## Milí přátelé,

myslím, že i za Vás mohu říci konečně – konečně odchází zima, která nás letos opouští nesmírně loudavým krokem, a zdá se, že se s námi tuze nerada loučí. Konečně přichází nejkrásnější období roku, období plné naděje a neuvěřitelné síly přírody, kdy se najednou vyloupne nový život, kdy uprostřed šedi a špíny se jakoby po špičkách přikrade tenoučký lístek rostlinky toužící po teple a slunci. Záhony se odívají do nádherných barev, stromy ozdobí své koruny krásnými květy a vše je korunováno ptačím zpěvem a hřejivými paprsky slunce.

I člověk nabírá nové síly, ožívá a vstupuje do každého dne s novým odhodláním a vůlí naplnit každý den, každou chvíli novou energií a novými činy. Rozhlédněte se kolem sebe a uvítejte jarní posly – květiny, stejně jako zpívající ptactvo, vyhledávejte okamžiky, které jako drobné střípky rozzáří každický Váš den. Myslete i na sebe a vydejte se ven, do přírody, dejte i svému organismu možnost pookrát, potěšit se a nabrat nových sil.

I pro nás v Lize je tento čas velice významný. Připravujeme se na svou největší akci Český den proti rakovině, která je důležitým odrazovým můstkem pro naši celoroční činnost. Jsme si vědomi toho, že současné dění ve světě přistihlo všem křídla v rozletu, ale věřím, že se nám podaří s laskavostí i pokorou přesvědčit naše občany, že z dnešního pohledu ten drobný obnos za žlutý kvítek měsíčku lékařského přispěje dobré a užitečné věci. A nejen to. Chceme v tento den znovu připomenout heslo, které pro toto pětiletí stanovila UICC a které se týká v podstatě celé populace: **Dnešní děti – zítřejší svět** i naše stálé logo: **Tiká v každé rodině**, neboť naše republika drží nezáviděníhodný primát v onemocnění tlustého střeva a konečníku rakovinou,



a jak se dočtete na dalších stránkách Zpravodaje, kolorektální karcinom je naším programem pro celý tento rok. Chceme oslovit rodiče, prarodiče, ale především mladou generaci, aby se ve věku, kdy buduje základy svého zdraví pro celý život, naučila skutečně zdravě žít a pomohla tak změnit tento náš nežádoucí evropský primát.

Jak se nám podaří vychovat dnešní děti, takový bude zítřejší svět, a věřím, že si všichni přejeme, aby naše děti, vnuci či pravnuci prožili svůj život ve zdraví, radosti i při plném vědomí odpovědnosti právě za tyto hodnoty. My starší si uvědomujeme změnu současného života, jeho uspěchanost, hlučnost, technický pokrok, což bývá na úkor vzájemné komunikace, úcty, ohleduplnosti, ale i lásky člověka k člověku, ať už v rodině či mimo ni.

Je na nás, dovoluji si říci – zejména na nás, kteří máme už více času nejen pro sebe, ale i pro děti či vnuky –, abychom se právě teď v té jarní prosluněné době pokusili ukázat mladším generacím, že den se skládá nejen z povinností, ale i okamžiků vzájemného porozumění, pomoci, naslouchání a moudré komunikace, pramenící z životních zkušeností.

Chci Vám popřát pěkné jaro, krásné velikonoční svátky, hodně síly a zdraví. Ať se Vám podaří naplnit svá přesevzetí, plány i naděje. Vím, někdy je to hodně složité a často i smutné, ale dovolte, abych Vám připomněla verš z jedné básně Jaroslava Seiferta:

*„Setři si slzy a usměj se uplakanýma očima – každého dne se něco počíná, něco překrásného se počíná.“*

Eva Křížová

## JAKÝ BYL UPLYNULÝ ROK

V České republice se v souvislosti s číslem 8 v letopočtu vzpomínalo na slavná i tragická výročí.

Jaký byl uplynulý rok 2008 v Lize proti rakovině? Nádorová prevence je stále naším nejdůležitějším dlouhodobým programem, který jsme významně prohloubili a rozšířili.

Přijali jsme výzvu UICC a zaměřili se na 4. únor, který byl vyhlášen Světovým dnem proti rakovině. Tomuto dni předcházela tisková konference a společně s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně, Českou onkologickou společností a Českou společností všeobecného lékařství jsme uspořádali sympozium pro lékaře i laiky věnované screeningu karcinomu děložního hrdla a významu očkování proti HPV viru. Učinili jsme tak první krok v tradici, v níž chceme každoročně pokračovat. Tuto tematiku podpořila i konference v Parlamentu České republiky, které jsme se aktivně účastnili.

Prevence karcinomu čípku a vakcinace proti HPV viru spolu s výzvou mužům k samovyšetřování varlat byly celoročními tématy, která jsme zdůraznili na výroční schůzi a doporučili všem svým 55 kolektivním členským organizacím, aby je propagovaly. Současně byly také tématem letáku rozdáváného 14. května 2008 během Českého dne proti rakovině (Květinového dne) po celém území naší republiky. V ten den jsme



nabízeli k prodeji 750.000 kusů žlutých kvítků měsíčku lékařského společně se stejným počtem letáků. Sběrka vynesla čtrnáct a půl milionu Kč.

Druhý říjnový týden vyhlášíme už po několik let Týdnem proti rakovině. Předcházela mu rovněž tisková konference, jejímž cílem bylo připomenout našim občanům prostřednictvím médií témata Českého dne proti rakovině.

Letos poprvé jsme jako satelitní akci tohoto týdne představili (prostřednictvím svých agentur) putovní výstavu

o nádorové prevenci pod heslem „Každý svého zdraví strůjcem“. Výstava ve velkém žlutém stanu navštívila Ostravu, Kroměříž, Vysoké Mýto, Písek, Rokycany, Prahu a Ústí nad Labem. O její úspěch se zasloužil především její dramaturg spisovatel Petr Hora-  
Hořejš a spolupracující agentura Arcadia. Žlutý stan plný textů, obrázků, polygrafií a kreseb navštívilo denně kolem 800 lidí, od dětí až po seniory. V satelitních stanech jsme nabízeli měření některých orgánových funkcí a program pro děti.

V říjnu se tradičně sešel Sněm kolektivních členských organizací, kde jsme vyslechli připomínky a přání z hnutí, hovořili o výsledcích květinové sbírky i o tom, jak úspěšné byly jednotlivé organizace. V tomto roce jsme kolektivním členům zvýšili odměnu za získané tržby při prodeji květinok na 30 %, jež organizace mohou využít pro svoji činnost.

Rozsáhlá prezentace Ligy se tak jako každým rokem uskutečnila v dubnu během farmaceutického veletrhu Pragma-medica na pražském Výstavišti. Zájemci si během tří dnů rozebrali přes 11.000 našich publikací. Velký zájem byl o nový titul „Informovaný pacient“, jehož desetitisícový náklad jsme museli podpořit dotiskem dalších 5.000 kusů.

Vydali jsme český překlad odborné







Po celý rok úspěšně pokračovaly i oba naše programy výchovy k nekuřáctví pro mateřské a základní školy, na nichž se Liga finančně podílí.

V uplynulém roce jsme také připravili několik koncertů. Červnový „Děkovný koncert na podpatcích“ ve Valdštejnském paláci v Praze, nad nímž převzal záštitu předseda Senátu Parlamentu ČR Přemysl Sobotka, byl poděkováním všem aktivistům Českého dne proti rakovině. V Týdnu proti rakovině se konal ve Smetanově síni Obecního domu v Praze Eurokoncert, který Lize věnoval Onkocet Europe o.p.s., organizace, jejímž je Liga spoluzakladatelem. Pořá-

publikace doc. Ing. Čestmíra Altanera „Buněčná a molekulární biologie rakoviny“, který je určen pedagogům, lékařům, studentům i dalším kvalifikovaným odborníkům zdarma. Nádorová genetika nabývá v současné době na významu. Nabízíme 38 titulů, a to jak pro laiky o nádorové prevenci, tak i publikace s informacemi o jednotlivých druzích rakoviny pro nemocné. Během roku jsme na svých akcích, ale i na vyžádání rozdali zdarma přes 50.000 výtisků těchto brožur. Pro velký zájem dochází k dotiskům některých titulů a těší nás, že o ně stále častěji žádají i zdravotnická zařízení.



datelé společně se zahraničními hosty také byli přijati na pražské radnici. Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ byla v Ústí nad Labem ukončena koncertem „Jednou jsi dole, jednou nahoře“ za podpory ústeckého sdružení onkologických pacientů Arcus.

Celoroční koncertní program zakončil tradiční Vánoční koncert v Karolinu, který pořádáme společně s Carolinem – Spolkem absolventů a přátel Univerzity Karlovy.

Všechny tyto úspěšné kulturní akce přispěly k propagaci programů Ligy, k informovanosti veřejnosti i kompetentních veřejných činitelů o našich aktivitách. Účastníkům přinesly krásné nevšední zážitky.

V rámci mezinárodních kontaktů jsme navštívili Bratislavu, kde jsme se zúčastnili slavnostního zahájení činnosti





Centra pomoci v nově zakoupeném domě a byli jsme velmi srdečně přivítáni. Zástupci Ligy se také účastnili 15. výročí založení některých našich klubů (Alen Praha, ŽAP Praha, Arcus Ústí nad Labem).

Přijali jsme pozvání na oslavy 60. výročí založení Světové zdravotnické organi-



zace (WHO). Naši delegáti se účastnili zasedání ECL v Istanbulu, UICC v Ženevě, kde na současně probíhajícím onkologickém kongresu místopředsdkyně Ligy MUDr. Vladimíra Stáhalová informovala o naší činnosti na plakátovém sdělení.

Nádorová telefonní linka už šestnáctým rokem sloužila našim občanům. V záznamové knize najdete přes 37.000 jmen.

V uplynulém roce jsme také ve spolupráci s ROC o.p.s. uspořádali 6 čtrnáctidenních rekondičních pobytů. Rád bych v této chvíli vzpomněl zakladatelku předchůdce ROC – Nadace Ligy proti rakovině – paní Libuši Bendovou, která v loňském roce náhle zemřela ve věku 81 let. Svým velkorysým finančním darem umožnila v roce 1993 vznik této sesterské organizace. S vděčností na ni vzpomínáme.



Výbor Ligy uvolnil v roce 2008 na podporu investičního dovybavení dvou mimopražských onkologických center jeden a půl milionu Kč, na podporu výzkumných a výukových projektů dalších jeden a půl milionu korun a stotisícovými dary jsme podpořili činnost hospiců v Čerčanech a Prachaticích. Cena za vědeckou publikaci v oblasti nanoonkologie byla udělena mladému vědci do Brna. Novinářská cena za propagaci nádorové prevence a aktivit Ligy byla předána Českému rozhlasu.

Rád bych zdůraznil, že svou rozsáhlou činností bychom nemohli provádět bez podpory sponzorů a upřímně za ni děkujeme. Naším generálním sponzorem je ČSOB, která zabezpečuje květinovou sbírku, hlavními sponzory jsou Geis CZ s.r.o., GlaxoSmithKlein s.r.o. Jména pravidelných přispěvatelů jsou uvedena ve výroční zprávě. Vážíme si veřejného předání finančního daru při koncertech firmy La Marque v Praze, Adrie

v Třeboni a při večeru europoslance Jaroslava Zvěřiny v Táboře.

Děkujeme za dary jednotlivcům a firmám zveřejněným v závěru výroční zprávy i všem dalším nejmenovaným. Děkujeme médiím za propagaci činnosti Ligy. Dárce, který nám v Praze odkázal být, si nepřál být jmenován. Jako předseda organizace, která působí již devatenáctým rokem v České republice, děkuji všem spolupra-

covníkům, neboť bez nich bychom nemohli realizovat svou rozsáhlou činnost.

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



# SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

4. ÚNOR – SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ  
DNEŠNÍ DĚTI – ZÍTŘEJŠÍ SVĚT



UICC (Mezinárodní unie proti rakovině) vyhlásila 4. únor každoročně Světovým dnem proti rakovině.

Liga proti rakovině Praha jako řádný člen UICC organizovala v tento den – 4. února 2009 – druhé sympozium k této mezinárodní kampani v Lékařském domě v Praze.

