



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 20 ▲ Září 2009 ▲ Číslo 3

Vážení přátelé,

ráda bych vás všechny přivítala z dovolených i prázdnin a vyslovila přešvědčení, že byť to letošní léto bylo poněkud neobvyklé, prožili jste je dobře a nyní zářijové teplé a slunečné dny vám vynahradí červencovou zimu a nepohodu.

Podzim se už pomalu chystá do našich krajín. S ním v tomto roce přicházejí i obavy ze světové chřipkové epidemie. Navíc čteme o problémech s vakcinací a výběrem populace pro očkování, v němž zřejmě všichni nenajdeme svá jména.

Ráda bych proto zdůraznila, jak důležitá je naše vnitřní pohoda, jak naopak strach, nenávisť, ale i zloba, závist či pomluvy oslabují náš organismus a že je jen a jen na každém z nás, aby se dokázal přenést právě přes podobné stresové okamžiky a v těch docela všedních maličkých radostech a úspěších hledal posilu pro svůj organismus, pro udržení a zlepšení své imunity. Drobné všední radosti vedou rozzářit i pošmourné zamračené dny, a v tom je právě skryta obrovská síla a schopnost našeho organismu čelit nejrůznějším složitým a často negativním situacím. V případě nemoci přispívají i k rychlejšímu uzdravení.

Říjen je už každoročně druhým vrcholným měsícem našich preventivních akcí. Tak jako v loňském roce, i letos cestuje naše putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, tentokrát devíti městy Moravy a Čech. V dnešním Zpravodaji najdete podrobnosti a budeme potěšeni, když všude tam, kde máte možnost výstavu navštívit, ji skutečně vyhledáte a pokusíte se sami pro sebe posoudit, zda vše to, co se tam dočtete, jste už věděli, anebo vás vtipné obrázky, texty i možnosti ověření vlastních parametrů svého zdraví – ať jde o krevní tlak, cholesterol, cukr či



vlastní dovednosti – poněkud překvapily. Budeme rádi, když se s námi o své zkušenosti také podělíte.

Na stránkách Zpravodaje najdete také čísla a fakta o letošním Českém dni proti rakovině, ale i další zajímavé články, postřehy a informace.

Říjen je také každoročně měsícem seniorů. Budete mít možnost setkat se ve svých regionech s mnoha akcemi. Navštivte je, vždycky se dá objevit něco nového, co obohatí váš život a co možná přispěje i k navázání komunikace s dětmi, vnuky, rodinami. Letošní rok je ve znamení četby dětem. Čtete svým vnukům pohádky? Dokážete v době moderní techniky, počítačů a mobilů, které děti až přespříliš zaměstnávají, je upoutat besedou nad obrázky knížek či čtením, které třeba připomene i vám dny mládí a poznávání světa? Hledejme v rodinách cestu porozumění a komunikace. Jsou důležité a přinášejí užitek všem. Vyprávění o dobách, jež mladá generace neprožila, mohou přinést nesmírný užitek oběma stranám. Vzpomínky mohou být nenahraditelnou školou, a když se podaří vzbudit dětský zájem, budou

jejich otázky a možná i údiv nad tím, jak to všechno vlastně bylo, velkou odměnou i vám.

Přeji vám všem, abyste prožili pěkné dny uprostřed barevného podzimu, abyste nezapomínali na zdravý životní styl, na pravidelné vycházky do přírody, dobrou stravu bohatou na vitamíny, abyste nezapomínali ani na mléčné výrobky a další potřebné látky pro dobré zdraví a podpořili tak svůj organismus pro chvíle, kdy slunko, déšť a možná i nečekaný mráz nás donutí upustit od našich zvyklostí a předsevzetí. Především se ale snažte každodenně nalézt alespoň maličkost, jež vás zahřeje u srdce, udělá vám radost a převede vás z neklidu do pohody. Jen tak se vám podaří udržet svůj organismus zdravý a schopný čelit jakýmkoliv událostem. Nezapomeňte, že i když je obloha plná mraků, máte jistotu, že nad nimi putuje slunce, které je jednoho dne přemůže. Ať tato jistota vás posiluje právě v těch zamračených chvílích – ať už jsou příčinou skutečné mraky anebo nejrůznější mezilidské vztahy. Ta jistota, že slunko vyjde, ať vás provází po celý čas.

Eva Křížová

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Tak zní název putovní výstavy, se kterou se už podruhé Liga proti rakovině vydává na pouť po moravských a českých městech. Po úspěšném loňském prvním ročníku jsme se tentokrát dohodli na rozšíření, takže v září a říjnu navštívíme devět měst.



SMYSL A CÍLE AKCE

Hlavním cílem putovní výstavy je odděmonizovat závažné, deprimující téma rakoviny a netradiční formou informovat veřejnost o široké problematice onkologických onemocnění. Akcent se klade zejména na otázky prevence, vysvětlení rizik, na efektivní a osvědčená doporučení, jak se vyvarovat rakoviny zdravým životním stylem a životní správou. Atraktivní způsob zpracování tématu prevence a zdravého životního stylu je důsledkem dlouhodobé snahy LPR Praha rozšířit spektrum oslovených skupin obyvatel.

Ožehavé téma v přívětivější tváři, kterou Liga zvolila v koncepci putovní výstavy, si vyžádalo také neotřelé vizuální pojetí. Proto přizvala ke spolupráci významné kreslíře, Vladimíra Jiráňka, Jiřího Slívu a Miroslava Bartáka, jejichž kresby tvoří humorný kontrast a svérázný komentář k verbálním obsahům. Humor a nadsázku přinášejí zároveň fotografie Františka Dostála, jehož vtipné momentky přistihují obyčejné lidi v úsměvných, často paradoxních situacích všedního života.

Jedna část expozice je věnována dětem, které v bohatě ilustrovaném výstavním leporelu najdou informace o zdravém životním stylu přiměřené svému věku.

Pro dětské návštěvníky a žáky škol jsou také připraveny zábavné „hrátky“, v jejichž rámci si vyzkoušejí své fyzické i smyslové dovednosti pod heslem „Zkus, jak jsi na tom“. Motivací

pro pozorné prohlédnutí výstavy jsou jednoduché znalostní testy, po jejichž správném vyplnění si děti kromě znalostí odnesou i ceny. A aby hraví dospělí nelitovali, jsou připraveny i testy pro dospělé, a dokonce budou také odměněni.

Dospělým návštěvníkům Liga ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem nabízí při akci zdarma několik vyšetření ve speciální „výstavní“ ambulanci. Každý zájemce si může nechat změřit některé základní zdravotní ukazatele, např. krevní tlak, BMI, procenta tuku v těle, ale také hladinu cholesterolu v krvi. V rámci boje proti jednomu z nejagresivnějších typů rakoviny, melanomu, přizvala LPR ke spolupráci Českou akademii dermatovenerologie, jmenovitě paní prof. MUDr. Janu Herzogovou, CSc., přednostku Dermatovenerologické kliniky FN v Praze na Bulovce. Jestliže se nám zpočátku zdálo nemožné, aby v každém městě letošní série byli přítomni také lékaři-dermatologové, se kterými mohou návštěvníci konzultovat pihy, mateřská znaménka a ochranu kůže vůbec, pak nás paní profesorka příjemně překvapila svým jednáním. Oslovila kolegy po celé republice s výsledkem nad očekávání dobrým. Pří-





tomnost lékařů je zajištěna a ve všech městech mohou lidé bezplatně využít jejich služeb.

Z KUCHYNĚ, KDE SE VŠE CHYSTÁ

První neznámou, kterou jsme museli řešit, byl výběr měst, do nichž se s výstavou vypravit. Rozhodnutí, že budeme znovu v Praze, bylo snadné. Nepodezřívajte nás z pragocentrismu – v tak velkém městě je totiž snadné oslovit nové návštěvníky, pozvat jiné školy, a v neposlední řadě svou roli sehrála i skutečnost, že se mohou přijít podívat rovněž novináři, a tak informovat čtenáře, posluchače i diváky lépe, než kdyby měli k dispozici jen tiskovou zprávu. Hned vedle Prahy se na seznamu objevila Česká Lípa a třetí byl Třinec. Obě města měla totiž nepřekonatelný „lobbing“, za který by se nemusely stydět ani politické špičky našeho státu. Zástupkyně klubů nás přesvědčily, že výstavu chtějí, a při přípravách mnohokrát potvrdily výbornou spolupráci. Do dalších měst jsme se vydali na základě osobních kontaktů. Všude jsme byli vstřícně přijati a bez výjimky jsme s představiteli měst dohodli záštitu nad akcí. Teď už zbývalo „jenom“ určit termíny. Bylo zapotřebí vymyslet plán akce tak, abychom se termínově vešli do první poloviny října, kdy je naděje na příznivé počasí. Zároveň bylo nutné stanovit posloupnost měst, aby přejezdy byly co nejefektivnější. Připadali jsme si jako na šachovnici, kde jsme místo figurek tahali názvy měst a šachovnicí se stal kalendář. V tu chvíli ještě přišla zpráva



z míst nejvyšších. Na 9. a 10. října byly vypsané předčasné parlamentní volby! Vše začalo znovu: musíme se „vejít“ do 8. října a najít ještě jedno město, které nám v seznamu chybělo. Vzali jsme si na pomoc mapu a usoudili jsme, že jak loni, tak i letos zůstala bílým místem na mapě Vysočina. Rozjeli jsme se do Jihlavy. Bylo to jediné místo, kde nikdo z nás nikoho neznal, proto naše obavy o úspěch jednání byly velké. A výsledek? Skvělé přijetí a spolupráce s městem na akci Evropský týden mobility. Spolupráce výtečná! Nezbyvá než v tuto chvíli pozvat všechny na návštěvu výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Věříme, že budete spokojeni, poučení i pobaveni. My jsme připraveni.

KAM A KDY MŮŽETE PŘIJÍT?

8.–10. 9. – úterý–čtvrtek
PRAHA – Václavské náměstí
– Můstek

1. den: 11.00–18.00 hod. 2. den:
 9.00–18.00 hod. 3. den: 9.00–17.00 hod.

Pod záštitou starosty Městské části
Praha 1 Ing. Petra Hejmy

14.–15. 9. – pondělí–úterý
ČESKÉ BUDĚJOVICE – náměstí
Přemysla Otakara II.

1. den: 11.00–18.00 hod.
 2. den: 9.00–17.00 hod.

Pod záštitou náměstkyně primátora
Mgr. Rudolfa Vodičky



16.–17. 9. – středa–čtvrtek
JIHLAVA – Masarykovo náměstí

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou náměstkyně primátora
Ireny Wagnerové**

23.–24. 9. – středa–čtvrtek
OLOMOUČ – Dolní náměstí

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou náměstkyně primátora
statutárního města Olomouc
RNDr. Ladislava Šnevajse**

25. 9. – pátek
TŘINEC – náměstí Svobody

9.00–22.00 hod.

**Pod záštitou města Třinec
a Klubu Marie Třinec**

29.–30. 9. – úterý–středa
PLZEŇ – náměstí Republiky

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou náměstkyně primátora
Ing. Petra Náhlíka**

1.–2. 10. – čtvrtek–pátek
CHEB – náměstí Jiřího z Poděbrad

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou starosty města
MUDr. Jana Svobody**

5.–6. 10. – pondělí–úterý
LIBEREC – náměstí dr. Beneše

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou primátora města
Ing. Jiřího Kittnera a hejtmana Libereckého kraje Bc. Stanislava Eichlera**

7.–8. 10. – středa–čtvrtek
ČESKÁ LÍPA – parkoviště u OD Banco

1. den: 11.00–18.00 hod.
2. den: 9.00–17.00 hod.

**Pod záštitou starostky města
Bc. Hany Moudré a hejtmana
Libereckého kraje Bc. Stanislava
Eichlera a ve spolupráci
s Českolipskou Vesnou**

Jitka Bajgarová, Arcadia Praha

PRAHA ZAHAJOVALA

Do uzávěrky tohoto čísla jsme ještě stihli navštívit zahajovací dny výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ v Praze. V úterý 8. září se v 11 hodin ve žlutém stanu na Václavském náměstí konala tisková konference. Moderátor Petr Širotek, který bude doprovázet výstavu po všech devíti městech, přivítal předsedu Ligy, profesora Zdeňka Dienstbiera, profesorku Janu Herzogovou, dermatoložku FN Bulovka, dr. Džamilu Stehlíkovou, náměstkyni ředitele Státního zdravotního ústavu, a další hosty.

Profesor Dienstbier poděkoval novinářům za spolupráci, neboť bez nich by byla informovanost našich občanů podstatně nižší. Vyzvedl zásady zdravého způsobu života a připomněl přítomným, jak je důležité přicházet s podezřením na rakovinu za lékaři včas.

Profesorka Herzogová popsala současnou situaci, kdy se díky zvýšené osvětě obrátila situace, lidé přicházejí za lékaři sami a zajímají se o svou kůži. Není bez zajímavosti, že kožní nádory – a to nejen melanomy, ale i různé další typy, které, když se neléčí, jsou nebez-

pečné – se podílejí na onkologických onemocněních celou jednou pětinou. Česká akademie dermatovenerologie, která byla oficiálně ustavena v březnu letošního roku a profesorka Herzogová jí předsedá, si dala za cíl spolupracovat se všemi společnostmi v oboru i s jinými dalšími subjekty. Není konkurencí k žádným společnostem, neboť se chce věnovat výhradně vzdělávání a poskytování kvalitních služeb svým členům a reprezentaci oboru u nás i v zahraničí.

Dr. Džamila Stehlíková podtrhla význam hesla celé putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ a poděkovala organizátorům za dramaturgii celé výstavy, jejímž smyslem je připomenout našim občanům, že zdraví je to nejcennější, co každý z nás má.

Petr Hora-Hořejš za pořádající agenturu Arcadia vysvětlil novinářům dramaturgii výstavy, neboť se podařilo najít zcela nezvyklou cestu ke zdravotní osvětě a podle loňských zkušeností, kdy tato výstava navštívila sedm měst po celé republice, nedošlo ani k jediné záporné reakci. Naopak byl oceněn zábavný přístup i možnost aktivní účasti návštěvníků, kteří si prohlídkou panelů mohou sami ověřit své znalosti. Navíc vedle velkého stanu mají lidé rovněž možnost ověřit si své schopnosti i získat informace o krevním tlaku, cholesterolu, BMI indexu, množství cukru v krvi i nechat si vyšetřit mateřská znaménka na své kůži.

Na pódiu pak profesor Zdeněk Dienstbier oficiálně zahájil celou výstavu a děvčata z Cheeleanders Prague Eagles doprovodila úvodní akt svým tanečním vystoupením a vypuštěním balónů se jmény všech devíti zúčastněných měst do éteru.

Už před tímto zahájením se u malých stanů shromažďovali lidé, kteří měli zájem nechat si vyšetřit kůži a zjistit krevní tlak, anebo se zastavili i u stánku našeho pražského klubu ŽAP, kde si ženy mohly vyzkoušet samovyšetřování prsu na fantomu, kde jsou hmatatelné i nepatrné zatvrdlé body.

Start výstavy se podařil. Prosluněný den přivítal první návštěvníky a nutno říci, že už od začátku byl zájem Pražanů velký. A tak popřejme dobré počasí a stejný zájem i dalším osmi městům Čech a Moravy.

(kř)

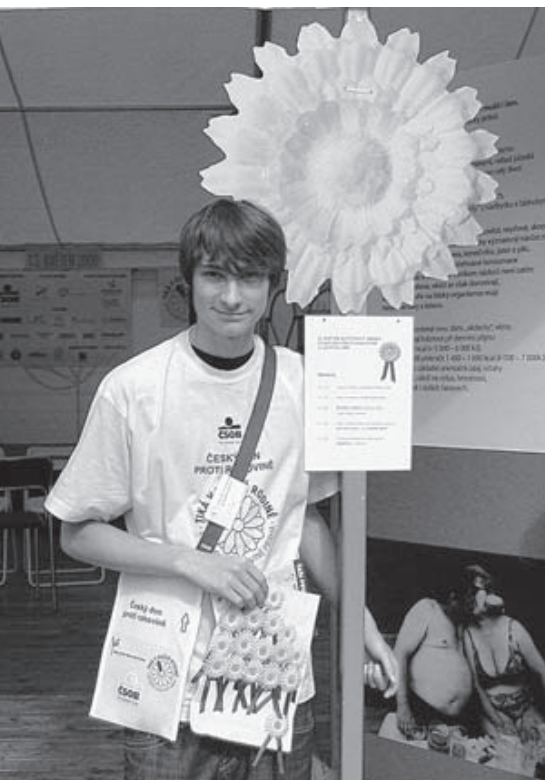
ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2009

Čísla a fakta aneb sbírka z pohledu statistiky



Letošní květnová sbírka je pro většinu z vás již dávnou minulostí. Z pohledu organizátora se však teprve nyní dostáváme k detailnímu zhodnocení a zpracování všech výsledků. S některými základními statistickými údaji bychom na tomto místě rádi seznámili i vás, spolupracovníky sbírky, i další čtenáře Zpravodaje.

Nejpodstatnější informací, která už je pravděpodobně známá, je skvělá zpráva, že i přes nedobrou ekonomickou situaci v naší zemi a mírně skeptická očekávání při odhadech sbírky se podařilo k 1. září 2009 shromáždit na sbírkovém účtu skvělých



14.450.000 Kč, což se téměř blíží loňskému výsledku. Obrovský dík za to patří nejen dárčům, dobrému počasí, ale hlavně vám, všem dobrovolníkům, kteří jste 13. května vyšli do ulic. Uvědomujeme si, že v letošním roce, kdy rapidně stoupá nezaměstnanost a většina lidí má hlouběji do kapsy, byla k cestě do ulic a žádosti o peníze za kytičky potřeba opravdu velká dávka nadšení a odvahy. Ještě jednou vám všem díky, díky, díky, naši milí dobrovolníci!

A nyní již k slibovaným číslům a faktům:

ZÁKLADNÍ ÚDAJE:

- v agenturních statistikách figuruje 522 prodávajících subjektů
- sbírky se účastnilo 54 kolektivních členů LPR Praha
- rozeslána byla téměř tisícovka balíků
- mezi dobrovolníky zamířilo všech 750.000 kytiček s hnědou stužkou, které byly pro letošní sbírku připraveny
- prodáno bylo 623.000 kytiček, tj. 83 % zaslaných
- prodat 100% kytiček se letos podařilo podstatně většímu počtu dobrovolníků než loni, ale mnohem více bylo také těch, kteří vraceli zpět přes polovinu objednaného množství, někteří dokonce téměř vše
- zpět se vrátilo 127.000 kytiček, z toho 1.500 poškozených (0,2% z celkového množství)
- všechny vrácené kytičky včetně poškozených budou využity – pracovníci chráněné dílny je zkompletují a upraví pro příští ročník sbírky
- dobrovolníci měli nakonec k dispozici 4.975 pokladních vaků, 440 z nich se však po sbírce vrátilo nepoužitých

- celorepublikově bylo dosaženo průměru 22,46 Kč na jednu prodanou kytičku
- zajímavé je, že kytiček bylo prodáno méně než vloni, průměr na prodanou kytičku se však naopak zvýšil proti loňsku o 0,50 Kč
- vzhledem ke změně spolupráce s bankou byly největší problémy s včasným vrácením zpětných zásiłek, dvanáct největších hříšníků neposlalo bohužel materiál zpět ani do začátku září



SKUPINY DOBROVOLNÍKŮ:

- kolektivní členové Ligy (kluby) a jejich spolupracovníci se podíleli na výnosu sbírky z více než 40%, vybráno bylo přes 5.900.000 Kč (podrobné informace o výsledcích účasti klubů na letošní sbírce budou k dispozici na podzimním Sněmu kolektivních členů 13. října 2009 v Praze)
- velký podíl na úspěchu sbírky mají i letos junáci a pionýři, kteří se zasloužili o dalších 25% (junáci 14% a přes 1.967.000 Kč, pionýři 11% a téměř 1.627.000 Kč.)
- dalšími významnými pomocníky jsou střední školy, které vybraly celkem přes 2.265.000 Kč, což je 16% z celkové částky
- neopominutelná je i spolupráce základních škol (téměř 692.000 Kč), Českého svazu žen (458.000 Kč), ob-



- dobrovolníky jsme měli ve všech krajích, ve všech okresech a téměř ve všech městech nad 10 000 obyvatel
- také díky nové spolupráci se Sdružením hasičů Čech, Moravy a Slezska jsme opět přidali mezi místa konání několik desítek malých obcí, do nichž by se jinak kytičky s preventivními letáky dostávaly jen velmi těžko
- pokrytí krajů a okresů dobrovolníky zůstává i nadále přes veškerou naši snahu velmi rozdílné
- mezi okresy s nejvíce kytičkami – vzhledem k počtu obyvatel – patřily letos: Beroun, Liberec, Most, Náchod, Hradec Králové, Příbram a Praha
- naopak nejméně kytiček se prodávalo v okresech: Vyškov, Plzeň-sever,

cí a firem (537.000 Kč) a členů Českého červeného kříže (180.000 Kč)

- velmi si však vážíme pomoci všech bez ohledu na výši vybrané částky – nezapomínáme tedy na všechny jednotlivce, mateřské školy, domy dětí a mládeže, myslivce, diváky fotbalových zápasů, dobrovolníky pořádající agentury, pracovníky knihkupectví Kanzelsberger a také dvacítka letos prvně se účastnících hasičských sdružení. Ti všichni společnými silami vybrali dalších více než 667 tisíc Kč.