Zatímco v roce 2008 bylo hlavním tématem lékařsko-laického sympozia očkování proti HPV viru způsobujícímu karcinom děložního hrdla, letošní sympozium bylo věnováno screeningu rakoviny tlustého střeva a konečníku a péči o nemocné po ukončené nádorové léčbě.

Referát týmu prof. MUDr. M. Zavorala z Ústřední vojenské nemocnice, přednesený MUDr. Suchánkem, přiblížil posluchačům význam screeningu a jeho úspěšnost. Následné přednášky doc. MUDr. B. Seiferta, Ph.D., MUDr. B. Skály a MUDr. M. Botíka demonstrovaly funkčnost a úskalí testů screeningu z pohledu praktických lékařů.

Primářka MUDr. V. Stáhalová v přehledném a srozumitelném referátu informovala přítomné o způsobech a periodicitě kontrolních vyšetření po ukončené protinádorové terapii. MUDr. B. Skála informoval o roli praktického lékaře. Roli psychologa osvětlila Mgr. M. Černíková v diskuzi řízené prof. Z. Dienstbierem po odeznění všech přednášek. Ve svém referátu se zaměřila především na čin-

nost psychosociálního centra Amélie. Panel, ve kterém zasedli dr. Aschermanová, dr. Betlachová, dr. Stáhalová, dr. Skála a dr. Tondlová, díky moderátorovi vtáhl do diskuze i přítomné onkologické pacienty. Pro mnohé z nich, jak zaznělo v kuloárech, bylo poučné slyšet, jak má vypadat komunikace pacient, praktický lékař a onkolog před léčbou, během léčby a po jejím ukončení.

Česká lékařská společnost J. E. P., Česká onkologická společnost a Společnost všeobecného lékařství se přihlásily k akci jako spoluiniciátoři. Předseda České lékařské společnosti J. E. Purkyně profesor Jaroslav Blahoš v úvodu pozdravil sympozium.

Zasedání se účastnili i někteří novináři a díky předchozí tiskové konferenci o Světovém dni proti rakovině byla veřejnost informována i v tisku, i na vlnách rozhlasových stanic. Podle monitoringu vyšlo 14 zpráv v denících, 5 zpráv připravila ČTK, 2 ČT 24 a Radiožurnál tématu věnoval hodinovou relaci.

(die)

\*

Referát MUDr. V. Stáhalové se setkal s velkým zájmem, proto hlavní myšlenky přinášíme i svým čtenářům.

## DISPENZÁRNÍ PÉČE PO PRIMÁRNÍ ONKOLOGICKÉ TERAPII

V úvodu autorka stručně vysvětlila pojem **dispenzární péče** – jde o pravidelné návštěvy u lékaře, který sleduje vedlejší efekty léčby a zda se nádor nevrátil nebo nezaložil metastázy.

**Léčba** probíhá podle léčebných protokolů, které obsahují prognostické faktory, obligatorní vyšetření, strategii a taktiku léčby.

Při každé návštěvě je nutno zhodnotit **subjektivní stesky pacienta** – bolest,

únavu, nespavost, ostatní zdravotní problémy, ale i **emoční** – úzkost, depresi – a sdělit pacientovi skutečnosti, které chce vědět.

## Zásady dispenzarizace – důležité pro pacienta:

Měl by na kontroly přicházet s přáteli nebo členy rodiny pro lepší porozumění problémům, měl by si doma připravit seznam otázek, na něž se chce zeptat, vyžádat si příručky a poučení, eventuálně další konzultaci s klinickým farmaceutem ohledně farmakoterapie.

**Cílem dispenzární péče** je včas odhalit případnou recidivu, monitorování a léčba vedlejších akutních či dlouhodobých efektů léčby. Tato péče **nenahrzuje screeningové programy**.

Dále byla řeč o pomocných vyšetřeních, poléčebném sledování onkomarkerů a hlavně, **o čem by měl pacient mluvit se svým lékařem po skončení léčby**:

- Jakou léčbu a léky jsem dostal?
- Jak často budu chodit na rutinní návštěvy?
- Jaký lékař by mě měl sledovat?
- Jaká je pravděpodobnost, že se nádor vrátí nebo onemocním jiným nádorem?
- Jaké testy – pokud nějaké – bych měl mít?
- Jak často potřebuji tyto testy?
- Jaké symptomy mohu očekávat?
- Jaké jsou pozdní efekty léčby, které mohu očekávat?
- Co mohu dělat pro to, abych si zachoval zdraví a dobrou kondici?
- Existují organizace, na které se mohu obrátit?

## Stejně důležitá je i otázka emocí pacientů po skončené léčbě:

Je běžné, že pacient je ve stresu, mívá







depresi a úzkost nejen v průběhu, ale i po skončení léčby, a proto je nutná a žádoucí psychologická, ale i sociální podpora pacienta v rámci rodiny a přátel.

V další části referátu se MUDr. Stáhalová věnovala informacím, které by měl mít pacient u sebe, recidivám chorob, seznámila posluchače se zásadami poléčebného sledování nádorových stavů u jednotlivých diagnóz i s tím, kdo rozhoduje o léčbě a kdo rozhoduje o dispenzarizaci.

Vystoupení bylo sledováno s velkým

zájmem a všichni přítomní je hodnotili jako velmi užitečnou informaci jak pro pacienty, tak i pro rodinné příslušníky.

\*

O významu **neziskových dobrovolných onkologických organizací** hovořil profesor Dienstbier. Z jeho příspěvku vybíráme:

„Od roku 1990 vznikala v České republice četná občanská sdružení a obecně prospěšné společnosti na pomoc onkologickým pacientům. Většina z nich vznikala spontánně z vnitřní potřeby iniciativních jedinců. Málo z nich bylo inspirováno dlouhodobými poznatky v zemích tzv. západního světa.

Trvalo několik let, než se struktury stabilizovaly a našly vhodný způsob vzájemné koexistence. Naštěstí odpadly ty celky, jejichž iniciátoři sledovali osobní prospěch, a jako lavina zvítězila solidarita a dobrovolná práce ve prospěch druhých, zdravotně více postižených lidí.

Ti, kdo se nebáli přebírat zahraniční osvědčené a spolehlivé zkušenosti, dali vedle sebe vyrůst týmům, které jsou v současnosti zárukou zakořeně-

né struktury svépomocných organizací a klubů a jsou schopny aktivně pomáhat. Liga proti rakovině jich v současnosti sdružuje 55 z celé republiky a jsou jejími kolektivními členy.

Občanská společnost by kromě své pomoci měla být i aktivním partnerem, ovlivňujícím celospolečenské dění. Na úseku lidského zdraví by měla usilovat o kvalitní zdravotní péči, ale i o výchovu občana k péči o vlastní zdraví. K tomu je vhodné a nutné, aby i kromě svépomocných celků vznikly organizace s celostátním působením a na základě své systematické práce byly autoritou směrem k veřejnosti i státním orgánům.

K tomu účelu byla založena také Liga proti rakovině, kde vedle nemocných a laických sympatizantů působí od jejího vzniku zdravotníci.“

Dále profesor Dienstbier hovořil o dlouhodobých programech Ligy, o významu prevence, o spolupráci s odbornými společnostmi České lékařské společnosti J.E.P. a všem spolupracovníkům poděkoval za společné úsilí o zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva.

## NEZÁVIDĚNÍHODNÝ PRIMÁT

Česká republika si drží už po dlouhá léta evropský a možná i světový primát v počtu onemocnění rakovinou tlustého střeva a konečníku. Kolorektální karcinom patří mezi nejčastější zhoubné nádory mužů i žen. Objevuje se většinou po padesátém roce věku, u mladších jedinců může jít o dědičnou dispozici.

Toto onemocnění u mnoha nemocných metastazuje za poměrně dlouhou dobu, kdy bývají příznaky už zřetelné. Jsou-li však lidé informováni o povaze, průběhu i příznacích choroby a vyhledají-li včas lékaře, pak naděje na léčení a vyléčení stoupají.

Dnes jsou k dispozici testy na stopy krvácení ve stolici, což je jeden z varovných a důležitých příznaků. Proto by měl každý náš občan starší 50 let požádat svého praktického lékaře o tuto možnost vyšetření, které je hrazeno pojišťovnou.

Problematikou kolorektálního karcinomu se u nás lékaři zabývají téměř padesát let, přesto si držíme primát

v nejčastějším výskytu této choroby v populaci.

\*

Navštívila jsem v Ústřední vojenské nemocnici pana profesora **MUDr. Přemysla Friče, DrSc.**, který se po celých padesát let zabývá touto problematikou, jejím léčením i screeningem.

**„Pane profesore, Vy jste byl u začátku doby, kdy se o karcinomu začalo hovořit – vzpomínáte si na tyto první kroky?“**

„Samozřejmě že si vzpomínám, situace byla u nás taková, že jsme museli začít s vyhledáváním sporadického kolorektálního karcinomu v relativně časném stadiu. Sporadický kolorektální karcinom představuje asi 80 % všech kolorektálních karcinomů v české populaci. Je to karcinom u osob bez rodinné a osobní anamnézy nádoru nebo žlázových polypů tlustého střeva a konečníku. Výskyt tohoto nádoru v české populaci od 50 let v každé dekádě se téměř zdvojnásobuje. Screening, který se



tehdy rozběhl, tedy vyhledávání bezpříznakových jedinců, ten začal v Evropě, hlavně v Německu, kde se stal součástí zdravotního pojištění v roce 1977. Byli jsme ve střední a východní Evropě prv-

ní, kteří zaváděli screening také u české populace. Byla to potřeba vysloveně praktická. Od roku 1960 bylo možno pozorovat soustavný růst výskytu kolorektálního karcinomu v této populaci. Ve srovnání s rokem 1960 výskyt nových onemocnění vzrostl asi třikrát a počet úmrtí stoupl dvakrát. V současné době onemocní každoročně v České republice kolorektálním karcinomem téměř 8.000 jedinců a skoro 5.000 jich na toto onemocnění zemře.“

**„Proč vlastně zaujímáme toto nezáviděníhodné prvenství, máme tak rizikovou populaci?“**

„Společně s Maďarskem jsme v čele. V Maďarsku je trochu rozdílný ve výskytu u obou pohlaví. Příčiny jsou jednak vnitřní a jednak vnější. Vnitřní (genetické) příčiny jsou těžko ovlivnitelné. V české populaci je vysoký výskyt kolorektálního karcinomu i žlázových polypů (adenomů), které představují významnou prekancerózu. Pravděpodobně česká populace – pokud jde o její genetické vybavení – není na tom nejlépe. Pokud jde o genetické příčiny, ukázal výzkum kolorektální rakoviny u různých etnických skupin v Nebrasce (USA), že nejvyšší výskyt byl u potomků české emigrace z první poloviny 19. století, kdy mladí muži nechťeli sloužit ve vojsku císaře pána a vydali se za moře.

Pokud jde o zevní příčiny, musíme si uvědomit, že jde o celospolečenský problém. Jde o velké užívání umělých hnojiv, herbicidů, pesticidů (metody agrotechniky), různé odpadové produkty řady odvětví průmyslové výroby a celkový neuspokojivý stav zevního prostředí – to je jedna skutečnost. Další

vnější příčinou je česká kuchyně, která není pro prevenci kolorektálního karcinomu výhodná. Obsahuje hodně masa, zejména červeného masa, živočišných tuků, nedostatek vlákniny (zelenina, ovoce, nízkovymílané obilné suroviny a výrobky z nich) a kvašených mléčných výrobků.“

**„Vrátila bych se ještě do minulosti, Vy jste stál u prvního screeningu u nás, už tehdy jej podpořila i Liga proti rakovině.“**

„Samozřejmě že jsme podporu Ligy měli a byl jsem tomu rád. První program, tzv. Český screeningový program, probíhal v letech 1985–1991 ve všech krajích České republiky. Tehdy jsme šli cestou velkých závodů, úřadů a institucí, protože byla dobře organizována služba závodních lékařů, a zúčastnili se také všichni gastroenterologové-ordináři v jednotlivých krajích. Tehdy jsme postavili jeden z největších souborů, protože v konečném hodnocení bylo vyšetřeno více jak 100.000 jedinců, a to jen ve věkové skupině 45–60 let, kdy pracovníci většinou odcházeli do důchodu.