MÍSTA KONÁNÍ:

- sbírka proběhla ve více než 550 městech a vesnicích po celé České republice





Kutná Hora, Uherské Hradiště, Teplice a Jihlava

- z pohledu krajů je na tom nejlépe Praha, dále pak Liberecký a Královéhradecký kraj, naopak nejhůře dopadly kraje Jihočeský a Vysočina

Co se týká připomínek k organizaci sbírky, které uvádějí dobrovolníci ve vratných protokolech, s potěšením konstatujeme, že organizace sbírky se už zaběhla k všestranné spokojenosti a stížnosti jsou opravdu

ojedinělé. Jediným velkým a často uváděným problémem se jeví spolupráce s bankou – týkala se jí většina připomínek. Uvědomujeme si, že změny, které v bance proběhly, přinášejí potíže, ale pokusíme se pro příští rok hledat řešení (ať jde o cestování do vzdálených poboček, odevzdávání vaků či získávání informací o výši vkladů), jak spolupráci co nejvíce zjednoduší. Věříme, že budeme úspěšní...

Přejeme vám všem pohodové podzimní dny, zdraví a optimismus v dobách složitějších a budeme se spolu s vámi těšit na středu 12. května 2010, kdy by se měl podle předpokladů konat další, už 14. ročník Českého dne proti rakovině, spojený s květinovou sbírkou.

*Za organizátory sbírky
– agentury Arcadia Praha
a Via Facti
Jana Kolářová*

Děkujeme partnerům sbírky

GENERÁLNÍ PARTNER:



HLAVNÍ PARTNEŘI:



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



PARTNEŘI:



MEDIÁLNÍ PARTNER:



ORGANIZÁTOR:



Výsledky a rozdělení získaných peněz ze sbírky Českého dne proti rakovině

Český den proti rakovině vynesl k 1. září	14.450.000 Kč
Čistý výtěžek sbírky	8.670.000 Kč
Na dlouhodobý program nádorové prevence	3.570.000 Kč
Na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů	2.400.000 Kč
Na podporu onkologického výzkumu, kvalitu výuky a finančních dotací na přístrojové dovybavení onkologických center	2.700.000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

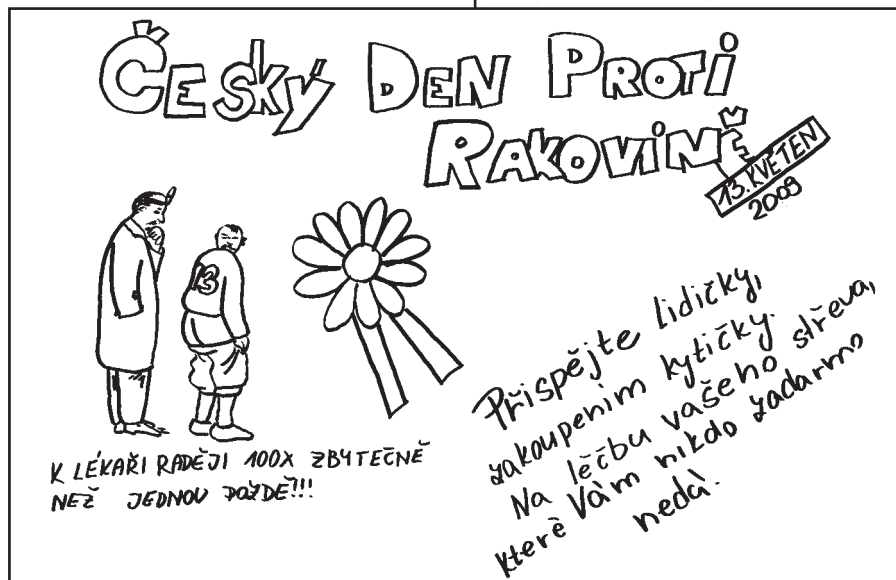
Putovní výstava nádorové prevence v devíti městech	1.800.000 Kč
750 000 preventivních letáků pro Český den proti rakovině a brožury o nádorové prevenci a poradenství	1.000.000 Kč
Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky	1.765.000 Kč
Hospicům bylo přiděleno	450.000 Kč
VFN Praha na nákup diagnostické techniky	2.000.000 Kč
Na individuální výzkumné projekty a na Cenu Ligy za významnou onkologickou publikaci a Novinářskou cenu	700.000 Kč

Marta Veselá, ekonomka LPR

STUDENTI VE SVITAVÁCH NEZAHÁLELI

V rámci přípravy na Český den proti rakovině a prodej kytiček ve městě dostali studenti Střední zdravotní školy za úkol připravit vlastní leták, který by informoval o prevenci rakoviny. Výsledek této práce jsme obdrželi a opravdu nás potěšil. 25 letáků v nejrůznějším grafickém zpracování hovoří o výskytu, úmrtnosti, ale téměř všechny připomínají také zásadu přijít včas, resp. raději několikrát zbytečně než jednou pozdě.

Vtipný nápad paní učitelky Bc. Vlasty Rejmanové přinutil studenty zamyslet se daleko hlouběji na dané téma.



*...kari, a polo pou první v
ně se máš na radování směje
o muž?*

Našly se i další nápady a návrhy: na letáku využít příběhy lidí, větší písmo pro lepší čtení, uvést i na letáku, jak budou vybrané peníze využity, ale také informace o léčbě či fotografie nemocných lidí.

Nejdůležitější však je to, že tento úkol pro budoucí pracovníky ve zdravotnictví, kteří se podíleli na prodeji kytiček pro klub Area Svitavy, vyvolal u nich opravdový zájem o tento problém. Z návrhů letáků přinášíme několik ukázek a gratulujeme škole za výborný nápad.

PALIATIVNÍ MEDICÍNA

Paliativní péče je moderní, celosvětově rychle se rozvíjející typ péče, který nabízí nevléčitelně nemocným lidem a jejich blízkým účinnou pomoc. Paliativní péče se zabývá utrpením, potřebami a kvalitou života a důstojností lidí na konci života (WHO 2003). Slovo paliativní pochází z latinského **pallium**. Překlad do češtiny by znamenal masku, deku či pokrývku pláštěm. Hlavním smyslem péče je maskovat účinky choroby, jež je nevléčitelná, a zároveň se postarat o člověka, který trpí nesnesitelnými bolestmi („tj. přikrýt ho pláštěm“), a umožnit mu i přes jeho nemoc vést život relativně uspokojivým způsobem.

Paliativní péče (PP) je komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovaná péče, poskytovaná pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Podle komplexnosti péče nutné k udržení dobré kvality života je účelné dělit paliativní péči na obecnou a specializovanou.

Obecnou paliativní péči rozumíme dobrou klinickou praxi v situaci pokročilého onemocnění, která je poskytována zdravotníky v rámci jejich jednotlivých odborností. Jejím základem je sledování, rozpoznávání a ovlivňování toho, co je významné pro kvalitu pacientova života (např. léčba nejčastějších symptomů, respekt k pacientově

autonomii, citlivost a empatická komunikace s pacientem a jeho rodinou, manažerská zdatnost při organizacím zajištění péče a při využití služeb ostatních specialistů, zajištění domácí ošetrovatelské péče atd.). Obecnou paliativní péči by měli umět poskytnout všichni zdravotníci s ohledem na specifika své odbornosti.

Základem obecné paliativní péče je léčba bolesti. Zvládnutí somatické bolesti je samozřejmě v kompetenci lékaře. Na celkové bolesti nemocného se však kromě fyzické bolesti podílí i jiné složky, medikamentózně velmi těžko ovlivnitelné. Jsou to např. deprese, způsobené ztrátou společenského postavení a prestiže v práci, ztrátou příjmu, ztrátou role v rodině. Je to i hněv pacienta způsobený byrokratickými chybami, odkládáním konečné diagnózy, selháváním terapie, tím, že přátelé přestávají chodit na návštěvy, nebo tím, že lékaři nejsou k zastížení či s pacientem nekomunikují. Celkovou bolest pacienta může zvyšovat i úzkost, způsobená nejistotou z budoucnosti. Vše, co může tyto vlivy eliminovat, se projeví snížením celkové bolesti nepochybně proto, že to příznivě ovlivní práh vnímání bolesti.

Specializovaná paliativní péče je aktivní interdisciplinární péče poskytovaná pacientům a jejich rodinám tý-



mem odborníků, kteří jsou v otázkách paliativní péče speciálně vzděláni a disponují potřebnými zkušenostmi. Poskytování paliativní péče je hlavní pracovní náplní tohoto týmu. Mezi základní formy specializované paliativní péče patří zařízení domácí paliativní péče, tj. domácí (případně „mobilní“) hospic.

Specializovanou paliativní péči mohou poskytovat různá zařízení a organizace. Prvotní formou je hospic jako samostatně stojící lůžkové zařízení, poskytující specializovanou paliativní péči. Další formou jsou oddělení paliativní péče v rámci jiných lůžkových zdravotnických zařízení (tj. především v rámci nemocnic a léčeben). Paliativní péči mohou poskytovat konziliární týmy paliativní péče v rámci zdravotnického zařízení (nemocnice nebo léčebny), specializované ambulance paliativní péče, denní stacionáře paliativní péče („denní hospicové stacionáře“) a zvláštní zařízení specializované paliativní péče (např. specializované poradny a tísňové linky).

DOMÁCÍ MODEL UMÍRÁNÍ A INSTITUCIONÁLNÍ MODEL UMÍRÁNÍ

60–80% obyvatel České republiky si myslí, že by lidé měli umírat doma. Přesto je většina nevléčitelně nemocných právě rodinami velmi často umístěována v institucích (nemocnice, léčebna dlouhodobě nemocných nebo hospic).

Ve „vítězné“ medicíně, na kterou lidé moderní doby nekriticky spoléhají, se umírajícím nedaří dobře. Lékaři jsou zaměřeni na úspěšný boj s nemocí a intervnují i tehdy, když jsou pacienti dny sečteny. Vrátit nemocného do života je nemožné, zemřít je těžké.





Proces umírání se zkomplikoval a odborníci hovoří o takzvané dystanázii neboli zadržené smrti. Měli bychom umět vyhnout se zbytečnému zhoršení kvality života před smrtí neúčelnými zdravotními zákroky.

Základní práva, odvozená z důstojnosti nevyléčitelně nemocných nebo umírajících osob, jsou dnes ohrožena mnoha faktory, jako jsou nedostatečná dostupnost paliativní péče, časté zanedbávání léčby fyzického utrpení a nebrání zřetel na psychologické, sociální a spirituální potřeby a umělé prodlužování procesu umírání (buď nepřiměřeným používáním medicínských postupů, nebo pokračováním v léčbě bez souhlasu nemocného). Škodlivě působí také nedostatečné kontinuální vzdělávání a malá psychologická podpora ošetřujícího personálu činného v paliativní péči ruku v ruce s nedostatečnou péčí a podporou příbuzných a přátel terminálně nemocných či umírajících osob, kteří by jinak mohli přispět ke zmírnění lidského utrpení v jeho různých dimenzích.

Měl by být uplatňován důsledně ne-direktivní přístup, respektující vůli pacienta a ponechávající pacientovi potřebný pocit, že má věci pod kontrolou. Umírající pacient nikdy nesimuluje, a toto vědomí rovněž významně přispívá ke kvalitě jeho života.

Paliativní neboli úlevná péče se neodvrací od nevyléčitelně nemocných, ale chrání jejich důstojnost a klade hlavní důraz na kvalitu života. Dokáže úspěšně zvládat bolest a další průvodní jevy závěrečných stadií smrtelných onemocnění a podporuje život. Pohlíží však na umírání jako na přirozený proces, neusiluje ani o urychlení, ani

o oddálení smrti. Je založena na interdisciplinární spolupráci a na celostním pohledu na nemocného člověka. Integruje v sobě proto lékařské, psychologické, sociální, existenciální a spirituální aspekty, vychází důsledně z individuálních přání a potřeb pacientů, respektuje jejich hodnotové priority a chrání právo pacienta na sebeurčení. Zdůrazňuje význam rodiny a nejbližších přátel nemocných, nevytrhává nemocné z jejich přirozených sociálních vazeb, ale umožňuje jim, aby poslední období života prožili v důstojném a vlídném prostředí a ve společnosti svých blízkých. Dále nabízí všestrannou účinnou oporu příbuzným a přátelům umírajících a pomáhá jim zvládat jejich zármutek i po smrti blízkého člověka. Vychází ze zkušenosti, že existuje zásadní rozdíl mezi špatnou a kvalitní péčí o umírající a že umírání nemusí být provázeno strachem, nesnesitelnou bolestí a nesmyslným utrpením.

Zajištění kvalitní péče na konci života je globálním veřejným zdravotním problémem. V České republice potřebuje paliativní péči každoročně minimálně 100.000 pacientů.

„Paliativní péče je takový přístup, který zlepšuje kvalitu života nemocných a jejich rodin a který čelí problémům spojeným s život ohrožujícími chorobami pomocí prevence a úlevy utrpení, a to jejich časným zjištěním, dokonalým zhodnocením a léčbou bolesti a ostatních problémů fyzických, psychosociálních a spirituálních.“

PRIORITY PÉČE

1. Poskytuje úlevu od bolesti a dalších tíživých projevů nemoci.

2. Neodsouvá, neurychluje **smrt**, pacient se nemusí děsit **dystanázii** (zadržovaná smrt) ani **eutanázii**. Smrt je považována za normální proces.
3. Neopomenutelnou součástí péče o člověka jsou psychologické a duchovní aspekty.
4. Současně s ní může probíhat **chemoterapie, radioterapie** apod.
5. Je založena na týmovém přístupu profesionálů k pacientovi. (Na péči se podílejí lékaři, duchovní, terapeuti, psychologové, psychiatři a další.)
6. Poskytuje **poradenství a podporu rodinám** před a po smrti pacienta.
7. Vychází z přání a potřeb pacientů.
8. Umožňuje pacientům žít do smrti tak aktivně, jak jen to je možné.

Péče probíhá ve třech základních formách. Typickým zařízením je **lůžková hospicová péče** (jedná se o krátkodobé i dlouhodobé pobyty v institucích), další formou je **stacionární hospicová péče** (denní pobyty v zařízeních) a **domácí hospicová péče**. Záleží především na pacientovi, na prostředí kolem něj a rodině, která z těchto forem péče je nevhodnější.

Za všeobecně nejideálnější se však považuje domácí hospicová péče, jež umožňuje pacientovi trávit poslední dny jeho života za přítomnosti rodiny, v intimitě a v prostředí, které je mu nejbližší. Je důležité si uvědomit, že lůžkový hospic je prostředím nahrazujícím domov.

Česká republika za vývojem paliativní péče ve vyspělých zemích zaostává. Ač zde existuje kvalitní hospicová péče, je informačně a místně dostupná pouze malému počtu občanů. Lidé tak často bojují se svou nevyléčitelnou chorobou v nemocnicích či jiných zařízeních. „V nemocnici, LDN a domově důchodců je život charakterizován určitou anonymitou, ztrátou velkého dílu soukromí a nutností podřídit se dennímu řádu dané instituce.“

Je zřejmé, že nikdy nevyřešíme všechny problémy, které s sebou nevyléčitelné onemocnění přináší. Vždy je třeba si společně s pacientem stanovit priority a pojmenovat cíle léčby. Rozhodující je názor pacienta.

PALIATIVNÍ PÉČE V PRAXI

Onkologický pacient většinou umírá na jinou diagnózu, jiné onemocnění

ní, než na samotný nádor. Pravdou ale je, že nádor bývá základní příčinou zhoršujícího se zdravotního stavu a blížícího se konce života, protože jeho působením na lidský organismus se tělo oslabuje (tělo musí bojovat s cizím organismem), ztrácí imunitu a nedokáže se tak bránit vnitřním nebo vnějším infekcím.

PALIATIVNÍ A TERMINÁLNÍ PÉČE

Jedním z úkolů **Národního onkologického programu České republiky** je zajistit ukotvení a stabilitu zařízení pro paliativní a terminální péči, podpořit rozvoj domácí péče a sledovat stav kvality života a léčby bolesti nemocných s pokročilými zhoubnými nádory. Česká onkologická společnost úzce spolupracuje s Českou společností pa-

liativní medicíny a dalšími odbornými aktivitami, které mají za cíl zlepšit kvalitu života terminálně nemocných. Směrem k onkologickým pacientům a jejich blízkým nabízí Česká onkologická společnost na svých stránkách také informace o paliativní medicíně, hospicích a léčbě bolesti a poskytuje psychoonkologickou pomoc.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

JAK MŮŽE PSYCHOLOG ČI PSYCHIATR POMOCI PŘI LÉČBĚ ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Onkologické onemocnění představuje nejen velkou zátěž tělesnou, ale i značný nápor na psychiku nemocného, nároky na jeho rodinu i přátele. V první chvíli po sdělení diagnózy většinou přichází šok, jakási strnulost, která může trvat několik minut i několik dní. Posléze se může v různém sledu objevit fáze popření, deprese, agrese. Takové reakce jsou zcela přiměřené a bylo o nich hodně napsáno i řečeno. V té době by pomohla okamžitá nebo v co nejkratší době zahájená intervence, tedy odborná pomoc psychologa, psychiatra, eventuálně spirituální terapie, kterou by doporučil ošetřující lékař sdělující diagnózu. Záleží však na nemocném, zda ji přijme či odmítne, což se občas stává. V posledních dvou letech však díky osvětě už naštěstí jen velice zřídka. Řada občanských sdružení, jako např. Amelie nebo Gaudia, zajišťuje pomoc v osobním, rodinném i pracovním životě.

Podle literatury i na základě mých více než dvacetiletých zkušeností v ambulanci onkologa i u lůžka nemocných trpí až 50 % pacientů depresí, úzkostnými stavy, poruchami sebehodnocení, sebeobviňováním i obviňováním okolí, obavami existenčními a řadou dalších obtíží, které výrazně ovlivňují onkologickou léčbu, neboť podle seriózních imunologických studií je u depresivních stavů snížena imunita.

Naše intervence spočívá především ve vyslechnutí pocitů, pracovních i rodinných problémů, podle potřeby a zájmu pacienta též v pohovorech s jejich blízkými. Součástí konzultace či terapie je i doporučení, jak se sami

mohou aktivně podílet na léčbě. Samozřejmě že přístupy jsou individuální – v jiné situaci jsou staří lidé a rodiče nezaopatřených dětí, roli hraje věk kariérní nebo profesní.

Celé naše úsilí je směřováno na snížení stresu, a tím se naše působení stává součástí komplexní léčby. V průběhu onkologické terapie se s pacientem zaměřujeme na psychické zvládnutí nežádoucích vedlejších účinků. V dnešní době jsou úspěchy v léčbě velké, proto psycholog či psychiatr může pomoci připravit pacienta na dobu po jejím skončení.

K těžkostem – jak k těm drobným, tak k té nejtěžší – lze zaujmout různý postoj. Je možné se snažit to, co přichází, nevidět. Zavírat před tím oči i uši. Zpravidla to chvíli pomáhá, ale obvykle to není trvalým řešením. Je možné se toho, co přichází, zaleknout. Šok u mimořádně těžkých situací je zcela přirozenou reakcí. Po něm však je třeba se rozhodnout, jak dál. Obrazně je možné tuto situaci ilustrovat příkladem člověka, který měl velkou žízeň a byla mu nabídnuta sklenice vody. Když polovinu vypil, zamyslel se: Buď budu nešťastný, že půlka už je pryč, anebo se budu radovat z toho, že mám ještě celou polovinu.

U nemocných se snažíme o překonání negativních pocitů ve vlastním nitru, které přímo s nemocí nesouvisí, ale auto-depresivním vlivem komplikují proces uzdravení i život. Jsou to především některé nectnosti, jako například pýcha, kterou pacient velmi trpí, protože něco nemůže ovlivnit sám, bez léčby, protože není nic platný majetek, krása nebo společenské postavení.

Dále je to lakomství jako takové, pocit, že pacient neužije nashromážděné věci. Především však je to závist. Hněv jako takový na všechny a na všechno, a s tím neschopnost odpustit vědomé nebo nevědomé křivdy, jež jsme na své cestě životem ve větší či menší míře utrpěli všichni, ovlivňuje nejen proces léčení, ale celý náš život.

Profesor Halík upozorňuje v jedné ze svých publikací, „Dotkni se ran“ (str.188): „Ublížujeme-li druhým, pak byť by nám to přineslo jakýkoliv zisk v konkurenčních zápasech našeho světa, pak jakýkoliv takový čin, slovo, smýšlení a záměr se vpisuje zároveň do nás samých.“ Hněv a nenávisť též negativně ovlivňují proces uzdravení, stejně tak jako otravují život zdravým.