Ukázalo se, že pomocí screeningu je šance zjistit kolorektální karcinom v časnějším stadiu, což samozřejmě příznivě ovlivňuje prognózu. Zjistili jsme také, že včasné odhalení choroby přináší i finanční úsporu nákladů na zdravotní i sociální péči oproti pokročilým stadiím onemocnění.“

**„Dnes systém závodních lékařů nemáme a každý se stará o své zdraví sám. Na co má občan v současné době – vzhledem k této nemoci – nárok?“**



DO NOVÉHO DNE –



S CIGARETOU  
START!

„Od druhého pololetí roku 2000 byl zahájen národní program screeningu sporadického kolorektálního karcinomu v české populaci od 50 let věku. Tento screening je součástí preventivní prohlídky u praktických lékařů, která je stále bezplatná pro občany od 50 let, a to jednou za dva roky.

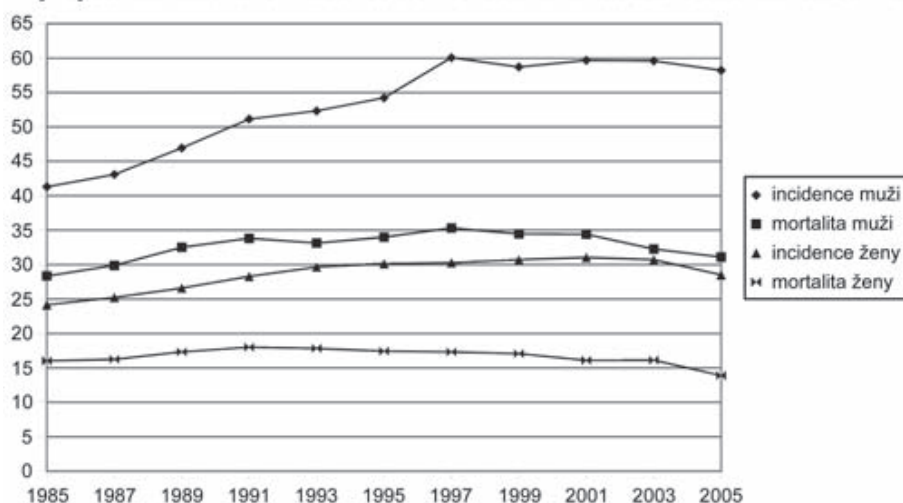
Program tedy běží dál a myslím, že v současné době je velmi dobře organizován na úrovni odborných lékařů pro gastroenterologii. Ale co postrádáme – a to považuji v současné době za největší problém a největší nedostatek –, je přiměřená aktivita praktických lékařů. Během posledních tří až čtyř let není zájem praktických lékařů na té úrovni, na jaké by měl být. Přitom praktičtí lékaři a jejich zdravotní sestry hrají v tomto programu klíčovou úlohu. Opakovaně jim to bylo řečeno a praktičtí lékaři rozhodně nejsou za svou činnost v screeningu kolorektálního karcinomu pojišťovny špatně finančně hodnoceni. Ke gastroenterologům přicházejí vlastně jen ti jedinci, kteří v testu první etapy byli pozitivní.“

**„Hovoří se o tom, že tohoto screeningu – byť je hrazen pojišťovny – se účastní jen asi 20 % populace, která by měla tímto screeningem projít...“**

„Rozhodně ne víc, spíš bych řekl, kdoví jestli... Ale rád bych uvedl, že v minulém roce ministerstvo zdravotnictví a pojišťovny schválily určité vylepšení tohoto



Vývoj standardizované incidence a úmrtnosti na ZN tlustého střeva a konečníku



**„Je nadváha hodně rizikovým faktorem? Když sledujeme naši populaci po padesátém decenniu, tak právě nadváha je dost viditelná..“**

„Nadváha je jednoznačně rizikový faktor, a to nejen pro kolorektální karcinom, ale také pro choroby kardiovaskulární a pohybové soustavy. Nadváha bezpochyby generuje značné, ale prevencí ovlivnitelné náklady na zdravotní a sociální péči. Typickým příkladem rizikového prostředí jsou české hospůdky a jiná pohostinská zařízení – večer plné. Sedí se, kouří se, pije se alkohol v nepřiměřeném množství, utrácejí se peníze v automatech. Lidské zdraví zůstává velmi nízké v žebříčku hodnot u mnoha jedinců ze všech vrstev současné české společnosti. Přitom zdraví se nedá ani koupit, ani ukrást.“

\*

Panu profesoru Fričovi děkuji za myšlenky a slova, která jsou určena nám všem. Byla bych ráda – až budete našim spoluobčanům letos nabízet kytičky a letáčky právě s touto tematikou –, kdybyste nezapomněli zdůraznit, že právě o tuto problematiku by se měl každý zajímat už od mládí a včas si osvojit zdravý způsob života: vhodnou stravu, bohatou na zeleninu a ovoce, dostatek pravidelného pohybu, přiměřenou tělesnou váhu – ne nadváhu – a snažit se po celý svůj život zvyšovat odolnost vůči chorobám, dodržovat zdravý životní styl, k němuž patří i každodenní dobrá psychika. Bylo by pěkné, kdyby právě žlutý kvítek měsíčku lékařského každému, kdo si jej koupí, připomínal tyto zdravé životní zásady.

Eva Křížová

programu, které začne platit v letošním roce po uveřejnění ve Věstníku MZ. Ve věkové skupině 50–54 let se zavádí test na okultní krvácení v intervalu jednoho roku a od 55 let si může občan či občanka volit test na okultní krvácení v dvouletém intervalu s následnou kolonoskopií při pozitivitě předchozího testu nebo se rozhodnout pro tzv. primární screeningovou kolonoskopii v intervalu 10 let. Kromě toho do programu vstupují také gynekologové, kteří rovněž mohou ordinovat test na okultní krvácení v příslušném intervalu. Tím dochází k propojení screeningu karcinomu prsu se screeningem kolorektálního karcinomu, což může být velmi významným opatřením z hlediska celkové nádorové prevence české populace. Program screeningu kolorektálního karcinomu je tak prakticky shodný s jeho uspořádáním ve Spolkové republice Německo.“

**„Jaká bude Vaše rada zdravým spoluobčanům – jak se mohou přičinit, aby snížili rizikové faktory tohoto onemocnění? Je to jen otázka výživy?“**

„Výživa hraje nepochybně významnou úlohu. Je třeba odstranit nedostatky, které jsem už zmínil. K tomu je třeba přidat další opatření: nekouřit, v omezeném množství pít alkoholické nápoje, zvýšit fyzickou aktivitu. Denně 45 minut chůze, pravidelnou osobní gymnastiku, dvakrát týdně hodinu plavat. Stále platí české přísloví: Jez do polosyta, pij do polopita – vyjdou ti dlouhá léta. Tedy budeš zdravý a dlouho živ. A k tomu lze výhodně připojit již od starých Římanů známé Mens sana in corpore sano čili po sokolsku Zdravá mysl ve zdravém těle. Kéž by si to naše společnost – od elit počínajíc – ráčila do hlavy vštípit.“

## CERVIX – PROJEKT SCREENINGU DĚLOŽNÍHO HRDLA

Od začátku loňského roku byl oficiálně zahájen projekt celostátního organizovaného a auditovaného screeningu onemocnění děložního hrdla. Karcinom děložního hrdla je u žen celosvětově druhým nejčastějším nádorem, přičemž jeho incidence u nás (20 případů na 100.000 obyvatel ročně) je dvojnásobná oproti celoevropskému průměru. Proto jeho screening patří mezi populační programy prevence závažných onkologických onemocnění.

Podle doporučení Rady Evropské unie z roku 2003 by měl přinést především podrobnější údaje o jeho epidemiologii a diagnostice. Dobře organizovaný a monitorovaný screening totiž umožní odhalit mnoho případů v přednádorovém stavu, které jsou velmi dobře léčitelné. Screening tak navazuje na dva běžící screeniny kolorektálního karcinomu a karcinomu prsu, které přinesly už mnoho pozitivních zkušeností a zajímavých poznatků.





Podmínkou úspěchu bude dobrá spolupráce všech zúčastněných stran – tedy gynekologů, kteří pacientky na vyšetření posílají, a cytologických laboratoří, jež vyšetření provádějí. Laboratoře navíc mají za úkol vkládat údaje do screeningového registru. Pokud gynekolog pošle pacientku

na další vyšetření, bude cytologickou laboratoř informovat o jeho výsledku, aby jej bylo možno dodatečně do registru vložit.

Gynekologové i cytologické laboratoře byli informováni. Data se budou sbírat pravidelně ve čtvrtletních intervalech. Účastníci projektu i další zaintereso-

vané strany budou tak mít k dispozici pravidelné reporty s analýzami dat, které budou hodnotit intenzitu, kvalitu i efektivitu screenigu ve spojení s daty Národního onkologického registru i jeho dopady na diagnostiku a léčbu karcinomu děložního hrdla.

(red)

## UROLOGICKÉ SYMPOZIUM S ONKOLOGICKOU TEMATIKOU

Ve Špindlerově Mlýně se konalo ve dnech 11.–17. ledna 2009 setkání urologů a onkologů, jehož cílem bylo deklarovat společné úsilí o zlepšování léčebných výsledků v léčbě urologických nádorů a zahájení širšího dialogu, který by měl vést k jednotným postupům, ke společné interdisciplinární spolupráci. Setkání se konalo pod záštitou České urologické společnosti a České onkologické společnosti ČLK JEP.

Účast pracovišť byla reprezentativní, odborný program odrážel současná aktuální témata a stal se skutečným základem ke komplexní léčbě urologických nádorů.

Symposium mělo na programu všechna aktuální témata současné onkologie. Sdělení týkající se nádorů ledvin probrala současná indikace chirurgických přístupů, systémové léčby metastazujícího karcinomu ledvin včetně nových algoritmů biologické léčby. Česká republika vykazuje nejvyšší incidenci nádorů ledvin v Evropě, proto je problematika jejich léčby jednou z priorit.

Dalším velkým tématem byly nádory močového měchýře, jejich komplexní léčba včetně chirurgie, systémové i lokální léčby a radioterapie.

Patrně největší pozornost budila pro-

blematika diagnostiky a léčby karcinomu prostaty, který zaujímá první místo v incidenci nádorů mužů.

Tento blok se zabýval prognostickými faktory, indikacemi chirurgické léčby, teleradioterapií, brachyterapií a hormonálními manipulacemi. Velmi přínosné byly kasuistiky, které umožňovaly divergenci názorů urologů a radioterapeutů při kurativních případech.

Symposium si kladlo za cíl posílit mezioborovou spolupráci a podle ohlasů účastníků bylo tohoto cíle dosaženo.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

## VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

V Lékařském domě se uskutečnila v úterý 17. února 2009 výroční členská schůze LPR Praha. Účastnili se jí nejen pražští členové, ale přítomni byli zástupci našich kolektivních členů ze 17 měst celé republiky.

V úvodu vyslechli zhodnocení uplynulého roku, které přednesl předseda Ligy profesor Dienstbier, z úst ekonomky Ligy paní Marty Veselé vyslechli zprávu o hospodaření v uplynulém roce a zprávu revizní komise, kterou přednesla její předsedkyně Ing. Jitka Voženílková. Přednesené zprávy plénum bez dalších připomínek schválilo.

V druhé části jednání bylo schváleno doplnění stanov LPR Praha, které umožňuje plenárnímu zasedání Ligy na návrh výboru zvolit čestného předsedu, čestného člena výboru nebo čestného člena Ligy.

Předseda informoval o rekondičních



pobytech v letošním roce v Institutu onkologie a rehabilitace v Nové Vsi pod Pleší – podmínky se nemění, přihlášky

k letošnímu pobytu je nutno adresovat sekretariátu Ligy. Do sanatoria Paracelsus v Meziboří v Krušných horách

nutno přihlášky zaslat rovněž do sekretariátu Ligy. Změnou je příspěvek na rekondiční pobyt, který účastníci předají přímo v sanatoriu s tím, že Liga na jejich pobyt přispívá částkou 200 Kč na den.

Informaci o letošní květinové sbírce během Českého dne proti rakovině 13. května podal za spolupracující agenturu Arcadii Petr Hora-Hořejš. Zhodnotil uplynulý rok, vyzvedl důležitost vzájemné spolupráce a připomněl složitou ekonomickou situaci současnosti, která nás nutí být skromnějšími a vděčnějšími za každý příspěvek. Pro letošní rok je připraveno 850.000 kytiček a agentura je začne podle přihlášek (uzávěrka byla k 15. březnu) rozesílat



začátkem dubna. Hovořil dále o strategii pro letošní rok, o snaze oslovit další skupiny v menších městech a vesnicích v republice prostřednictvím dobrovolných hasičů a současně požádal přítomné zástupce kolektivních členů o podrobnější informace o místech, která zásobují kytičkami ve svém regionu, aby nedocházelo k duplicitě.