Na psychosomatickém sjezdu v Liberci v roce 2006 jsem prezentovala kasuistiku pacientky s nepředstavitelně těžkou rodinnou i osobní anamnézou. Nejvíce ji sužovalo, že nemůže odpustit, ač o to velmi usilovala, a teprve až po velkém úsilí se jí to podařilo. Obohatila mne komunikace s ní a ukázala mi cestu, jak naplnit motto O. Wilda: „Vím, že život nelze pochopit bez odpouštění – a bez odpuštění jej nelze žít.“

To je jediná možnost, kterou člověk má, i když se domnívá, že žádnou nemá – říká Viktor Frankl. Ukazuje, že statečným bojem s těžkostmi může být pacient příkladem lidem kolem sebe a dávat příklad, jak je možné naplnit svůj život smysluplnými činy, a tak zlepšit – ve snaze alespoň odpustit – kvalitu vlastního života.

MUDr. Henrieta Tondlová,
konziliární psychiatr

PŘEDSTAVUJEME VÁM

V květnu byla do výboru Ligy nově zvolena MUDr. Michaela Fridrichová, kterou vám dnes chceme blíže představit.

Pochází z Prahy, kde také vystudovala Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy.

„Od začátku jsem se věnovala onkologii,“ říká, „už jako studentka jsem fiškusovala na Onkologické klinice, Ústavu makromolekulární chemie a biologie a také u profesora Bubeníka. Jako studenti jsme toho moc neudělali, ale měli jsme možnost chodit kolem a vše sledovat.“

Po promoci jsem nastoupila do kladenské nemocnice na radioterapii. Bylo to nedělené oddělení, kde byla diagnostika, radioterapie i chemoterapie. Prakticky od promoce až dosud pracuji celou dobu ve stejném oboru.“

Proč jste si vybrala právě onkologii?

„Pravděpodobně proto, že jsem měla několik známých, včetně známých osobností, kteří dopadli velmi špatně při terapii, která jim byla poskytnuta. Způsob léčby se mi vůbec nelíbil a měla jsem pocit, že to tak nesmí být.“

Lákala vás věda?

„Bohužel k vědě moc blízko nebylo. Na vědeckou práci na klinice nezbýval čas. Upřímně, za celou dobu svého působení jsem nepotkala šéfa, který by nás pouštěl k vědě. Naopak měl pocit, že máme málo práce, a tak nám obvykle přidal další.“

Kdy jste přešla do Radiologického ústavu na Bulovku?

„Jsem tady už jedenáct let. Předtím jsem pracovala třináct let na onkologii FN na Vinohradech, odkud jsem přešla na krátkou dobu na onkologii v Thomayerově nemocnici v Krči.“

Po odborné stránce je zdejší oddělení velmi dobře vedeno, s příchodem nového vedení se hodně změnilo, primářka Stáhalová je mimořádně vzdělaná odbornice s velkými znalostmi a zkušenostmi, což přispívá ke spokojenosti a klidu na práci.“

Pracujete převážně na ambulanci, jací pacienti za vámi chodí?

„Jsou to pacienti všech věkových kategorií, od těch nejmladších až po ty nejstarší, což je dáno charakterem ambulance. Mám konziliární ambulanci, dispenzární ambulanci – to znamená, že přijímám nové pacienty i ty, kteří už prošli léčebným procesem a přicházejí k pravidelným kontrolám. Dva-krát v týdnu mám chemoterapeutickou ambulanci, takže se běžně dostávám i k chemoterapii. Pro radioterapii už nezbývá prostor, to už časově nejde zvládnout. Setkávám se prakticky se všemi malignitami. Výjimkou jsou metody hlavy a krku, na něž se specializují jiní kolegové.“

Jak došlo k rozhodnutí pracovat v Lize proti rakovině?

„Nic jiného než prevence nemá smysl. Terapie a léčba, to všechno je krásné,



ale vždy je to o dva kroky pozdě. Jedinou šancí je prevence, což znamená změnit návyky, a upřímně si přiznejme, že to není lehké. Znovu a znovu se musí lidem vše opakovat, a Liga v tom má tradici a lidé na ni slyší. Lidé slyší slova pana profesora Dienstbiera a vnímají celý preventivní program Ligy.“

Domníváte se, že dnes už lidé slyší na prevenci?

„Bohužel, většina lidí slyší až ve chvíli, kdy se to dotkne někoho v rodině. Vzhledem k tomu, že každý třetí nemocný má onkologickou diagnózu, tak je to prakticky každá rodina. Lidé by měli začít přemýšlet a musí se znovu a znovu trpělivě a neúnavně vysvětlovat, proč je to zapotřebí.“

Domníváte se, že se už podařilo zkrátit čas, kdy lidé přicházejí na vyšetření?

„U onemocnění prsu se to zlepšilo, zlepšilo se i povědomí o tom, že se něco takového může stát i mně. Určitě svou roli sehrály i květinové dny a žluté kytičky.“

Jak kompenzujete svoji lékařskou praxi?

„Zajímá mě muzika, literatura, obrazy – všechno, co zkrášluje život, ale muzika je to hlavní.“

Jsem členkou komorního souboru Cantorum jubileo, které diriguje Oliver Dohányi, a širší záběr je od soudobé hudby až po tu nejstarší. Většinou s námi zpívají sólisté Národního divadla, soubor vznikl před třiceti lety odštěpením z Vysokoškolského uměleckého souboru. Posledním koncertem bylo provedení Haydnova oratoria Stvoření světa letos před prázdninami.“

Co vaše rodina?

„Mám dospělou dceru, která se věnuje vědě. Anorganická chemie ji zcela pohltila.“

Za rozhovor poděkovala Eva Křížová



DĚKOVNÝ KONCERT

V pondělí 15. června se v Betlémské kapli v Praze uskutečnil děkovný koncert pro všechny, kteří se zasloužili o úspěch letošního Českého dne proti rakovině. Hned v úvodu bych chtěla říci: „Kdo tam nebyl – pochybil.“

Na koncertu na dvě půlky, nad nímž převzal záštitu rektor ČVUT prof. Ing. Václav Havlíček, CSc., vystoupila známá moravská cimbálová kapela Hradišfan, jejímž uměleckým vedoucím je Jiří Pavlica. O průvodní slovo a občasné zamyšlení se podělil p. Petr Siostrzonek, převor benediktinského arcidiákonství v Praze-Břevnově.

Po úvodním poděkování předsedy Ligy proti rakovině prof. Zdeňka Dienstbiera a pozdravu zástupce generálního partnera ČSOB Ing. Ondřeje Škorpice se Betlémskou kaplí rozezvučela hudba nejvyšší interpretační úrovně, inspirovaná nejen lidovými tradicemi, ale i vřelou láskou k umění. Zaplněné au-



ditorium ocenilo profesionalitu i úžasné nadšení celého souboru i výstižný slovní doprovod.

Hradišfan, který své umění předvedl už na čtyřech kontinentech světa, připravil i tentokrát posluchačům příjemné překvapení. Ve druhé polovině koncertu, kde zazněly i písně na přání, se objevila jako host Aneta Langerová, aby společně s celým souborem zazpívali v zajímavém spojení své nejznámější písně o vodě.

Celý večer, prodchnutý krásnou atmosférou díky i těm, kteří tento nádherný závěr Českého dne proti rakovině připravili, uzavřel břevnovský převor Petr Siostrzonek krásnou statí o životě, kterou k zamyšlení předkládáme všem našim čtenářům.

Jestliže jsi dnes ráno vstal a cítíš se více zdravý než nemocný, dostalo se ti více požehnání než milionu těch, kteří nepřijíjí tento týden.

Jestliže jsi dosud nezažil hrůzu války, osamělost ve vězení, agonii mučení nebo svíravou bolest hladu, jsi na tom lépe než 500 milionů lidí ve světě.

Jestliže se můžeš zúčastnit shromáždění věřících beze strachu z pronásledování, mučení a smrti, dostává se ti více požehnání než třem miliardám lidí ve světě.

Jestliže máš v ledničce jídlo, jsi-li oblečen, máš-li střechu nad hlavou a místo na spaní, jsi bohatší než 75 % lidí na světě.

Jestliže máš peníze v bance nebo jen v peněžence a můžeš dát pár drobných někde na misku, patříš mezi 8 % nejbohatších lidí na světě.

Jestliže udržíš hlavu zpřímá, máš úsměv na tváři a pocituješ vděčnost, je to požehnání, které by hodně lidí mohlo prožívat, ale neumějí to.

Jestliže můžeš vzít někoho za ruku, obejmout ho, nebo se alespoň dotknout jeho ramene, dostává se ti požehnání, protože tak nabízíš uzdravující dotek.

Jestliže můžeš přečíst nebo slyšet toto poselství, dostal jsi dvojí požehnání: Někdo na tebe myslí a ty ses to dověděl; dvě miliardy lidí neumějí číst a psát.

Přeji ti šťastné sváteční dny, spočítej všechna svá požehnání a předej toto poselství dál, abys připomněl všem, z čeho je možno se radovat.

(křt)

SNĚŽKA – KAŽDOROČNÍ TRADICE



Bylo sice poměrně teplo, ale terén byl pokryt 15–20centimetrovou vrstvou nového mokrého sněhu. Také viditelnost byla malá, sotva tři metry.

Nahoru jsem došla mokrá jako myš, i když jsem se na takové počasí připravila. Usadila jsem se v bistru na lanovce, kde jsem se zahřála dobrou kávou a chutným jablkovým závinem. Bohužel jsem nejen já, ale i další účastníci letos postrádali tradiční borůvkový koláč, kterým nás pravidelně uctili v minulých letech. Přiznám se, že jsem se na něj v duchu opravdu těšila. Když jsem se zahřála a trochu oschla, šla

jsem se podívat na vrchol. Vždycky se tam scházeli všichni, a to nejen Češi, ale i polští přátelé. Letos jsme se tam potkali tři – pouze tři. Nová poštovna byla otevřená, ale ta stará nebyla dosud odklizená. Polská bouda byla po větrné havárii uzavřená a sesutá část odstraněná.

Dolů jsem sešla klouzavým, pěkně mokrým náročným terénem. Věřím, že počasí, které připomínalo náš vůbec první výstup před třinácti lety, se příště umoudří a že se nás sejde nejen pod horou, ale i na jejím nejvyšším bodě co nejdříve.“

V rámci „Světového dne bez tabáku“ se koná v mnoha zemích výstup na některou místní horu. U nás letos už po třinácté vystoupilo přes sto turistů 30. května na českou nejvyšší horu Sněžku. Pravidelným účastníkem je i členka naší Ligy MUDr. Jarmila Pradáčová. O letošním ročníku nám řekla:

„Pocasí bylo tentokrát velmi špatné, dá se říci, že nejhorší za celých třináct roků. Už v Peci pod Sněžkou silně přšelo a déšť nás provázal až na Růžovou horu. Tam se k němu přidal mokrý sníh.“



SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ



Letos 3. října oslaví stomici na celém světě Světový den stomiků, jehož heslo pro letošní rok zní **Podat pomocnou ruku**. Je to příhodné heslo právě pro lidi, kteří mají zdravotní problém, o němž se ve společnosti nemluví. Je téměř tabu. Život lidí s vývodem je pro mnohé velká neznámá, která budí strach, někdy i odpor. Je dobré se poznávat, zjistit, že každý problém je řešitelný, jen vědět, jak na to. Vědět, kde umí a může předat své často těžce nabyté zkušenosti.

Cílem světové organizace stomiků WOD je zlepšit postavení stomiků

po celém světě upozorněním na jejich potřeby a úsilí jejich i jejich rodin, vedoucím k plné rehabilitaci a znovuzapojení se do běžného života. Aktivity, které by měly být zaměřeny na zviditelnění WOD mezi veřejností, jsou vzdělávací programy, semináře, podpůrná setkávání a výstavy, elektronické informace, články v novinách a časopisech, publikace a informační letáky, audio a video sdělení, osobní návštěvy, oficiální vládní prohlášení a společné aktivity se spolupracujícími agenturami a zdravotními pojišťovkami.

Součástí akce bude i vyhodnocení nejlepšího zorganizování tohoto dne, které bude oceněno cenou Coloplast Merit Award. Cílem celé akce je povzbudit národní organizace stomiků k propagaci jejich sdružení a činnosti. Cena je udělována ve spolupráci s IOA už

od roku 1991, a to ve třech světových regionech – v Evropě, Severní a Jižní Americe a v Asii a Jižním Pacifiku.

Součástí Světového dne stomiků je rovněž mezinárodní fotografická soutěž, kterou sponzoruje firma Hollister – The World Ostomy Day Photo Contest. Motivem soutěže je informovat a dokázat, že stomie nebrání stomikům vést plnohodnotný a aktivní život. Fotografie by měly znázorňovat rodiny při dovolené, během práce, sportování, aktivity s dětmi a vnučaty a dobrovolnickou práci ve sdruženích.

Všechny zaslané fotografie budou vyhodnoceny a bude vyhlášeno 20 vítězů z celého světa.

M. Šerý, předseda České ILCO

FIT-ILCO-ČR nechce stát stranou a pro tento den připravilo řadu akcí:

28. září 2009 oslavíme **Světový den stomiků** společně s našimi kluby v Mariánských Lázních. Sraz u fontány na kolonádě bude ve 13 hodin. Procházku městem zakončíme v hotelu

Kosuth, kde dojde k vyhlášení nejlepších fotografií českých fotografů, kteří se zúčastnili vyhlášené soutěže.

5. října se koná **1. benefiční koncert dětského sboru Noctuella** v koste-

le Českobratrské církve evangelické v Praze 5, Na Doubové 8. Začátek koncertu je v 18.00 hodin.

Marie Ředinová,
předsedkyně FIT-ILCO

STOMICI BEZ HRANIC

Jubilejní 5. ročník setkání na hranici letos zorganizovali polští stomici. Uskutečnil se 25. června v Jaworzynce-Trzycatku, což je místo na opačné straně kopce od Hřavy. V české delegaci se sešlo 41 členů, což je dosud největší počet. Uvítání bylo tradiční, chlebem a solí, a s projevy vedoucích

delegací, nechyběly ani hymny obou států. I když zdravotní péče je rozdílná, snažili jsme se ve vzájemné diskusi pomáhat jeden druhému dobrou radou i příkladem. Goralská muzika, vypravěč z Koniakowa, pohoštění, celou akci podtrhlo i pěkné počasí. Den utekl jako voda, slunko se pomalu chystalo

za horu, a tak byl čas se rozloučit s milými přáteli a dobrými kamarády. Stisky rukou i přátelská objetí jako by chtěla předat také energii pro další rok, abychom se zase sešli, tentokrát na českém území. Díky za krásný den a společnou cestu.

Pavel Kreml

SVĚTOVÝ DEN HOSPICŮ

Druhá říjnová sobota se stala už pravidelným Světovým dnem hospiců. Do celosvětové akce se v současné době zapojuje už přes 70 zemí světa. Jsou připraveny nejrůznější akce, převážně koncerty a umělecká vystoupení, ale návštěvníci mají možnost prohlédnout si zařízení, promluvit s lékaři a ošettřujícím personálem a především se přesvědčit o tom, jaká je skutečná péče.

Nejlepším svědectvím bývají dopisy, které obvykle přicházejí od příbuzných pacientů. Za mnohé alespoň úryvek z dopisů, které obdržel Hospic sv. Jana N. Neumanna v Prachaticích.

„Věděli jsme, že na konci naší cesty je tatínkova smrt, a přesto to bylo krás-

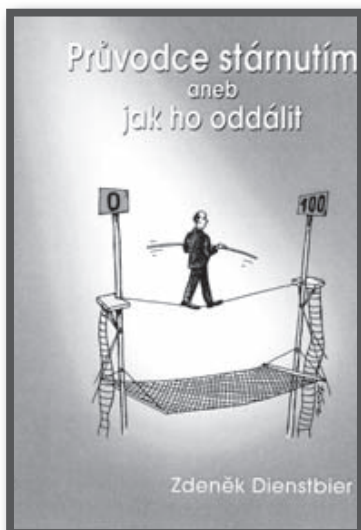
né údobí. Přístup lékařů, sester i všech ostatních byl neuvěřitelně laskavý a individuální. Měli jsme pocit, že jste tu jen pro nás. Důležité bylo i zapojení celé rodiny do péče a návštěv tatínka a vy jste nám to vždy umožnili...“

„Chtěl bych poděkovat všem v hospici za neuvěřitelnou péči, kterou jste mamince poskytovali. Vážím si standardu pokojů a vši pečovatelské výbavy, která si nezadá nic se standardem u nás ve Švédsku. To nejdůležitější je atmosféra něžné lásky a úcty k nemocným. Vystihuje ji citát mé maminky po prvním dni u vás: „Já se jen bojím, že je to sen, a bojím se, že se probudím a budu zase v nemocnici.“

Rád bych vám všem chtěl ještě jednou poděkovat a poklonit se vaší nesmírné citlivosti a krásnému přístupu k lidem, které jste nikdy neviděli, ale staráte se o ně jako o vlastní...“

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

Chcete-li přispět, uvádíme číslo účtu zařízení Hospice sv. Jana N. Neumanna v Prachaticích: 171 157 726/0600. Tyto dary jsou určeny výhradně pro pomoc těžce nevléčitelně nemocným.



PŘEČETLI JSME SI

O knize „**Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit**“ jsme už psali v minulém čísle. Kniha byla přijata velmi pozitivně, za všechny otiskujeme svědectví profesora MUDr. Jaromíra Koláře, DrSc.

„Kniha se mi upřímně líbí, myslím, že je to domyšlené, užitečné a nezávislé pokračování starobylejších domácích lékařů. Jde jen o to, jak ji propagovat pro širší veřejnost. Vložení na pulty knihkupectví sotva stačí. Mladá generace se jí nejspíš nebude věnovat (jinak by tolik nehulila, netelefonovala mobily a rů-

norodě nedrogovala). Ale ta střední a stará generace v ní najde hodně poučení, napsaných srozumitelným slohem, doplněných obrázky, anekdotami i aforismy v únosném rozsahu.

Přečetl jsem ji se zájmem a moc oceňuji i cvičební ukázky. Myslím, že rovněž publikování autorova osudu byl psychologicky zdařilý tah.“

Gratuluji

M. Kolář

TESTY VAKCÍN PROTI NÁDORŮM

Vědci z univerzity v Pittsburgu zahájili testování vakcín, která může zname-

nat účinnou prevenci kolorektálního karcinomu u osob s vysokým rizikem jeho vzniku. Ukáže-li se, že je vakcína účinná, nebude třeba rizikové osoby vystavovat tak často invazivním vyšetřením, jako je kolonoskopie. Vakcína míří proti abnormálním variantám buněčného proteinu MUC1, který je nadměrně produkován pokročilými prekancerózními adenomy nebo nádory, a je testována na osobách s pokročilými nádory tlustého střeva nebo pankreatu. Podle výzkumníků byli tito lidé schopni imunitní odpovědi. U jinak zdravých pacientů s pokročilými adenomy očekávají vědci silnější imunitní odpověď s následkem zastavení růstu této prekancerózy.

(Sanguis č. 64, str. 98)

Menší riziko rakoviny

Americká společnost pro rakovinu doporučuje pravidelné cvičení, které snižuje hrozbu rakoviny děložní sliznice u žen s nadváhou nebo obezitou. Dostačující je denně 30–40 minut chůze nebo jízdy na kole či aerobiku, aby riziko onemocnění výrazně kleslo.

Alkohol – rizikový faktor

Ženám, které pravidelně pijí alkohol, se o 13 % zvyšuje riziko rakoviny prsu, jater, střev a konečníku. Výzkumní pracovníci Oxfordské univerzity zkoumali milion anglických žen. Připouštějí, že je nutné vzít v úvahu skutečnost, že červené

víno slouží jako preventivní prostředek proti kardiovaskulárním nemocem, ale připomínají současně, že konzumace alkoholu se nesmí přehánět.

Optimismus podporuje zdraví

Vědci univerzity v Pittsburgu sledovali osm let u více 100.000 žen starších padesáti let jejich povahu. U optimisticky laděných žen je podle vědců o 30 % nižší riziko kardiovaskulárních onemocnění než u žen s pesimismem. Optimistky mají nižší krevní tlak, méně často diabetes a nebývají silnými kuřačkami. Naopak ženy trpící nedůvěrou – i k lékařům – procházejí při léčení častěji komplikacemi.

Pozor na chladné počasí

Vysoký krevní tlak si můžeme přivodit obezitou, nedostatkem pohybu, nezdravými stravovacími návyky, alkoholismem – to vše je všeobecně známé. Vědecké výzkumy však odhalily, že naše srdce ohrožují i okolnosti, které bychom nepředpokládali – chladné počasí, deprese, ponocování, a to zejména v době dospívání. Ve stáří je člověk citlivější na počasí a mrazy dovedou krevní tlak nečekaně vyhnat hodně vysoko. Výzkumy uvádějí zvýšení o plných 33 %. Také nekvalitní spánek může být příčinou zvýšeného krevního tlaku. Výzkumy hovoří o tři a půlkrát častější hypertenzi ve srovnání s klidným spánkem.