Předseda Ligy pak představil plénu nové publikace (informaci o nich najdete v samostatné kapitole Zpravodaje) a poděkoval všem přítomným za spolupráci v uplynulém roce a vyslovil přání, aby dobré kontakty vydržely i po celý tento rok.

(red)

## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ JE ZA DVEŘMI

Přípravy letošního ročníku sbírky v těchto dnech vrcholí a my spolu s Vámi budeme doufat, že nám ve středu 13. května bude přát počasí, a sbírka se tak bude moci alespoň přiblížit loňskému skvělému výsledku, kdy se spolu s DMS a dalšími příspěvky podařilo získat více než 14.620.000 Kč. Hlavnímu tématu letošní sbírky, kolo- rektálnímu karcinomu, je podrobně věnován prostor na jiném místě tohoto Zpravodaje, zde nám proto dovolu- te stručně shrnout především informace o organizaci sbírky ze strany agentury. Změny by měly být oproti loňsku mini- mální, ale nějaké se přece jen objeví. Kytičky budou mít letos hnědou stužku, minimální prodejní cena zůstává na- dále 20 Kč. Kytiček je připraveno do- statečné množství (celkem 850.000 ks)







a pevně věříme, že i díky Vaším (přes zříženou ekonomickou situaci nezmenšeným) objednávkám se nám je podaří společnými silami všechny dostat do ulic našich měst. Část kytiček je na rozdíl od minulých let balena po 25 ks – dejte si proto pozor při jejich rozdělování dobrovolníkům. Pokračuje také spolupráce se sdružením postižených občanů na Mělnicku, kteří zajišťují opravu rozbitých kytiček a jejich přestůžkování pro další rok sbírky. Proto nám nepamenejte všechny poškozené a neprodané kvítky vrátit po skončení sbírky zpět!

Opět by k Vám měla dorazit již tradiční žlutá trička a igelitky, zajištěné gene-

rálním partnerem sbírky ČSOB. Zásilky s materiálem Vám znovu rozveze a odveze hlavní partner sbírky firma Geis CZ. Pokud jste dodrželi termín uzávěrky přihlášek 15. 3. (v což pevně doufáme), měla by k Vám zásilka s materiálem pro sbírku dorazit nejpozději do poloviny dubna.

Podobně jako vloni budou s ohledem na minimalizaci nákladů využity některé již použité pokladní vaky, tj. vaše číselná řada může obsahovat jak úplně nové vaky, tak i zašité vaky z loňska, u nichž Vás prosíme o toleranci – mohou mít drobná poškození potisku i zašpinění v místě otvoru na vzhazování mincí.

Po obdržení zásilky věnujte prosím zvýšenou pozornost zasláným instrukcím pro realizaci sbírky – jedna z největších změn se letos týká spolupráce s bankou ČSOB.

V souvislosti s ekonomickou situací a vyznaným snížením počtu pracovníků na pobočkách bude bohužel redukována síť poboček, které budou přijímat a zpracovávat naše pokladní vaky (změny se dotknou především malých měst a Prahy). Také bude s ohledem na úpravy v bankovních zákonech třeba věnovat zvýšenou pozornost kompletnímu vyplnění údajů na pokladních složenkách k jednotlivým vakům. **Čtete proto prosím instrukce opravdu pozorně, ať se vyhnete zbytečným problémům při kontaktu s bankou.**

Ti z Vás, kteří se zúčastnili únorové výroční schůze LPR v Praze, již vědí, že výše příspěvku z prodaných kytiček pro kolektivní členské organizace zůstává i letos 30%, je však podmíněna **včasným odesláním kompletní zpětné zásilky** k nám do agentury, a to včetně vyplněné žádosti o příspěvek.

Propagační kampaň před sbírkou bude z naší strany obdobná jako vloni – a to jak v celostátních, tak i regionálních médiích. Vy však samozřejmě pokračujte se svými kontakty z minulých let hlavně na místní úrovni, kde máte sami nejlepší zkušenosti, a my z „centra“ Vás zde nahradit v žádném případě nemůžeme!

Jako každý rok Vám v dubnu rozešleme e-mailem základní podklady pro Vaši propagaci – tiskové informace, inzeráty v elektronické podobě a rozhlasové spoty, které budou vyrobeny. Budete-li však potřebovat cokoli dalšího, kontaktujte prosím kolegyni Jiřku Bajgarovou na tel. 607 990 261 nebo e-mail [jitka.bajgarova@arcadia.cz](mailto:jitka.bajgarova@arcadia.cz).

V případě jakýchkoliv dotazů či nejasností neváhejte a zavolejte – jsme tu pro Vás!

Těšíme se na další dobrou spolupráci a pevně věříme, že třináctka v datu a ročníku sbírky nám všem přinese štěstí a úspěch!

*Za organizátory sbírky  
Jana Kolářová, Arcadia Praha*



# DOČKÁME SE ZÁKONA O OCHRANĚ NEKUŘÁKŮ?

Česká republika patří do skupiny států postrádajících dosud protikuřácký zákon. Proto před rokem vznikla petice STOP KOUŘENÍ NA VEŘEJNÝCH MÍSTECH. Za uplynulý rok petici podepsalo přes sto tisíc našich občanů.

**Pro informaci otiskujeme text petice.**

„Vážení poslanci, senátoři, členové vlády,

obracíme se Vás v souladu se zákonem č. 85/1900 Sb. O právu petičním s požadavkem, abyste přijali tzv. nekuřácký zákon – zákon, který zakáže kouření ve všech veřejných prostorách včetně restaurací.

Nechceme perzekuovat menšinu populace, která se dobrovolně rozhodla pro kouření. Chceme však chránit většinu, která nekouří a která si sama ze svého rozhodnutí zdraví neničí. Nechceme, aby menšina obtěžovala většinu a způsobovala jí zdravotní obtíže, někdy až s následkem smrti. Pokud někdo kouří, je to jeho výsostné právo. Ale pouze do chvíle, než svým počínáním začne ohrožovat své okolí. A v tomto případě se o ohrožování zcela prokazatelně jedná. Pasivní kouření podle lékařů způsobuje závažná onemocnění a ročně na něj v České republice umírá přes 1.000 lidí.

V demokratických systémech platí, že by menšina měla respektovat zájem většiny.

Chceme dosáhnout toho, aby zmizely zakouřené prostory, kde menšina předepisuje většině, jaký vzduch bude dýchat, jaký pach pohlít její oblečení atd.

Chceme se připojit k dnes již mnoha vyspělým zemím, kde svoboda dýchat čistý vzduch ve veřejných místech zvládla. Proto požadujeme po vzoru Británie, Francie, Itálie, Belgie, Irska, Švédska, Norska, Malty, Litvy, části Švýcarska a nejnověji i Německa zákaz kouření ve všech veřejných prostorách včetně restaurací. Výjimku by mohly mít podniky, které budou mít kuřáckou část stavebně úplně oddělenou.

Jsmo přesvědčeni, že takovýto zákon nevyprázdní restaurace, jak straší ně-

kteří zastánci cigaretového kouře. Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že v žádné zemi k tomu nedošlo. I například Italové byli schopni obětovat cigaretu u svého oblíbeného espresa a tamní kavárny a restaurace jsou nadále plné, jen s čistým vzduchem uvnitř.

*Petiční výbor:*

*MUDr. Eva Králíková,  
MUDr. René Schickerová,  
Mgr. Lukáš Nádvořník*



\*

Porozhlédněme se trochu po Evropě.

**K zemím, v nichž se nesmí kouřit v restauracích, patří:** Černá Hora, Dánsko, Estonsko, Finsko, Island, Francie, Irsko, Itálie, Litva, Makedonie, Německo, Nizozemsko, Norsko, Skotsko, Slovinsko, Švédsko, Velká Británie.

Země s omezeným kouřením v restauracích: Belgie, Bosna, Česká republika, Kypr, Lotyšsko, Malta, Německo, Portugalsko, Rakousko, Řecko (platnost od 1. 7. 2009), Španělsko, Ukrajina, Velká Británie.

**Zajímavá jsou i různá další omezení.**

V Kanadě nesmějí být cigarety veřejně vystavovány, aby neupoutávaly kolemjdoucí. Toto opatření výrazně snížilo kouření mladistvých. Podle statistik se kouření zřeklo téměř 30% kanadské mládeže mezi 15. a 19. rokem. Velká Británie trestně postihuje kouření v restauracích a rozhodla, že do čtyř let musí cigarety zmizet z pultů a výloh obchodů. Francouzské statistiky udávají, že v zemi ubyli pasivní kuřáci, ale počet aktivních kuřáků se nesnížil. Roční spotřeba cigaret v zemi činí 54 miliard kusů. V Portugalsku stojí kouření na veřejných místech od 50 do 750 eur. Také ve Španělsku se zřeklo kouření 1,6 milionu vyznavačů tohoto zlovyku. I Turecko se přidalo k propagaci čistého vzduchu. Kouřit se nesmí na letištích, v autobusech ani ve státních úřadech.



U nás je od roku 2005 zákaz kouření v nemocnicích, ve školách, v budovách státní správy, na zastávkách pouliční dráhy a také v některých restauracích, v nichž bylo vyhrazeno místo pro kuřáky. Ročně se u nás prodá na 20.000.000.000 kusů cigaret!!!

Vědecká rada České lékařské společnosti J. E. Purkyně zaslala vládě ČR dopis zabývající se škodlivostí kouření. V dopise zařadila, že kouření je nemoc (diagnóza F 17), že za uplynulých 50 let bylo ve světě publikováno více než 120.000 vědeckých prací, které prokazují přímou souvislost mezi kouřením a vznikem mnoha závažných onemocnění, že bylo rovněž vědecky prokázáno, že pasivní kouření poškozují zdraví a že v současné době je u nás asi 1,7 milionu občanů, kteří si denně koupí výrobek, který v podvědomí nechtějí, neboť by se rádi zbavili této závislosti, ale chybí jim dostatek sil. Země EU vykazují hospodářské ztráty spojené s kouřením mve výši cca 300 eur na osobu a rok, což u nás činí ekonomickou ztrátu cca 80 milionů Kč ročně. Navíc zkušenosti ze zemí, kde bylo zakázáno kouření v restauracích, nevykazují pokles tržeb, ale naopak provozovatelé tvrdí, že došlo k jejich zvýšení. V závěru se připomíná, že veřejné nekuřácké prostory by měly být samozřejmostí také vzhledem k zaměstnancům pohostinství.





je podstatný pro formování a rozvoj osobnosti. Podstatou našeho programu je formativní působení na osobnost dítěte. Snažíme se, aby si děti prostřednictvím her, povídání, poslechu i dalšími činnostmi více uvědomovaly samy sebe, aby začaly vnímat pojmy, jako jsou sebecitění, sebevědomí, sebehodnocení, a aby jim také rozuměly. Sebeúcta se pokládá za součást sebehodnocení, která závisí do značné míry na tom, jak se k nám v minulosti, především v dětství, chovali jiní lidé a jak jsme to prožívali my sami. Víra, důvěra v dítě, že je v podstatě rozumnou, zodpovědnou a hodnotnou bytostí. Všechny děti potřebují cítit, že jsou vítány, respektovány a že mohou být úspěšné. A protože dítě tohoto věku silně formuje rodina, nelze náš program realizovat bez spolupráce či lépe – bez pochopení a souhlasu rodičů.

Preventivní program jsme se snažili zpracovat komplexně, to znamená, že obsahuje i metodiku, jak s ním pracovat.

Na tento projekt získala Liga od MŠMT akreditaci. To nám umožňuje odborně proškolené i pedagogické pracovníce, které projeví zájem o protikuřáckou problematiku.

Od loňského roku přibýlo dalších 21 mateřských škol, které projevily zájem o náš protikuřácký program. Jsou to školky z Příbrami, Votic, Sibřiny, Mníšku pod Brdy, Slaného, Brumovic, Jihlavy, Liberce, Kolínce, Chvalšín, Stařeče, Myslbořic, Klínce, Velhartic, Okrouhlic, Zbraslavi, Košif.

Dá se říci, že od Nového roku platí zákaz kouření prakticky v celé Evropě.

**Podají se České republiky v půlročním předsednictví EU připojit k Evropě?**

*red*

\*

**JÁ KOUŘIT NEBUDU A VÍM PROČ...**

Světová zdravotnická organizace i Mezinárodní unie proti rakovině doporučují na základě svých zkušeností začít s programy prevence už v předškolním věku.

Myšlenka začít s preventivním programem už od dětí v mateřských školách se ukázala jako správná. Vždyť i malým dětem, pokud jsou už schopny vnímat obsah slov, přejeme u různých příležitostí oslav svátku a výročí „hodně zdraví“. Stačí, když si s dětmi začneme na toto téma povídat a rozvádět ho. Nestačí říct „Zdraví je to, když nejsi nemocný“, ale je potřeba zdůvodňovat, ptát se, upozorňovat, poukazovat, rozebírat pojmy, přibližovat jejich obsah dětskému chápání.

Kouření je jednou z nástrah, kterou mají děti od malička neustále přímo před očima. Děti se setkávají s kouřením zcela běžně. Je možné aspoň částečně ovlivnit, jaký postoj dítě ke kouření zaujme? Kdy začít s primární prevencí, když už děti v základní škole kouří? V roce 1998 vznikl na podnět pana prof. Dienstbiera projekt „Já kouřit nebudu a vím proč“. Tento preventivní program je určen dětem předškolního věku. Aby se k nim dostal, je zapotřebí nadšení, přesvědčení dospělých, že to, co dělají a říkají dětem, je správné a dobré. Často narážím na nepochopení a opačné názory dospělých i učitelek.

Cílem projektu je především preventivní nekuřácká výchova dětí. Cílem preventivní výchovy je působit na děti a mládež tak, aby s kouřením vůbec nezačínaly. Cílem je prosazovat práva chránící nekuřáky proti kuřákům.

Cílem prevence je poskytnout dětem informace takovým způsobem, aby pochopily, co je lidské tělo, co lidskému tělu prospívá, co mu škodí, co způsobuje kouř v těle kuřáka, jak škodí kuřák svému okolí; mám právo na zdravé prostředí, já chci žít zdravě, přirozeně, proto kouřit nebudu.

Náš program vychází z psychologického poznání, že právě předškolní věk





Od roku 1999 se nám podařilo navázat spolupráci s 960 mateřskými školami včetně dětských domovů a speciálních škol, hygienickými stanicemi, pedagogicko-psychologickými poradnami, pedagogickými centry, se dvěma dětskými odděleními v nemocnicích, středisky podpory zdraví, speciálními mateřskými školami, s církevní a křesťanskou mateřskou školou, středními pedagogickými školami. Do projektu se zapojilo cca 41 tisíc dětí.

Přesto jsou místa, kam se naše myšlenka zatím nedostala. Je to okolí Českých Budějovic, Strakonice, Karlových Varů, Znojma, Uherského Hradiště a Jesenicka, Rakovnícka, oblast Litoměřicka.

Nový školský zákon umožňuje vzdělávání předškolních dětí v mateřských školách podle konkrétního školního vzdělávacího programu, který si musí škola vypracovávat samy. Školní vzdělávací program je dokumentem konkrétní mateřské školy, který v sobě zahrnuje koncepci školy a její vzdělávání. Náš protikuřácký program pomáhá dětem při získávání základních kompetencí. Liga proti rakovině Praha všem, kteří projeví zájem o tento program, zdarma posílá veškeré materiály.

Čím dříve dítě pochopí, že kuřáctví je škodlivé a nenormální, tím větší bude šance, že si už v nejtěplejším mládí vytvoří zdravé obranné návyky a nestane se kuřákem v dospělosti. Podaří-li se vytvořit zdravé životní návyky v dětství, je pravděpodobné, že budou většinu jedinců provázet i v dospělém věku.

*Alžběta Platinová*

### „NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT“

je programem podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk 7–11 let. V tomto roce byla ověřována jeho II. etapa pro žáky čtvrtých a pátých

tých tříd základních škol. Systematicky navazuje na program I. etapy pro 1.–3. třídu a je napojen na program „Kouření a já“, který je určen pro druhý stupeň základních škol, tj. 6.–9. třídu. Zaměřuje se na primární protidrogovou prevenci, primární onkologickou prevenci i prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Zdůrazňuje především nekouření, správnou výživu a dostatek pohybu, tedy celkovou podporu zdravého životního stylu.

Autory programu jsou: PhDr. Iva Žaloudíková, prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc., Mgr. Irena Rotreklová a PhDr. Jaroslav Řezáč, CSc., z Pedagogické a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Program „Normální je nekouřit“ vyplňuje mezeru ve výchovném působení na naše děti, neboť souvislý výchovný program dosud nebyl vytvořen. Měl by přispět k odpovědnému přístupu dětí ke svému zdraví, k posílení znalosti hodnot zdraví i ochraně před pasivním i aktivním kouřením, užíváním drog či alkoholu. Cílem je podpora vědomí a volba chování zdravého životního stylu.

## DO VAŠÍ KNIHOVNY

Liga v poslední době vydala dvě zajímavé publikace, které doporučujeme Vaší pozornosti.

**Onkologie pro laiky** – autoři Zdeněk Dienstbier a Vladimíra Stáhalová přinášejí základní informace o vzniku rakoviny, jejím výskytu, způsobech léčby a hlavně o možnostech, jak rakovině předcházet. Je napsána srozumitelnou formou i pro laického čtenáře.

Z textu vyplývá, že je v možnostech každého z nás snížit vlastní riziko onemocnění zhoubným nádorem. Je však nutné nejen si přečíst o rizikových faktorech, které se prokazatelně podílejí na tvorbě nádoru, ale cílevědomě a s maximálním úsilím se těchto rizik vyvarovat.

V knize se dočtete o přeměně zdravé buňky v nádorovou, o prevenci, o diagnostice, léčbě i o spolupráci s praktickým lékařem. Najdete v ní informace o jednotlivých druzích nádorů, ale i kapitoly o psychice, lůžkové péči, o právech onkologických pacientů, tabulky,

vyobrazení, ale i adresář Ligy a dobrovolných onkologických organizací.

Knihu nabízíme díky občanské podpoře při květinových sbírkách zdarma.

**Buněčná a molekulární biologie rakoviny** – autor Čestmír Altaner – je překladem ze slovenštiny, kde vyšla v roce 2000 jako učebnice nepovinného předmětu onkologické výchovy na slovenských středních školách. Zasloužila se o ni slovenská Liga a především MUDr. Eva Širacká, její předsedkyně.

Naše nabídky aktivní pomoci při prohloubení zdravotní výchovy na školách, adresované představitelům ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, byly jen částečně úspěšné. Akreditován byl program pro mateřské školy „Já kouřit nebudu a vím proč“, který Liga plně financuje.

Výbor Ligy proti rakovině uvítal ochotu autora připravit přepracované vydání s aktualizovanými poznatky o biologii zhoubných nádorů a obdrželi jsme souhlas k českému vydání.

Monografie je určena především zájemcům z řad pedagogů. Rádi ji ovšem poskytneme i lékařům a studentům, kteří projeví zájem o tuto problematiku.

V České republice incidence zhoubných onemocnění každoročně stoupá. Účinná prevence předpokládá rozsáhlou informaci nejširší veřejnosti





o příčinách vzniku, o rizikových faktorech, spolupodílejících se na vzniku nemoci, i o zdravém životním stylu a životosprávě.

\*

K této publikaci jsme obdrželi dva ohlasy, které rádi otiskujeme:

Vážený pane profesore, obdržel jsem knížku *Buněčná a molekulární onkologie rakoviny*, která se mně moc líbí. Její vydání je skutečně záslužné a bylo by dobře, kdyby se opravdu dostala do rukou pedagogů vyučujících biologii. Je napsána moderně, přehledně, čtivě, autorovi mohou jen blahopřát. Moc děkuji a srdečně zdravím

prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc.  
Masarykův onkologický ústav Brno

Milý pane profesore, srdečně Vás zdravím z Českých Budějovic a přicházím Vám poděkovat velice za zaslouženou monografii pana docenta Altanera „*Buněčná a molekulární biologie rakoviny*“, jejíž vydání je nesmírně záslužným počinem Vaší Ligy

proti rakovině Praha. Zmíněná publikace mně osobně udělala velkou radost jedinečným propojením moderních poznatků z této tolik sledované oblasti. Práce pana docenta Altanera včetně jeho přehledných článků sleduji již dlouhá léta zejména s ohledem k jeho retrovirologickému zaměření.

Uctivě Vás zdravím a vše dobré Vám a Vašemu záslužnému konání přeje  
prof. RNDr. Libor Grubhoffer, CSc.  
děkan Přírodovědecké fakulty JU

V nakladatelství Maxdorf Jessenius vyšla monografie **Neinvazivní karcinomy prsu**. Knihu vydal autorský kolektiv, v jehož čele stál MUDr. David Pavlíček, Ph.D.

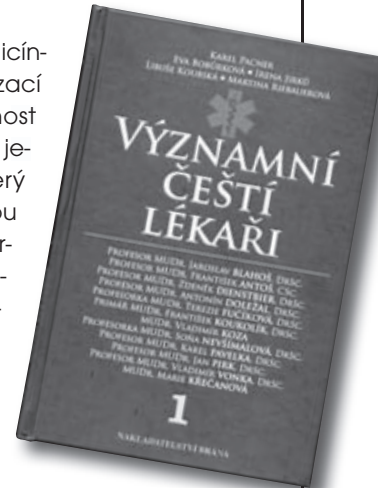
Liga proti rakovině Praha podpořila finančně výzkum a vydání monografie a je v knize citována s poděkováním. Nakladatelství Brána vydalo velmi pěknou výpravnou knížku **Významní čeští lékaři**, v níž autoři Karel Pacner, Eva Bobůrková, Irena Jirků, Libuše Koubská a Martina Riebauerová představují 12 našich předních lékařů, jejich životní dráhu i jejich přínos našemu zdravotnictví. Jde o představitele nej-

různějších medicínských specializací a máte možnost nahlédnout do jejich života, který je podán čtivou a zajímavou formou včetně fotografické dokumentace.

Nakladatelství Vyšehrad přináší v edici Zdraví knihu

**Výživu proti rakovině**. Jde o překlad kanadských autorů R. Béliveaua a D. Gingrase s návodem, jak správnou výživou čelit zhoubnému onemocnění. Uvedení na trh ocenil prof. MUDr. Jan Žaloudík, který zdůraznil, že autoři tzv. nevhodné potraviny nezakazují, ale nabízejí prokázané vědecké poznatky jako šanci, kterou může každý člověk využít ve svůj prospěch. Kniha přináší praktické rady pro nemocné, ale vyvrací i některé potravinné mýty.

(křt)



## KLUBY



ŽAP Praha

### Klub oslavil patnáctileté jubileum své činnosti

Právě uplynulý rok 2008 byl rokem 15. výročí registrace Klubu ŽAP ministerstvem vnitra ČR. Vlastní založení se však datuje již rokem 1991, kdy se v Lize proti rakovině sešlo asi 30 žen se stejným onemocněním – po ablaci prsu pro rakovinový nádor – a jedna z nich, paní Zdena Hegedüschová, začala pracovat jako předsedkyně této skupiny. Navrhla název a logo, které používáme dodnes. V roce 1993 – krátce po smrti paní Hegedüschové – byl za podpory výboru LPR zvolen přípravný tříčlenný výbor, vypracovány stanovy a podána žádost o oficiální registraci neziskové organizace – Klubu ŽAP.

Od této chvíle uplynulo 15 let náročné dobrovolnické práce věnované onkologickým pacientkám. Začátky nebyly lehké. Neměly jsme žádné zkušenosti

a nebyla také možnost někde „opisovat“. Začínaly jsme s čistým papírem, několika tužkami a darovaným starým psacím strojem. Díky členům výboru LPR a prof. Dienstbierovi jsme brzy našly správnou cestu. Naším vstupním

mottem patnáctileté práce bylo podat pomocnou ruku těm, kterým se po vyslovení diagnózy život zhroutil jako domeček z karet.

Hlavním úkolem a cílem bylo a je pomoci odoperovaným ženám překonat





počáteční psychické potíže a ukázat jim, že i s tak zákeřnou nemocí se dá žít život kvalitní a plnohodnotný. V současné době je za námi patnáct let hledání, vyjednávání, objevování a přesvědčování. Z počátečního podání ruky a přátelského rozhovoru se rozvíjela činnost, kterou nelze shrnout do několika řádek. Pro informaci čtenářů proto jenom výběr a heslovitě: pravidelné členské schůzky, odborné přednášky a konzultace, sjednaná odborná vyšetření, vydávání mnoha informačních materiálů a brožůrek, pravidelný „Zpravodaj“, ozdravné vícedenní a víkendové pobyty, semináře, speciální cvičení, plavání a rehabilitační cvičení v bazénu, vycházky do přírody, zájezdy za poznáváním, společné návštěvy divadel, výstav a koncertů, setkávání u ručních prací při kávě či čaji, relaxace v solné jeskyni. To vše za přispění sponzorských dotací a také peněz, které získáváme vlastním přičiněním. Aktivně se zúčastňujeme Českého dne proti rakovině (Květinový den), v ergoterapeutické dílně vyrábíme drobné dárkové předměty, které např. o Vánocích nabízíme v rámci charitativní sbírky k prodeji. Spolupracujeme s ostatními neziskovými organizacemi s podobným zaměřením a pravidelně se každý rok setkáváme s členkami bratislavského Klubu VENUŠA. Společně oslavujeme významná jubilea členek. K dispozici je bohatá knihovna, videotéka a pečlivě

vedená kronika. Podílíme se na všech akcích pořádaných Ligou proti rakovině, Aliancí žen s rakovinou prsu, AVONEM a dalších akcích, jako jsou Pragomedica, NON-HANDICAP, výstavy NNO, Žiji stejně jako Ty atd.

Důležitým a neopomenutelným bodem činnosti je prevence rakoviny prsu. Již několik let se věnujeme instruktáží samovyšetřování pro veřejnost i ve školách. K tomuto dlouhodobému projektu dala podnět firma AVON Cosmetics, která věnovala organizacím silikonový model prsů „FANTOM“.

Některé členky výboru byly za svou náročnou dobrovolnickou práci vyznamenány a oceněny: Zlatým odznakem Ligy proti rakovině, diplomem WALD PRESS AWARD a Křesadlem – cenou pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci.

K 15. výročí registrace Klubu ŽAP jsme uspořádaly Slavnostní večer s hodnotným kulturním programem a pohoštěním. Večer byl zúročením práce a byl také poděkováním všem spolupracujícím lékařům, sponzorům a dárcům. Byl to večer setkání členek Klubu ŽAP se zástupkyněmi dalších organizací, které s námi plují na jedné lodi po stejné řece.

Potěšila nás přítomnost všech, kteří pozvání přijali. Děkujeme těm, kteří setkání pozdravili: prof. MUDr. Zdeňkovi Dienstbierovi, senátorovi panu Tomáši Kládívkovi, prezidentce Aliance žen s rakovinou prsu paní Anetě Bogdanové, předsedkyni Klubu VENUŠA RNDr. Martě Vozárové, zástupkyni Mammahelp center Mgr. Janě Drexlerové a předsedkyni sdružení ALEN Praha paní Daniele Kelišové.

Moderování večera se ujal pan Alexander Hemala. Po rozhovoru s předsedkyní Klubu ŽAP Danou Hybšovou a pozdravech hostů vystoupilo hudební TRIO ARUNDO vedené panem Václavem Vonáškem. Paní Ivanka Devátá přečetla povídku ze své knížky „Vůně posečené trávy“ a na závěr programu zazpívala skupina TWO VOICES – dámy Jana Richterová a Edita Adlerová. Umělcům, kteří vystoupili bez nároku na odměnu, děkujeme za krásný umělecký zážitek.

V úvodu druhé části programu byly rozdány všem dárky, které pro tuto příležitost věnovaly: Sklárna Nižbor, AVON Cosmetics, Wobenzym, Hellada Praha, DOUWE EGBERTS a EMCO Praha. Všich-

ni zúčastnění byli pozváni na bohaté občerstvení, za které patří poděkování: hotelu CROWN PLAZA, Vinotéce „U Doktora“ a členkám Klubu ŽAP.

Prostory pro pořádání slavnostního setkání sponzorovalo vedení hotelu, zastoupené Ing. Kamilou Císlarovou. Celý večer provázela hudba a zpěvem pan Jaromír Jansa.

Všichni přítomní měli možnost prohlédnout si „průřez 15 lety činnosti“ na výstavce fotografií v sále i představit a podívat se do pečlivě vedených kronik. Nové členky i přítomní hosté mohli tak nahlédnout do historie klubu za celou dobu jeho trvání. Hezkou tečkou za oslavou byla růže, kterou každý obdržel při odchodu.

S velkou vděčností a pozorností jsme vyslechli vyznání Jarky Seidlové, jež máte možnost si přečíst.

Dana Hybšová

*Vážení hosté, milé členky Klubu ŽAP!  
Chci využít dnešní slavnostní den k malému osobnímu vyznání.*

*Když mne před více než čtrnácti lety zasáhla nemoc, pro kterou dnes tady všechny jsme, zhroutil se mi svět. Rodina mne báječně podržela, ale jinak jsem tápala. Velmi komplikovaně jsem u nás na konci republiky hledala informace, co a jak dál.*

*Ale stal se zázrak. Dostal se mi do ruky časopis VLASTA, ve kterém tehdy nějaká paní Hybšová psala o našem ženském problému a o založení Klubu ŽAP, který pomáhá ženám se s touto situací vypořádat. Okamžitě jsem žhavila kontaktní telefonní linku, milá paní mi poskytla další podrobnosti, během týdne přišla poštou tlustá obálka s brožurami a letáčky. Do měsíce přišla pozvánka do Mariánských Lázní, kde byly členky Klubu ŽAP na rekondičním pobytu. Tam to mám blízko, a tak jsem si připravila nečekaně hezké odpoledne. Od té doby už ne paní Hybšová, ale Dana mě seznámila s činností Klubu a já se ihned stala jednou z ŽAPek s asi nejvíce naježděnými kilometry, jen abych se mohla s Vámi setkat. Klub mě postavil na nohy. Chtěla jsem být všude, kde se něco dělo. Prožila jsem v Klubu jednu pětinu svého života a troufám si říci, že tyto roky patří k jedněm z nejhezčích. Poznala jsem řadu vzácných lidí, navázala upřímná přátelství, navštívila krásná místa naší vlasti, kam bych možná*



sama nikdy nevyjela. Díky hodnotným přednáškám a besedám a vydávaným materiálům jsem začala i zdravě žít. Hlavně však jsem získala opět sebevědomí zdravého člověka. Nenačila jsem se milovat svou nemoc (jak radí paní Fialová), ale naučila jsem se s ní žít a vlastně ji nemít.

Je toho mnoho, co mi Klub ŽAP dal. A tak moc děkuji těm, které stály u zrodu organizace. Děkuji výboru v čele s Danou, Věrou, Evou a dalším členkám výboru, které jsou motorem veškeré činnosti, ale také ostatním, které ve svém volném čase neúnavně pro Klub pracují – školí, reprezentují ve sportu, na veřejných akcích a jinde, pečou, pletou, šijí, prodávají... Prostě jsou tam, kde je jich potřeba.

Přeji Klubu, aby jeho práce byla stále stejně úspěšná, abychom v něm spolu prožily ještě mnoho hezkých chvil. Ale vůbec nejlepší by bylo, kdyby takové kluby a sdružení nemusely být.

Jarka Seidlová

## DIANA Brno



Oslava 20. výročí založení Klubu Diana se konala dne 6. 10. 2008 v Brně v hotelu Slovan na Lidické ulici.

Slavnostní odpoledne začalo fanfárou – Kvartetem lesních rohů v podání studentů ZUŠ Jaroslava Kvapila.

Předsedkyně Klubu Diana Eva Najvarová ve svém projevu nastínila historii Klubu Diana od jeho založení po dnešní činnost. Opírala se o fakta, která jí sdělila zakladatelka klubu paní Věra Svobodová a také paní Marie Leischnerová a Jana Barvínková, předsedkyně klubu v minulých letech.

Je důležité si připomenout základní motiv vzniku klubu. Klub Diana byl založen 23. 9. 1988 a byl v té době prvním svého druhu. Dostal jméno **Diana**. Diana je ochránkyně nového života a my po operaci začínáme vlastně také nový život, život s diagnózou.

Klub se rozrůstal o nové členky a ty se začaly pravidelně scházet na poradních dnech, na vycházkách a následně na velmi žádaných rekondičních pobytech, kam zvaly lékaře k besedám. Naše středisko svým příkladem pomohlo mnohým ženám v republice k utvoření podobných skupin, hlá-



sajících námi propagované heslo, že i s tímto postižením můžeme prožít dny plné radosti a lásky se svými blízkými.

Ihned po revoluci navázal klub styky s rakouským klubem Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverein Wien a uspořádal zájezd členek za tímto sdružením. Za předsednictví Věry Svobodové se členky také spřátelily s ženami klubu Venuša z Bratislavy.

Ohlédnutí za uplynulým dvacetiletým obdobím nám ukázalo, že se mnohé povedlo, a to díky pracovitosti, odhodlání, nadšení a odvaze všech členek Klubu Diana.

Na závěr svého projevu poděkovala předsedkyně klubu zakladatelce Klubu Diana paní Věře Svobodové a dalším přítomným předsedkyním v průběhu let paní Marii Leischnerové, paní Karle Jeřábkové a paní Janě Barvínkové. Všechny vedly členskou základnu správným směrem, který mířil do budoucnosti, do dnešních dní. Za tu odvahu a snahu je jim potřeba poděkovat.

Studenti z ZUŠ Jaroslava Kvapila pokračovali ve svém vystoupení, zazpívali známé písně za doprovodu klavíru a flétny. Jejich vystoupení bylo odměněno sladkým balíčkem a upřímným potleskem jim i jejich profesorům.

Paní MUDr. Eva Suchánková pozdravila přítomné, zavzpomínala na pobyty,

které společně s členkami prožívala, a všem popřála do dalších let hodně zdraví. K mikrofonu také přišla paní Marie Leischnerová, která připomněla svoje pětileté působení v klubu jako předsedkyně. Zavzpomínala na aktivity, kterých se členky zúčastňovaly, a na kontakty navázané s členkami jiných sdružení při návštěvě mezinárodních konferencí a seminářů v cizině. Jana Barvínková nastínila přítomným činnost Klubu Diana v posledních letech. Pod jejím vedením se podařilo členkám začlenit se do činnosti celorepublikových akcí, hlavně těch pořádaných Aliancí českých organizací a žen s rakovinou prsu. Svoji činnost klub přenesl také do preventivních projektů proti rakovině prsu pro širokou veřejnost.

Za členky promluvily Milada Špačková, Miluška Gruberová i Marie Ferdusová. Pak nastal čas pro promenádu v klobouku neboli „Umíme žít naplno“. Členky sdružení Mammahelp předvedly v nádherných róbách za tónů líbivé melodie svoje vyrobené klobouky a slovní doprovod k modelům přednesla paní Mgr. Jana Drexlerová, ředitelka Mammahelp center v ČR. Na závěr přehlídky předala předsedkyni Klubu Diana vyšívaný obraz madony. Všem přítomným se módní přehlídka líbila a modelky pak odcházely do zákulisí s vlnou potlesku.

Po tomto krásném vystoupení paní předsedkyně z klubu Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverein Wien pozdravila přítomné, poděkovala za pozvání a rozhovořila se krátce o práci ve sdružení ve Vídni. Činnost je naprosto stejná, pomoc všem ženám prožívajícím osobní stres z onkologického onemocnění, které je postihlo. V tom se naše práce neliší. Na památku nám předaly pohár a blahopřání. Navíc pro mnoho členek přivezly mačkáčeho tučňáka, pružnou hračku na trénování horních končetin postižených lymfédémem.

Díky tlumočnickým schopnostem pana Petra Barvínka jsme všichni rozuměli a měli radost z příjemného setkání.

Paní Vozárová přijela s paní Spurnou k nám do Brna z Bratislavy z klubu Venuša.

I ona se rozhovořila o činnosti jejich klubu a připomněla, že činnost je podobná jako u nás v Brně. Z jejich úst zaznělo přání hodně zdravíčka všem přítomným a předala pozdrav od členek z Bratislavy, a sice nádherné panenky ze slámy.

A pak mezi nás zavítal pan profesor MUDr. Jan Žaloudík, děkan Lékařské fakulty Masarykovy univerzity. Ve svém příspěvku zdůraznil význam našeho sdružení jako pomoc ženám, které procházejí těžkým obdobím po onkologické léčbě. Nastínil nám moderní prvky léčby a svým osobitým přístupem a projevem se připojil k příjemné atmosféře, která v hotelu Slovan panovala.

Na řadu přišel soubor Heleny Halířové-Supové. Paní Halířová uváděla jednotlivé pasáže programu, a tím u posluchačů navodila nezapomenutelnou krásnou atmosféru. Za doprovodu klavíru nám zazpívali árie z oper, skladby Bohuslava Martinů i Leoše Janáčka. V milé povznesené náladě jsme se s nimi loučili vřelým potleskem.

Po večeri již byly krátce zdůrazněny plány Klubu Diana do budoucna. Zaznělo poděkování všem, kteří se větší či menší měrou podíleli na uskutečnění slavnostního odpoledne pro členy, hosty a příznivce Klubu Diana. S přáním hodně zdraví, pohody a sil do dalších let se předsedkyně Klubu Diana se všemi rozloučila.

Eva Najvarová  
předsedkyně Klubu Diana



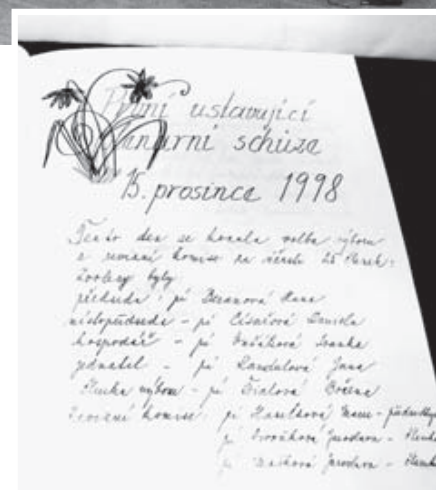
### BENKON Benešov



Zdá se nám to neuvěřitelné, ale skutečně je to už deset let, po kte-

rá náš klub pomáhá ženám, které onemocněly rakovinou prsu. V současné době máme 73 členek. Pravidelně se scházíme, pořádáme přednášky, jezdíme na výlety, na rekondiční pobyty, pořádáme cvičení pro hybnost paží, které bývají postiženy otokem. Snažíme se preventivně působit i na veřejnost, informovat ji o rizicích a zdravém životním stylu i o tom, že s onkologickým onemocněním lze žít a odstraňovat tak dosud existující negativní názory. Víme, že je nutné o rakovině mluvit.

Všem ženám, které onemocněly rakovinou, nabízíme pomocnou ruku a vzájemné přátelství, pocit, že na zvládnutí této nemoci nejsem sama, chceme je podpořit v boji a tak ulehčit i léčbu. Navíc je ujistit, že problémy, které při léčbě nastávají, lze překonat a dál žít. Učíme se radovat z každého dne, poznávat nové lidi, zkrátka uchopit život pořádně za pačesy. Naše společně prožitá chvíle jsou radostné, poznáváme nová místa a také v sobě nacházíme netušené nové schopnosti. Chceme moc poděkovat všem, kteří nám přispěli sponzorským darem a umožňují tak naši činnost. Oceňujeme to, že jsou mezi námi lidé, kteří pomáhají druhým, neboť bez jejich pomoci by BENKON nemohl existovat. Svou pomoc nabízíme všem. Každou středu jsme k dispozici v naší kanceláři



ve Vnoučkově ulici a stačí jen zavolat nebo přijít. Tel. 317 729 394, naše e-mailová adresa je: [benkon@seznam.cz](mailto:benkon@seznam.cz).

Všem přejeme hodně zdraví po celý tento rok, hodně síly, statečnosti, a pokud mají zájem o naše přátelství a nové zážitky, nabízíme jim naši společnost.

Hana Beranová

### ONKO ISIS Opava



Naše organizace oslavila v listopadu minulého roku 10 let od svého založení. Na slavnostní schůzi vystoupili se svým programem profesorky a studenti Zdravotnické školy a Varhanické konzervatoře. Výstavka ručních a uměleckých prací našich členek obohatila celou akci. Pozvání přijali vzácní hosté z magistrátu města a sponzoři, kteří se zájmem vyslechli zprávu o činnosti, kterou přednesla předsedkyně Marie Laníková.





Každoročně pořádáme pro své členy ozdravné a rekondiční pobyty, většinou v Luhačovicích. V loňském září jsme absolvovali rekondiční pobyt ve Velkých Losinách, který jsme díky magistrátu mohli prodloužit o tři dny. Měsíčně se setkáváme v klubovně, každý týden chodíme plavat, pravidelně i cvičíme. Ani v oblasti kulturního vyžití nezůstáváme pozadu. Získali jsme pro své členy předplatné v krásném Slezském divadle. Pořádáme také různé výchovné přednášky, zaměřené na zdravotní životní styl, zúčastňujeme se pravidelně Českého dne proti rakovině, bývalého Květinového dne, a v závěru roku se pravidelně scházíme s rodinnými příslušníky na večeru, kde nechybí hudba, tanec ani poděkování všem funkcionářům za jejich dobrovolnou iniciativu, sponzorům a magistrátu za finanční podporu i všem přátelům za jejich pomoc, bez níž bychom nemohli realizovat svou činnost. Bližší informace se změnou adresy najdete na [www.onko-isis.estranky.cz](http://www.onko-isis.estranky.cz).

V novém roce přejeme všem především dobré zdraví a spoustu krásných společně prožitých okamžiků.

Marie Laníková  
předsedkyně klubu

**ONKO AMAZONKY Ostrava**



Členky klubu se účastnily koncem listopadu víkendového rekondičního po-



bytu v penzionu Šance, který všechny účastnice hodnotily jako senzační.

„Co dodat k takovému úžasnému odpočinkovému pobytu? Těžko mohu hodnotit já, „novicka“ Amazonek, která byla na takovém pobytu poprvé. Obsluha i jídlo byly výborné, hlavně jsme nemusely nic chystat ani uklízet nádobí a úplně v klidu jsme si mohly jít po obědě lehnout a odpočinout. Volný čas jsme si mohly různě vyplnit třeba procházkami po blízkém okolí, výletem do města nebo výrobou košíčků, svícíků či jiných dárců.

Myslím, že každá z nás našla to, co jí zaujalo, a proto jsme všechny odjížděly spokojené se znovu obnovenými silami a s novým přátelstvím. Velké poděkování patří našemu organizačnímu výboru.

Helena Zlatohlávková

\*  
V lednovém zpravodaji získaly členky klubu informace o všech akcích v prvním pololetí. Přednášky, pravidelná cvičení, návštěvy kulturních akcí, ale i víkendové pobyty – to vše nabízí klub svým členkám. V lednu absolvovaly přednášku na téma Zdravý životní styl, v níž PhDr. M. Slámová hovořila o hubnutí a dodržování pestré stravy a denního režimu pěti jídel. Stejně důležité jsou i pitný režim a pohybová aktivita. Společně navštívily v Domě umění zajímavou výstavu Fazety modernity na přelomu 19. a 20. století.

Libuše Wernerová

\*  
Otiskujeme zajímavou informaci ze Zpravodaje Amazonek o pořizování

pomůcek a prádla, která může být užitečná pro všechny naše čtenáře.

„Při pořizování epitézy se doporučuje, aby lékař neuváděl kód pomůcky, ale aby jej vyplnila až prodejna podle konečného výběru a vyzkoušení.



Pokud lékař vypíše kód, v prodejně jej nemohou v žádném případě měnit či přepisovat. Kódy se často mění, a pokud máte poznamenán určitý kód, nemusí za dva roky už platit a pomůcka nemusí vyhovovat. Epitězy jsou nabízeny ve velké škále a pojišťovny je hradí ve výši od 1.600 do 1.800 Kč. Stejně důležitá je i vhodná podprsenka, která má být zakoupena jako první."

### VESNA Česká Lípa

Nějak rychle ten čas utíká. Před nedávnem jsme uklízely vánoční výzdobu a už připravujeme velikonoční. V keramické dílně jsme s děvčaty začaly s výrobou sluníček, vajíček a kytiček. Těsně před svátky budeme zdobit perníčky. S těmi povedenými zajdeme mezi naše přátele do Denního stacionáře. Vrátime děvčatům a chlapcům s mentálním postižením jejich vánoční návštěvu. Na setkání se obě strany vždy těší, protože bývá vždy veselé. Zpívá se, hrají se hry a soutěže, a dokonce jsme si i společně zatančili. Nechybí ani pohoštění a malé dárečky.

Pro duševní i tělesnou pohodu navštívujeme solnou jeskynu a děvčata si pochvalují, že se už naučila v té hodině pěkně relaxovat. V únoru jsme ještě absolvovaly rehabilitační cvičení v tělocvičně a už se těšíme na jarní dny, kdy nám přislíbila návštěvu MUDr. M. Skovajsová, a to nejen u nás v klubu, ale i besedu se zájemci z řad veřejnosti. Doufáme, že se ženy nebudou bát hovořit o svých problémech. Ráda bych vyslovila poděkování i LPR Praha za všechny materiály, které využíváme

nejen pro klub, ale i pro proškolení učitelů Českolipska.

Všechny členky našeho sdružení by rády popřály hodně zdraví, pohody a klidu paní Mileně Sedláčkové k jejímu blížícímu se životnímu jubileu. Po odloučení českolipské Vesny od Arcusu se ujala vedení klubu a v jeho čele stála téměř plných 14 let. Sedmé decennium svého života oslaví 8. dubna. Věříme, že je společně oslavíme a poděkujeme jí za její dlouholetou práci.

Eva Barkmanová

### SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ Ostrava



Světová asociace stomiků vyhláší pravidelně Světový den stomiků. Cílem celosvětové kampaně, na níž se podílejí organizace z více než 80 zemí všech kontinentů, je upozornit odbornou i laickou veřejnost na specifické problémy života se stomií. V tomto roce byl Světový den stomiků vyhlášen na 3. říjen 2009. Součástí bude také mezinárodní fotografická soutěž, která má dokázat, že se stomií se dá aktivně žít. České ILCO připravuje národní fotografickou soutěž, ze které nejlepší snímky budou zaslány do světového finále.

### LPR Náchod

Naše sdružení založil v roce 1996 MUDr. Müller, onkologický chirurg, na základě spolupráce s LPR Praha a profesorem Dienstbierem.

První členka sdružení paní Iva Mikšovská získala ke spolupráci další pacientky a jednoho muže. Před dvěma roky však prohrála svůj boj s recidivou rakoviny prsu, a tak si funkci předsedkyně rozdělily tři členky, kterým při našich akcích pomáhá dalších pět dobrovolnic.

Tři naše členky se účastnily školení u primářky Skovajsově v Praze, podařilo se nám získat dva modely prsu a videokazetu od firmy Avon, a tak jsme v roce 2006 zahájili přednášky o prevenci rakoviny prsu především na středních školách pro maturantky a jejich učitelky. Veřejnost nám pomáhá zvat na tyto akce. Přidaly se členky Červeného kříže, pracovníci Hospicu v Červeném



Kostelci i pracovnice školského a sociálního odboru v Náchodě a v Polici nad Metují.

V roce 2006 se proškolení zúčastnilo 426 posluchaček, v roce 2007 420 posluchaček, roku 2008 ve školách to bylo 180 žákyň.

Naše přednášky v posledním roce vždy zahajuje MUDr. Müller, který odpovídá na dotazy k onkologickým chorobám, a naše dvě edukační pracovnice učí posluchačky samovyšetřování na modelu Avonu. Současně rozdáváme brožury k dané problematice. Zařazujeme i škodlivost kouření, bohužel však nemáme představu o úspěšnosti mezi kouřícími studentkami.

Díky této činnosti jsme získali v regionu Náchoda, Broumova, Trutnova, Nového Města nad Metují a Jaroměře studenty na prodej květiněk při Českém dnu proti rakovině.

Žákům dvanácti škol pomáhají také skauti. Je nás osm dobrovolnic, které každoročně rozvážíme do škol celkem 15.000 kytiček a letáků.

Rok	získáno prodejem
2006	290.000 Kč
2007	269.000 Kč
2008	275.000 Kč







**SLUNEČNICE Olomouc**



V lednu jsme zhodnotily svou činnost za druhé pololetí roku 2008. Byla opravdu bohatá.

V září jsme vyjely na poznávací zájezd na Moravské Kravaňsko, navštívily jsme zámek Kunín a sanatorium v Klímkovicích. Čtyři naše členky byly v září na rekondičním pobytu v Meziboří. V říjnu jsme uspořádaly víkendový pobyt v Rožnově pod Radhoštěm a společně jsme navštívily také olomoucké divadlo.

V rámci svých pravidelných sportovních aktivit jsme vyzkoušely experiment s týdenní dennodenní inhalací v solné jeskyni na posílení imunity před zimním obdobím.

Psycholožka Karolína Machová z Onkologické kliniky FN Olomouc na edukačním semináři proškolila naše členky, které mají zájem o konzultační činnost. Zúčastnily jsme se také podzimního semináře členských onkologických organizací v Praze. Svou činnost prezentujeme na klubových internetových stránkách [www.igore@centrum.cz](mailto:www.igore@centrum.cz), [www.karla.halouzko@centrum.cz](mailto:www.karla.halouzko@centrum.cz).

*Jiřina Řehořová*

**KAPKA 97 Chomutov**



Také toto sdružení nám zaslalo svůj zpravodaj, v němž informuje o všech akcích na sklonku

minulého roku. I jejich činnost byla bohatá a pestrá.

Z peněz, které nám byly Ligou vráceny, hradíme celou režii své činnosti včetně pronájmu kanceláře, telefonu Městského úřadu Náchod, dopravy a nákladů na semináře. Svým členům přispíváme na rekondiční pobyty, které pořádá Arcus Česká Lípa. Z těchto peněz jsme také v roce 2006 přispěli Hospicu Červený Kostelec částkou 10.000 Kč na medicínské potřeby a částkou 30.000 Kč na polohovací lůžko. V roce 2008 jsme červenokosteleckému hospicu věnovali 40.000 Kč opět na medicínské potřeby.

Po dva roky sponzorujeme akce Hotelové školy Hronov, kde je zástupkyně ředitele naší členkou. Žáci každoročně pořádají volbu Miss hotelové školy ve prospěch svých spolužáků-onkologických pacientů. Z výtěžku akce a našeho příspěvku 10.000 Kč byl zakoupen vozík a zdravotnické potřeby pro dva žáky. Bohužel, oba svůj boj s chorobou prohráli. Část příspěvku jsme proto poukázali nadaci Krtek Brno pro další potřebné děti a v roce 2008 jsme jim poslali ještě dalších 10.000 Kč. Stejnou částku obdržel i student Hotelové školy Hronov, který onemocněl leukémií, na zakoupení notebooku. Věříme, že svůj boj se zákeřnou chorobou vyhraje.

Při naší poradenské službě spolupracujeme s onkologickou ambulancí náchodské nemocnice. Pro veřejnost jsme každou středu v kanceláři na náměstí T. G. M., kde se snažíme přichozím zprostředkovat kontakt na psycholožku MUDr. Tichou z Centra duševního zdraví. Máme i velmi dobrou spolu-

práci s onkologickou klinikou v Hradci Králové, kde se pod vedením profesora Petery starají o ty naše pacienty, u kterých se nedaří ambulantní léčba. Často k nám přicházejí i muži se svými problémy. Těch se ujímá MUDr. Müller. Odměnou za naši dobrovolnou činnost jsou pozvání na akce Ligy, letošní Koncert na podpatcích ve Valdštejnském paláci se nám moc líbil, jezdíme i na semináře Alliance. Tato setkání nám přinášejí cenné poznatky z léčby, ale hlavně vědomí, že máme možnost pomáhat díky své vlastní zkušenosti těm, kteří jsou na začátku svého boje se zákeřnou chorobou. Věříme, že se vědcům celého světa podaří co nejdříve odhalit příčiny této choroby a její úspěšné léčení.

*Helena Vomáčková  
LPR Náchod*



„Poskytujeme také sociální poradenství,“ píše se ve zpravodaji, „a tak jsme umožnili svým členům účast na semináři o komunikaci, semináři o psychologii a komunikaci a v obou případech byli účastníci velmi spokojeni. Také rekondiční pobyt v Chorvatsku se účastníkům vydařil a všichni vzpomínají na podzimní akci o aranžování květin či adventních věnců.“

I pro letošní rok má Kapka připraven bohatý program: členské schůzky, cvičení, plavání, dílničku pro šikovné ruce, ale i účast na kulturních akcích města. Připraven je i rekondiční pobyt v závěru května v Harrachově.

V únoru proběhla valná hromada členů, na níž byl jednomyslně zvolen nový výbor. Předsedkyní byla zvolena Bc. Marcela Vörösová, místopředsedkyní Hanka Melicharová. Odstupujícímu výboru bylo vysloveno poděkování za vykonanou práci. Informace o činnosti najdete na adrese [www.kapka97@cz](mailto:www.kapka97@cz).

### ONKO NADĚJE Karviná



Celou zásilku svých materiálů nám zaslalo karvinské sdružení. Gratulujeme, letáček pro nové zájemce o činnosti tohoto sdružení, stejně jako brožurky Nebud'te sami či letáček pro ženy po ablaci prsu jsou velmi pěkné a jistě poslouží nejen v nemocnici. Sdružení vydává také pravidelný zpravodaj o své činnosti, v němž nechybějí gratulace k narozeninám, ale i podrobné informace o všem, co je připraveno pro členky. Leden byl ve znamení koncertu Ladí Kerndla a divadelního představení Penzion ponorka. Jako každý rok připravují i víkendové a rekondiční pobyty pro své členky, připravují se na Český den proti rakovině, který je už tradiční každoroční akcí.

### KLUB ZVONEK Králův Dvůr

Náš klub, který sdružuje onkologicky nemocné pacienty, jejich příbuzné a přátele uspořádal ve čtvrtek 26. února tradiční den otevřených dveří. Kromě široké veřejnosti nás navštívil starosta Králova Dvora Karel Mencl se svým místostarostou Petrem Vychodil-

em, starosta Karlštejna Miroslav Ureš, ředitelé místních škol a představitelé několika firem na Berounsku a Hořovicu. Všichni měli možnost seznámit se s naší činností a výsledky práce jednotlivých členů. Zajímali se o naši kroniku, která je pečlivě vedena včetně fotografií z jednotlivých akcí. V současné době má náš klub 140 členů z celého okresu a dveře jsou otevřeny pro každého, kdo projeví zájem, uvedl za klub Zvonek Marek Samsonek. Klub pořádá různé akce pro své členy, účastní se kulturních akcí, jarmarků a v současné době se připravuje na organizaci Květinového dne na Berounsku a Hořovicu. Hosté ocenili i výstavku výrobků členek Zvonku.

*Jarmila Dolejší*

### FIT ILCO ČR



Pražská organizace nám zaslala program akcí na celé pololetí a zve všechny zájemce z Prahy i okolí k účasti.

**17. dubna** je naplánována vycházka pražskou Valdštejnskou zahradou a Kampou.

**9. května** je připraven společný výlet do Poděbrad a okolí.

**21. května** si zájemci vyjdou na vycházku Ořechovkou a okolím.

**4. června** bude členská schůze

a **5.–6. června** se sdružení účastní akce na pankrácké pláni „Žiji stejně jako ty“.

Bližší informace najdete na tel.: 728 870 963 nebo 321 710 768.

### ALEN Praha



Také únorový zpravodaj pražského sdružení je doslova nabitý událostmi, které členky prožily v závěru roku, a nechybí ani program na první

pololetí tohoto roku.

Obsažná je vzpomínka na adventní návštěvu německého Bayreuthu, města Richarda Wagnera. I když počasí nebylo právě nejlepší absolvovali všichni účastníci prohlídku historické části města, místa posledního odpočinku Richarda Wagnera, a tradiční vánoční trhy s betlémem v životní velikosti. Všechny oslovila nádherná atmosféra i výzdoba celého města.

V Praze se členky vypravily také na předvánoční akce v Toulcově dvoře a loňský rok uzavřely tradiční Mikulášskou zábavou v Tyršově domě.

Na jaro jsou připraveny vycházky, v květnu dvoudenní zájezd na jižní Moravu a do Vídně a velký výběr víkendových i rekondičních pobytů. Samozřejmě nechybějí ani pravidelná cvičení, plavání, besedy, country taneční hodí-







ny, návštěvy kulturních akcí či setkání při čaji.

V únoru se konala také výroční schůze, na níž byl zhodnocen bohatý program celého uplynulého roku. Na úspěchu Českého dne proti rakovině se podílelo 38 členek. Klub získal 186.530 Kč a od Ligy tak obdržel na svoji činnost 55.986 Kč. Členky, které měly na výsledku největší podíl, byly odměněny knihami, jež klubu které věnovala agentura Arcadia. V diskuzi bylo konstatováno, že všechny aktivity během celého roku přinesly všem užitek a radost.

## INFORMACE

! když už jsou Velikonoce za dveřmi, rádi bychom všem, kteří jste nám pogratalovali k Novému roku, upřímně poděkovali. Obdrželi jsme vtipné gratulace i výtvarně zajímavé PF blahopřání, která jste v mnoha sdruženích ručně vytvářeli. Těší nás každý kontakt s Vámi a těšíme se, že Vaše aktivita Vám vydrží po celý rok, zejména že nám po skončení Českého dne proti rakovině napíšete své dojmy a zážitky a pošlete i jeden až dva obrázky z této akce.

**Uzávěrka druhého čísla Zpravodaje je 29. května, abychom s druhým číslem vyšli ještě před prázdninami.**

Předem děkujeme všem, kteří sednou a napíšou o tom, jak se jim letošní květinový den vydařil.

*Výbor LPR a redakce Zpravodaje*

### REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2009

I v letošním roce připravila Liga společně s Rekondičním onkologickým centrem 6 čtrnáctidenních pobytů, a to tři v Institutu onkologie a rehabilitace v Nové Vsi pod Pleší a tři dvanáctidenní v sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách.



Termíny:

#### Nová Ves pod Pleší:

**19. 5.–2. 6., 16. 6.–30. 6.,  
1. 9.–15. 9. 2009**

#### Sanatorium Paracelsus v Meziboří:

**1. 6.–12. 6., 15. 6.–26. 6.,  
31. 8.–11. 9. 2009**

Přihlášky adresujte do sekretariátu Ligy proti rakovině Praha, můžete využít i e-mailovou adresu [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz) nebo [bir-kova@lpr.cz](mailto:bir-kova@lpr.cz). O některé turnusy je velký zájem. Zatím volná místa jsou v prvním a třetím turnusu v Nové Vsi pod Pleší a ve druhém turnuse v Meziboří. Bližší informace najdete na internetu nebo přímo v sekretariátu Ligy proti rakovině Praha. Tel.: 224 919 732.

## PODĚKOVÁNÍ

Obdrželi jsme z Hospice sv. Jana N. Neumanna z Prachatic děkovný list za příspěvek 100.000 Kč. V listu se píše:

*„Děkujeme jménem pacientů a zaměstnanců Hospice představitelům*



*LPR za tuto velkorysou pomoc. Svět se stal díky Vaší pomoci hezčím, než býval.“*

*Mgr. Robert Huneš  
ředitel Hospice*

**Tisková konference k Českému dni proti rakovině se uskuteční v úterý 5. května 2009 v 11.00 hod. ve Faustově domě v Praze 2. Novináře srdečně zveme!**

## PRAGOMEDICA

Jako každoročně i letos se uskuteční od 21. do 24. dubna na pražském Výstavišti v Holešovicích tradiční, letos už 31. ročník mezinárodního zdravotnického veletrhu PRAGOMEDICA společně s 13. ročníkem výstavy pro zdravotně postižené NON-HANDICAP.

Liga proti rakovině bude mít jako obvykle svůj stánek, kde budete mít možnost získat naše publikace, ale i další informace o činnosti Ligy, o přípravách na Český den proti rakovině, kontakty na naše kolektivní členy, nádorovou telefonní linku či Centrum preventivní a následné onkologické péče. Těšíme se na Vaši návštěvu.



## 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.: 233 091 454, e-mail: warausova@allin.cz

Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, klima@allin.cz

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha  
Ústav radiční 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.: 224 919 732  
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