„Průvodce pacienta onkologickou léčbou“, tak zní titul další knihy, kterou chceme doporučit. Autorkami příručky jsou Eva Chocenská, Heidi Móciková a Kateřina Dědečková.

Snahou příručky je podat informace o typech nádorového onemocnění, obtížích vyvolaných nádorem, o možnostech protinádorové léčby, komplikacích spojených s touto léčbou a jejich ovlivnění.

Stěžejním tématem této publikace je problém výživy při nádorovém onemocnění a během protinádorové terapie. Nedostatečné nebo nevhodné složení stravy může zhoršit celkový stav nemocného, a tím zhoršit průběh a často i výsledky léčby. Samotný nádor či protinádorová léčba mohou způsobovat poruchy příjmu potravy nebo narušovat a měnit pochody trávení a látkové přeměny.

Příručka je rozdělena na část teoretickou, kde najdete obecné informace o nádorovém onemocnění, protinádorové léčbě, orgánových příznacích, které může vyvolávat nádor či protinádorová léčba. Druhá část příručky je zaměřena prakticky. Najdete zde rady, jak se chovat při problémech komplikujících příjem a zpracování potravy.

Příručku lze objednat na <http://www.forsapi.cz/novinky/pruvodce-pacienta-onkologickou-lecbou.html>

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

ONKO KLUB Rokycany

Hana Ederová z agentury Západní Čechy nám poskytla článek, který může posloužit i jako návod, jak založit klub onkologických pacientů.

Pokaždé, když se u nás sešli důchodci s vedením agentury, jsem měla chuť si pořádně v klidu popovídat s bývalou kolegyní Aničkou Šimovou, dnes předsedkyní Onko klubu Rokycany. Konečně přijala mé pozvání na kávu. Dorazila s obálkou nahlitou novinovými výstřížky, dokumentujícími aktivity klubu, a s báječnou domácí bábovkou.

A tady je její zpověď:

Patřím do rokycanského Onko klubu. Vlastně jsem ho založila. Od přírody

jsem divoká, bláznivá ženská. Když jsem ale přišla z nemocnice po operaci prsu, byla jsem psychicky úplně na dně. Pořád jsem plakala, i když na mě v rodině všichni byli moc hodní. Nakonec jsem byla sama sobě tak protivná, že se ve mně cosi zlomilo – naštvála jsem se na sebe a rozhodla se vztek obrátit užitečným směrem. V Centru zdravotně postižených jsem si zjistila, co všechno je třeba k založení občanského sdružení. Rokycanský deník otiskl článek s názvem Bude v Rokycanech onkoklub? A hned mi začaly telefonovat ženy, které byly v podobné situaci jako já. Na konci roku 2000 se nás sešlo prvních sedm.

Nechtěly jsme být jen spolkem holek u kafe. Podle koničků jednotlivých členek jsme si připravily roční plán – výlety, exkurze, rekondiční a ozdravné pobyty. Měly jsme na mysli dva základní cíle, které stále trvají: chceme odborně a lidsky pomáhat onkologickým pacientům.

Jako členové Ligy proti rakovině se obracíme na kapacity v příslušných lékařských oborech a zhruba dvakrát v roce pořádáme odborné přednášky. Především ale pomáháme lidem překonat počáteční ostych z rakoviny, pacientům ulehčujeme návrat do normálního života. Informací od lékařů bývá málo a my se snažíme poradit, jak o sebe pečovat.

Začínaly jsme po hospodách, náš počet ale rostl a dnes máme kolem dvaceti členů a to nejen žen, ale i mužů s různými onkologickými diagnózami. Za podpory našeho města jsme získaly klubovnu v basketbalové hale, kde jednou týdně poskytujeme informace dalším zájemcům. Neustále se snažíme šířit zásady prevence, ale cítíme, že lidé se stále za rakovinu stydí. Přitom toto onemocnění může potkat kohokoli. Každoročně je u nás diagnostikováno na pět tisíc onemocnění rakovinou prsu a 1800 žen umírá. Spousta z nich zbytečně – jen proto, že přišly k lékařům pozdě. Chceme co nejvíce žen naučit samovyšetření. Pomáhá nám model prsů se zabudovanými novotvory, který nám daroval Avon.

*

Anička nabídla pomoc i svým bývalým kolegyním. A tak došlo k dámské jízdě. Přes dvacet zaměstnankyň nejruznějšího věku přivítalo Aničku a její kamarádku, MUDr. Hluchou z Onko klubu. Trošičku nás strašily, ale hlavně nás povzbudily a poradily nám, jak si onemocnění hned zpočátku pohlídat, kam jít na vyšetření. Rozdaly nám nejen letáčky a brožurky, ale i poukázky na slevu na mamograf.

Milá Aničko, děkujeme, do dalších let přejeme hodně zdraví a energie pro další práci v tvém klubu.

Hana Ederová

KLUB STOMIKŮ Brno

V červnu jsme uspořádali společný výlet se slovenským Klubem stomiků po stopách napoleonské bitvy v prosinci roku 1805.

Vyrazili jsem svorně autobusem z Brna na kopec Žuráň, kde je na bronzové desce znázorněno rozložení bojujících vojsk – francouzských, ruských a rakouských – v bitvě, vzletně zvané bitva tří císařů. Odtud jsme pak pokračovali do Slavkova, prohlédli si zámek a krásný, příjemný park, který je komponován ve stylu versaillských zahrad a část byla později upravena v anglickém stylu. Zámecký komplex byl po několika staletích sídelní rezidencí rodu Kouniců a patří k nejhodnotnějším moravským zámkům. Prohlídka interiéru byla velmi zajímavá. Po obědě jsme se vypravili na Mohylu míru, což je secesní památka bitvy u Slavkova a je památkou obětí všech válek



ŽAP Praha

v letech 1910–1912. Navštívili jsme i expozici bitvy a sbírku tehdejší vojenské techniky. Večer jsme společně prožili ve vinném sklepě „U Mlýnků“, kde se nám věnoval majitel a večer plný hudby, tance i ochutnávky výborných vín se velmi vydařil.

Druhý den jsme navštívili Dolní Věstonice, Novomlýnské nádrže a Pavlov, vyhlášený jako vesnická vinařská památková rezervace. Zříceniny královského hradu Děvičky (Dívčí hrad, Maidenburg), ale i nejvyšší vrchol Pálavy jsme sledovali za deštivého počasí. Projeli jsme obec Klentnice k zříceninám Siroťčího hrádku, podívali se do romantické rokle Soutěska a do Strachonína, kde jsme společně zasedli k obědu. To už deštivé ráno osušilo slunko, které nás doprovázelo celou cestu domů do Brna, a pak i naše přátele do Bratislavy. Výlet byl opravdu zdařilý, zajímavý a oživil naši letitou spolupráci, na niž se vždy těšíme.

Jarmila Kudrnová

BENKON Benešov



S prodejem kytiček během Českého dne proti rakovině nám

pomáhali studenti a žáci Střední zdravotnické školy, Střední odborné školy, 1. ZŠ v Sedlčanech, ZŠ Chlum u Sedlčan, Ekonomické akademie Neveklov, ZŠ Votice, Středního odborného učiliště Vlašim, Zámek 1, a junáci z Týnce nad Sázavou. Kytičky se prodávaly v Benešově, Vlašimi, Struhařově, Neveklově, Týnci nad Sázavou, Voticích, Postupi-

cích, Sedlčanech, Chlumu u Sedlčan, Bystřici, Poříčí a Netvořicích. Prodali jsme 5.210 kvítků měsíčku lékařského a vybrali jsme celkem 115.989 Kč.

Náš třídní rekondiční pobyt koncem června se nám vydařil. První den jsme prožili v kouzelném Písku. Prošli jsme starým městem a pak jsme odjeli do Mozolova. Dostali jsme se do krajiny s čistou přírodou, kouzelnými výhledy a průzračným vzduchem. Druhý den jsme se vydali na různé dlouhé vycházky. Počasí bylo milosrdné, prudký déšť se spustil až po příchodu posledních turistek, které měly v nohách plných dvacet kilometrů. Večer jsme věnovali nácviku správného hlubokého dýchání, zaplavali jsme si, zacvičili a také další den jsme věnovali vycházkám po kraji. Po obědě na nás už čekal autobus, aby nás dovezl domů. Rekondice byla uspořádána za přispění hejtmana Středočeského kraje.

Hana Beranová

KLUB ŽAP Praha



Za dotace kanadského velvyslanectví jsme v roce 2004 uskutečnily pilotní projekt „Seminář pro ženy po ablaci prsu a jejich rodinné příslušníky“, který měl bez nadsázky ohromný úspěch, především u rodinných příslušníků. Proto jsme se rozhodly v tomto projektu pokračovat. Trvalo však dlouhé čtyři roky, než jsme našly sponzora (Zaměstnanecský fond T-Mobile), který se rozhodl projekt podpořit. Po schvá-

lení v září loňského roku – rozpočet byl pro 30 osob – začala náročná práce na jeho zrealizování. Podařilo se nám zajistit vhodný objekt, tělocvičnu, bazén a přednáškový sál. Ve finále ale zájem převýšil nabídku, a tak 17. června se v hotelu Melodie ve Františkových Lázních sešlo čtyřicet lidíček, kteří očekávali týden s ozdravným a edukačním programem. Mezi rodinnými příslušníky byli manželé, dcera i sestry členek Klubu ŽAP. Kromě speciálního cvičení, plavání, kratších i delších odpoledních vycházek za poznáváním města a jeho okolí byl každé ráno pro každého na stole připraven lísteček s mottem pro následující den. Účastníci vyslechli čtyři velmi zajímavé přednášky, na něž byli pozváni i hosté a pacienti Františkových Lázní. Jako první zazněl odborný výklad s diapositivy o historii Chebska a Františkových Lázní. Pan Pöpperl je nadšenec a povídání o jeho kraji bylo opravdu zajímavé. Přednášku o pozitivním myšlení a jeho významu pro zdraví měla PhDr. Eva Křížová, která zároveň ochotně odpověděla na četné dotazy. Jak a proč se bránit depresím, vysvětlila PhDr. Zdeňka Chovancová. Trošku z jiného soudku bylo povídání MUDr. Ireny Komorousové o diagnostikování karcinomu prsu. I její přednášku doprovázelo mnoho dotazů, a nejen z řad účastníků semináře. Rovněž pacienti lázní se hlásili s otázkami, na něž MUDr. Komorousová podrobně odpovídala. Spokojenost s programem, prostředím, chováním i vstřícností personálu a vynikajícím jídlem byla ještě znásobena sluníčkem, které nás ráno budilo a neúnavně doprovázelo po celé dny. Za krásný, finančně nenáročný a hlavně pro rodinné příslušníky zajímavý týden děkujeme Fondu zaměstnanců T-Mobile a všem, kteří se na jeho náplni podíleli. S nadějí, že nebyl poslední,

přejeme všem nejenom hodně zdraví, ale také radost a spokojenost každý den.

Dana Hybšová

*

Koncem srpna jsme se účastnili rekondičního pobytu v Lázních Bohdaneč, který si zaslouží pojmenování nejen rekondiční, ale i relaxační. Cílem takového pobytu je udržování fyzické a psychické kondice, získávání nových informací o léčbě nemoci i vzájemné předávání zkušeností. Přínosem je i poznávání prostředí a okolí pobytu. V posledních letech dáváme přednost rovinatě krajině, kde se nám lépe pochoduje.

Už v neděli začal pravidelný program:

- každý den před snídaní rozcvička za doprovodu hudby
- dopoledne speciální cvičení na celkové protažení těla
- klidová relaxace pro uvolnění s doprovodným slovem a hudbou
- oběd a popolední odpočinek
- ve 14 hodin výšlap zakončený koupáním v některém z rybníků a pochod zpět domů
- dvě sportovní soutěže (pétanque a olympiáda ve čtyřech disciplínách)
- celodenní výlet parníkem z Pardubic do Kunětic a zpět, výšlap na Kunětickou horu, k perníkové chaloupce a zpět na parník
- přednáška MUDr. Jarmily Pradáčové o nových postupech v doléčování – tzv. paliativní péči – byla velmi zajímavá a vyvolala bohatou diskusi
- jeden večer byl věnován rukodělné terapii
- společně jsme oslavily troje narozeniny členek, které byly s námi

Navštívily jsme krásná města Pardubice a Přelouč. Rády bychom pochválily také dobré jídlo s množstvím zeleniny

a vstřícný personál hotelu. Každý takový pobyt je pro nás „Žapky“ velkou vzpruhou zejména po psychické stránce. V kolektivu, jaký se vytvořil, se snadno zapomíná na strasti a bolesti, které nás životem provázejí.

Děkujeme výboru, hlavně Daně a Věře, za perfektní zajištění financí, pobytu a pestrého, zajímavého programu. Sponzorům děkujeme za podporu, která nám snižuje finanční náročnost pobytu na minimum.

*Marta Křečková
a Jarka Seidlová*

ONKO AMAZONKY Ostrava



Chci se s vámi podělit o své zážitky z našeho zájezdu po Moravě. Děvčata opět připravila bohatý program a ani naše chuťové buňky nebyly ochuzeny. V Napajedlech nám v hřebčině předvedli své dostihové koně včetně pleménka milionové hodnoty. Pak jsme naskočily na loď a plavily se Bařovským kanálem, a dál nás autobus zavezl až do Strážnice. Ubytování bylo v pěkných chatičkách. Prohlédly jsme si zámek, prošly park a večer jsme se dostaly do Petrova, kde nás průvodce provedl areálem vinných sklípků, seznámil nás s jejich historií a měly jsme i možnost ochutnat dobrou moravskou vína. Večer se neobešel bez písniček a dobré pohody. Po klidné noci jsme si druhý den prohlédly Strážnici, a to nejen tu historickou, ale i současnou. Pak jsme odjely do Vizovic, kde prohlídka Jelínkovy likérky spojuje i s ochutnávkou pomalu uzavírala naše dvoudenní putování. Domů jsme se vracely s písničkou na rtech a s pocitem krásně prožitých dvou dnů. Děkujeme.

Vladka Šimková

INFORMACE

PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ LIGY

Pravidelné podzimní setkání zástupců všech našich kolektivních členů se uskuteční **v úterý 13. října 2009 od 11.00 hodin ve velké zasedací síni**

Lékařského domu v Praze 2, Sokolská č. 31.

Na programu bude zhodnocení letošního Českého dne proti rakovině, putování s Ligou českými městy v rámci akce Každý svého zdraví strůjcem,

rekondiční pobytu, programové zaměření roku 2010 a informace o činnosti jednotlivých sdružení a klubů.

Těšíme se na setkání s vámi a očekáváme vaše připomínky a návrhy pro zlepšení našich vzájemných kontaktů i činnosti.

VÁNOČNÍ KONCERT V KAROLINU

Poznamenejte si do svého diáře: **Vánoční koncert Ligy proti rakovině a Carolina se uskuteční v úterý 8. prosince 2009 v 19.00 hodin ve velké aule Karolina v Praze 1.**

Zveme nejen pražské členy, ale i ty, kteří mají do Prahy dobré spojení a mohou se koncertu účastnit.

PRAHA HOSTILA ONKOLOGY Z CELÉHO SVĚTA

Společnost pro radiobiologii a krizové plánování uspořádala ve dnech 26.–29. srpna 37. zasedání Evropské společnosti pro výzkum záření (ERRS). Na zasedání, kterého se účastnili zástupci mnoha evropských i světových

pracovišť, bylo předneseno mnoho výsledků vědeckých zkoumání i zkušeností z každodenní praxe. Čestným předsedou jednání byl prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

CESTA DOMŮ – HOSPICOVÉ SDRUŽENÍ PRAHA

Hospicové občanské sdružení pracuje v Praze už osmým rokem. Poskytuje pomoc rodinám, které se rozhodly pečovat o své umírající blízké doma. Nedílnou součástí služeb je možnost vypůjčení nejrůznějších pomůcek, které rodinám ulehčí práci i péči. Jde o elektrická polohovací lůžka, různé typy invalidních vozíků, antidekubitní matrace, nafukovací vanu, elektrický zvedák do vany, toaletní židle, chodít-

ka a další drobné pomůcky. Pomůcky se klientům a pacientům, o něž pečuje hospic Cesta domů, půjčují zdarma. Poměrně novou službou jsou tzv. odlehčovací služby. Asistentky si doplnily v minulém roce své vzdělání, pro lepší koordinaci byla přijata vedoucí, takže v letošním roce tuto službu poskytuje hospic mnohem většímu počtu klientů. Asistentky tak ulehčily práci desítkám pečujících a pomohly lidem s nevléčitelnou nemocí žít doma se svými blízkými.

Kontakt na Hospicové sdružení Cesta domů:
Bubenská 3, Praha 1,
tel.: 283 850 949, fax: 220 876 638,
www.cestadomu.cz.

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
Inzerční příjímá: e-mail: lpr@lpr.cz, klima@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.: 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

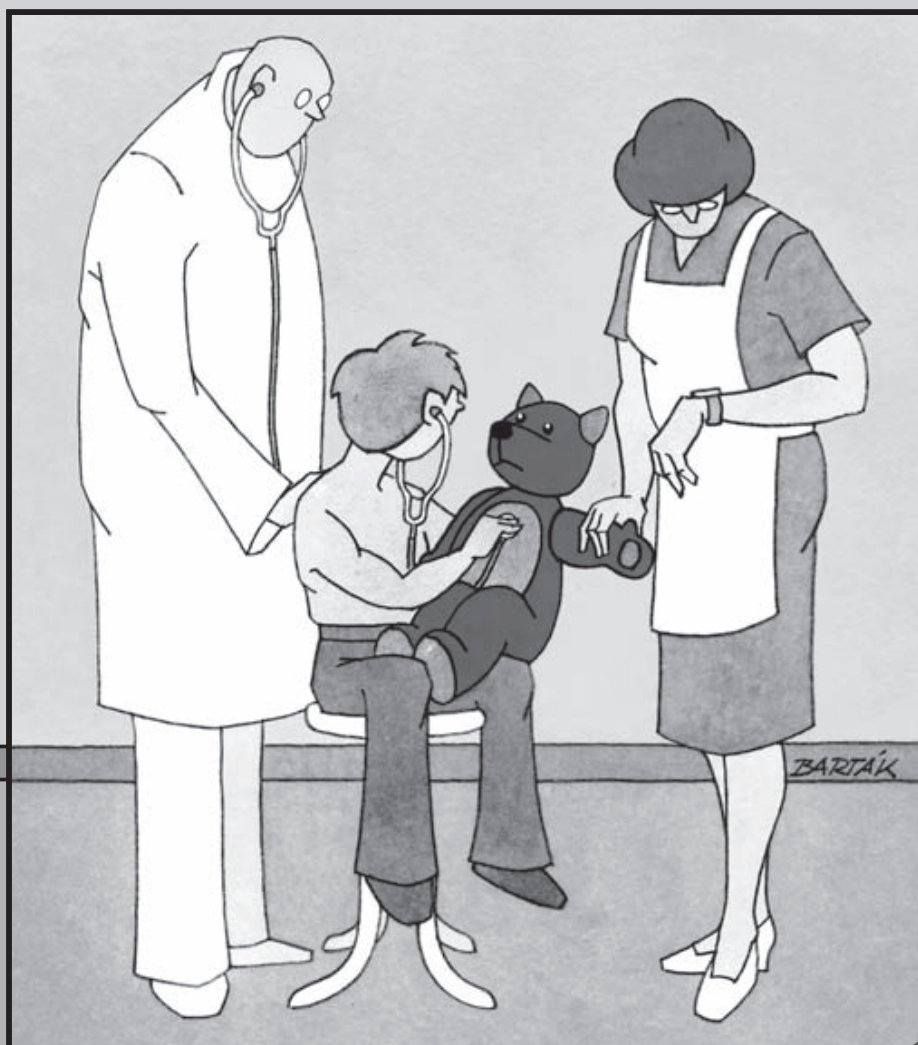
PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ



PREVENCE RAKOVINY VESELE I VÁŽNĚ STRŮJCEM

PRAHA, ČESKÉ BUDĚJOVICE, JIHLAVA, OLOMOUC,
TŘINEC, PLZEŇ, CHEB, LIBEREC, ČESKÁ LÍPA
8. září–8. října 2009



VÝSTAVA LABYRINT ZDRAVÍ S VTIPY V. JIRÁNKA, J. SLÍVY,
M. BARTÁKA A FOTOGRAFIEMI F. DOSTÁLA.

PORADNA A MĚŘENÍ ZÁKLADNÍCH ZDRAVOTNÍCH UKAZATELŮ.

KONTROLA MATEŘSKÝCH ZNAMÉNEK – PREVENCE RAKOVINY KŮŽE.

SOUTĚŽE, DÁRKY A ODMĚNY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ.

Vstup i vyšetření ZDARMA

Generální partner:



Partneři:



kanzelsberger

EAU THERMALE
Avène



PANGEA



Mercedes-Benz

MEDA

Mediální partneři:



Radiožurnál
ČESKÝ ROZHLAS 1



Organizátor:

