



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 21 ▲ Říjen 2010 ▲ Číslo 3

Vážení přátelé,

vítejte z dovolených a z prázdnin, byť to letošní léto nám připravilo mnoho nečekaných a složitých okamžiků i dní. Mnozí z nás prožili dny beznaděje, nekonečného strádání a úzkosti, co bude, kam se obrátí, když nečekaná dravá voda jim vzala domovy.

Přineslo však i projevy solidarity těch, které tyto nečekané strasti nezasáhly. Situace mě nutí k otázce – jaká je naše současná společnost? Dovedeme být solidární, podat vždy pomocnou ruku? Dovedeme si odříci něco, co pro druhé bude znamenat první krůček k novému životu?

Není to jednoduché, ale ukazuje se, že naše svědomí a pocit sounáležitosti nevymizely, že dovedeme v kritických chvílích nejen myslet na druhé, ale i pomoci jim podle svých možností a sil.

Nezapomínejme, že složité životní zkušenosti zanechávají hluboké stopy především v dětské duši a že mohou ovlivnit celý jejich další život. Pokusme se proto vytvořit v rodinách radost a potěšení z každodenní vzájemné přítomnosti a možnosti komunikace, byť o věcech docela všedních. Snažme se děti vést od mala k poctivosti, pracovitosti, rozeznávat dobro i zlo, věci správné i nesprávné a pokusme se, aby rodinná atmosféra byla tou nejpevnější skálou vztahů mezi dětmi, rodiči i prarodiči.

V dnešním Zpravodaji najdete ještě ohlasy z jara, kdy jsme se sešli v Betlémské kapli, abychom společně oslavili dvacáté výročí naší Ligy. Dočtete se i o úspěšném letošním Českém dni proti rakovině a o zahájení naší podzimní velké akce, která už letos potřeťí putuje městy Čech, Moravy a Slezska.

Najdete tu také informaci o velkém setkání onkologů světa i o tom, jak se zlepšuje péče o pacienty, ale



i otázky, jak dál, neboť nová terapie je velmi drahá.

Přichází údobí, které mnozí z vás nemáte příliš rádi. Podzim se svými často krásnými prosluněnými dny, ale i plískanicemi, dešti a chladem, které se potichu vkrádají jako drobné stresové střípky do našich duší. V těch chvílích je dobré naopak vzpomenout si na chvíle krásného léta, na slunce i přátele a najít si také čas a vypravit se ven, potěšit se nekonečnou paletou barev stromů a lesů, sledovat tu nádhernou proměnu barev přírody. Ta sice ohlašuje počátek svého ukládání do zimního spánku, ale také jistotu, že se na jaře znovu probudí a vše krásné se k nám opět vrátí.

Připravili jsme pro vás zamýšlení dvou našich vynikajících lékařů – akade-

mika Charváta a profesora Gregora – k otázkám, na něž se často ptáte: jak zvládat stres, jak si ochránit zdraví a posílit svůj imunitní systém. Z jejich četných, velmi zajímavých prací jsem vybrala rady i názory, které mohou každému z vás ve chvílích nejistoty a bezradnosti pomoci. Zkuste se nad nimi zamyslet a také si vyzkoušet to, co doporučuji.

Těšíme se také na setkání s vámi při podzimním sněmu a vánočním koncertu.

Přeji vám, aby vám i vašim milým přínášely příští dny pocit sounáležitosti k rodině, domovu i k této krásné zemi, aby vám bylo doma dobře a aby dvěře vašeho domova zůstaly pro vaše přátele vždy otevřeny.

Eva Křížová

VEČER ŽLUTÝCH KVÍTKŮ

Oslava 20. výročí činnosti LPR Praha

Takto symbolicky jsme pojmenovali tradiční červnový koncert, jímž Liga každoročně vzdává dík všem, kdož aktivně přispěli k úspěchu Květinového dne. Letos nám však více než kdy jindy leželo na srdci, aby byl večer vsuktku slavnostní, program košatější a publikum bylo povzneseno do svátečnější nálady. Proč jsme připravě koncertu věnovali maximální péči? Protože jsme tentokrát chtěli obvyklé poděkování za pomoc při celonárodní sbírce propojit s důstojnou oslavou 20. jubilea záslužného usilování Ligy proti rakovině Praha. Snad se záměr vydařil.

Večer žlutých kvítků se konal v úterý 15. června v ušlechtilé, ba takřka svaté historické prostoře, v Betlémské kapli, dnes aule ČVUT v Praze. Už ve foyeru před svatyní kdysi Husovou vítalo návštěvníky drobné překvapení: nevelká expozice o vzniku LPR Praha a dvaceti letech jejího úspěšného působení. A hostesky příchozí dekorovaly kvítky měsíčku lékařského. Drobná rekvizita na klopách pak celé auditorium rozzářila a spojila v celek – koncert se stal Večerem žlutých kvítků i vizuálně. Ještě před začátkem vlastního programu mohli diváci zhlédnout na velkoplošné projekci jakési dějiny Ligy v obrazech. Úderem půl osmé se z rekonstruované kazatelny Husovy ozvala symbolická melodie známé nostalgické písně Jiřího Grossmanna Závidím horám v podání hoboisty Českého noneta: „... já chci jen žít, jak žít se má, a o nic víc,



je to jen má touha šílená...“ Atmosféra večera byla předznamenána...

V úvodu večera, totiž po slavnostním laudatiu, předneseném Otakarem Brouskem st., jehož plné znění také otiskujeme, a krátkém uvítacím projevu předsedkyně Ligy MUDr. Michaeily Fridrichové dostali slovo významní hosté a gratulanti. Nejprve ministryně zdravotnictví Dana Jurásková vysoce vyzdvihla roli Ligy na poli prevence, osvěty, v péči o pacienty po léčbě a v rekondici, při podpoře vědeckého výzkumu i technologického dovybavení onkologických pracovišť. Jak známo, LPR Praha do těchto svých dlouhodobých programů vložila přes 200 milionů korun, získaných z největší části během Květinových sbírek, jichž zorganizovala už 14 ročníků.

Načež se po paní ministryni ujal slova místopředseda Senátu České republiky Jiří Liška, aby poděkoval zakladateli Ligy a po dvacet roků jejímu předsedovi prof. MUDr. Zdeňku Dienstbierovi, DrSc. Nepočetný kruh zasvěcených se v té chvíli tiše radoval ze skutečnosti, že se do poslední vteřiny podařilo před panem profesorem utajit, co se dostavilo vzápětí: jménem předsedy Senátu ČR, který byl mimo republiku, předal doktor Liška „otci Ligy“ kromě osobního děkovného dopisu Přemysla Sobotky též vysoké vyznamenání horní komory parlamentu, Stříbrnou plaketu Senátu ČR.

Poté, co prof. Dienstbier poděkoval za udělenou poctu a sám v souvislosti s 20. výročím existence Ligy vzdal hold radě nejbližších dlouholetých spolupracovníků, jimž LPR udělila čestné členství, vystoupila se srdečnou gratulací Lize i jejímu zakladateli prezidentka partnerské slovenské Ligy proti rakovině MUDr. Eva Siracká, dáma, která před 20 lety stála po Dienstbierově boku u kolébky tehdy ještě federální LPR.

Teprve po této ceremoniální ouvertuře začal za moderátorského vedení Tomáše Krejčíře vlastní bohatý umělecký program. Povězme stručně, že první polovina Večera žlutých kvítků měla spíše vážné, komornější ladění, zatímco druhá cíleně vyšla vstříc posluchačům lehčích hudebních žánrů.



Na pódiu Betlémské kaple se postupně vystřídali vynikající soubor Českého noneta (V. Trojan, Nonetto favoloso – z cyklu O statečném rytíři Bidpajovi), klavírní virtuóz prof. Ivan Klánský (Fr. Chopin, Balada f-moll), sólisté Pražského komorního baletu Pavla Šmoka pod vedením choreografky Lucie Holánkové (nejprve taneční kreace na hudbu B. Martinů, Elegie pro housle a klavír, po přestávce na slavné Bolero M. Ravela), smyčcové kvarteto Stern pod vedením Michala Škampy (J. J. Ryba, Smyčcový kvartet d-moll) a nadaná mladá operní sopranistka Kateřina Hořejšová (árie W. A. Mozarta a G. Donizettiho).

Druhá, odlehčená část koncertu nabídla kromě zmíněného druhého vystoupení „Šmokovců“ brilantní kytarová sóla Jana M. Raka zejména z evergreenů J. Ježka a závěrečné efektní spirituály, gospely a sborové úpravy slavných šansonů (např. E. Piaf, Ničeho nelituj!) v podání zvukově mohutného i barvitého Gospeltimu Zuzany Stírské. Nicméně utajovaným překvapením a pocitově strhujícím vrcholem večera zůstalo patrně vystoupení Nadi Urbánkové, která



kultovní písní Zavidím propojila závěr koncertu s jeho začátkem a svým upřímným projevem o svém statečném boji s rakovinou vnukla Večeru žlutých kvítků další rozměr a přesah. Ano, pravda, časově se večer protáhl, některým mimopražským návštěvníkům nezbylo než spěchat před jeho koncem na noční spoje. Těžko však vyčítat gratulantům a řečníkům, že byli přívětivější a delší než náš časový rozvrh... Už jen větu: Liga to nemá ve zvyku, sluší jí tradiční střídmost. Na počest 20. jubileu však namísto obvyklé a skromné číše vína tentokrát přichystala po skončení

Večera žlutých kvítků pro všechny přítomné bohatý raut.

Ze všech stran, dokonce i od účinkujících, zaznívalo: Díky za krásný večer!

Petr Hora-Hořejš

Vystoupení předsedkyně Ligy MUDr. M. Fridrichové

Vážená paní ministryně, vážený pane místopředsedo Senátu, vážené dámy a pánové!

Je mi potěšením a velkou ctí přivítat vás všechny na děkovném koncertu Ligy proti rakovině Praha.

Je to mimořádný slavnostní koncert – připomíná 20 let od založení a existence Ligy a současně tímto koncertem děkujeme všem, kteří přispěli svou prací a štědrostí k letošnímu úspěchu sbírky při Českém dnu proti rakovině. Úspěch je o to větší, že ekonomická situace se teprve začíná zlepšovat, přesto se citění lidí nezměnilo a jejich štědrost byla stejná nebo větší než v předchozích ročnících. Vybraná částka 14,5 milionu korun odpovídá předchozím výtěžkům sbírky.

Jsem velmi ráda, že tolik lidí napříč společenským spektrem bez rozdílu konfesí a politického smýšlení je ochotno podpořit myšlenky neziskové organizace, jako je Liga proti rakovině, a pomáhat při snahách o prevenci nádorových onemocnění. Toto snažení se týká všech lidí této země, tedy spoluobčanů. V tom vidím kromě vlastní neokázalé práce Ligy i její další přínos při tvorbě občanské společnosti.

Dovolte mi, abych připomněla obrovské zásluhy pana profesora Zdeňka Dienstbiera o vznik Ligy proti rakovině a jeho dvacetiletou každodenní tvůrčí práci pro Ligu, která umožnila dostat do podvědomí občanů její činnost.

LAUDATIO přednesl náš tradiční host pan Otakar Brousek

Psal se rok 1990, rok obrody české společnosti, rok osvobození z totality. Zhluboka si vydechla naše země a většina



jejích občanů začala uvažovat o svém zařazení ve svobodné, demokratické zemi.

Byli i takoví, kteří nemysleli jen na své postavení a na osobní zisk. Rodila se občanská solidarita, sociální citění, probouzel se altruismus.

Tehdy čtyřiašedesátiletý profesor Zdeněk Dienstbier odolal svodům vstupu do politického dění a plně se koncentroval na založení občanského sdružení, jež by pomáhalo v zápase s tolik obávanou rakovinou a usilovalo o zlepšení kvality života lidí zasažených touto chorobou. Měl stejně smýšlející partnerku na Slovensku, MUDr. Evu Širackou, (DrSc.).

Tak vznikla Federální liga proti rakovině se dvěma právními celky – v Česku a na Slovensku.

Od té doby se Liga proti rakovině Praha už 20 let věnuje osvětové výchově občanů. Informuje o prokázaných rizicích, jež se spolupodílejí na vzniku zhoubných nádorů, o možnostech skríningu – včasném plošném vyhledávání nádorů v počáteční fázi. Pomáhá pacientům a jejich organizacím. Přispívá na onkologický výzkum, na výuku odborníků, na přístrojové dovybavení odborných pracovišť. V mezích svých ekonomických možností vytrvale a cílevědomě slouží veřejnosti a zdraví národa.

Liga se záhy stala členem mezinárodních struktur, totiž UICC – Mezinárodní unie proti rakovině – a ECL – Asociace evropských lig, a převzala jejich úspěšné formy činnosti.

Opírá se o Evropský kodex proti rakovině, pořádá každoroční celonárodní květinovou sbírku, zdokonalenou o největší a nejintenzivnější preventivní infor-





mační akci v České republice, zavedla poradenskou Nádorovou telefonní linku, finančně pomáhá kolektivním členským onkologickým organizacím, jichž je dnes v republice už 57. Ve svém edičním programu vydává desítky informačních, preventivních a poradenských publikací, pořádá v posledních letech velkou multifunkční putovní výstavu o nádorové prevenci, organizuje rekondiční pobyty pro pacienty po léčbě, vydává pro více než dva tisíce svých členů i pro novináře informační Zpravodaj, v česko-anglické verzi tiskne každoročně výroční zprávu. A tak dále...

Dosud hospodařila díky květinovým sbírkám, sponzorským darům firem a jednotlivců s dvěma sty miliony korun.

Liga je řízena 9členným výborem a 3člennou revizní komisí, volenými vždy na 2 roky. O každodenní agendu pečuje tříčlenný sekretariát. Spolupracující aktiv se skládá z 30–40 dobrovolníků a z více než 10.000 aktivistů, pomáhajících při celonárodní sbírce během Českého dne proti rakovině – Květinového dne.

Všem těmto vstřícným a obětavým lidem chceme dnes večer tímto slavnostním koncertem poděkovat, stejně jako všem dárcům, sponzorům, spolupracovníkům a sympatizantům.

Ať se Lize proti rakovině Praha, tomuto občanskému sdružení, této neziskové, nestátní, dobrovolné a charitativní organizaci, i nadále daří alespoň tak dobře, jako se jí vedlo v jejím dosavadním úspěšném, užitčném, už dvacet roků trvajícím usilování.

Dopis předsedy Senátu Parlamentu ČR Přemysla Sobotky

Vážený pane profesore, milý Zdeňku, dovoluji Vám v tento slavnostní den poblahopřát k dvacetiletému výročí založení neziskové organizace Ligy proti rakovině Praha.

Velice oceňuji Vaši práci pro tuto organizaci, která si předsevzala nádorovou prevenci, výchovu ke zdravému způsobu života, zlepšení kvality života onkologických pacientů a podporu onkologického průzkumu.

Velmi mě mrzí, že v tento slavnostní den nemohu být přítomen a osobně Vám poblahopřát, ale mé pracovní závazky mně to bohužel nedovolují.

Vážený pane profesore, přijměte prosím z rukou mého kolegy, místopředsedy Senátu Parlamentu České republiky pana Jiřího Lišky, pamětní medaili Senátu za zásluhy o vznik Ligy proti rakovině Praha a za 20 let úspěšné práce v jejím čele.

S úctou svému příteli

Přemysl Sobotka



ČESTNÁ OCENĚNÍ

Při děkovném koncertu byla předána čestná ocenění dlouholetým pracovníkům Ligy, jejichž seznam přinášíme:

Čestní členové Ligy proti rakovině in memoriam

Libuše Bendová
JUDr. Karel Bernard
doc. MUDr. Otakar Bleha, DrSc.
Zdenka Hegedúsová
Dagmar Chvátalová
MUDr. Karel Kubát
prof. MUDr. František Macholda
MUDr. Karel Nohejl
doc. MUDr. Květa Soukupová
MUDr. Jana Strupplová
Ing. Stanislav Zoubek

ČESTNÁ ČLENSTVÍ LIGY A ORGÁNŮ LIGY

Čestný předseda Ligy
Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Čestní členové výboru Ligy

MUDr. Marie Bělešová, MBA
MUDr. Eliška Hrubá
PhDr. Eva Křížová
MUDr. Alena Poštová
MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.
prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.
MUDr. Zdeněk Vích, CSc.
Ing. Jiřka Voženílková
Karel Weinlich

Čestní členové Ligy

MUDr. Jaroslav Běhounek, CSc.
Jiřina Biháříová
Eva Blomannová
doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc.
MUDr. Naděžda Grünová
MUDr. Lenka Hronovská
Dana Hybšová
MUDr. Natalia Jančárková, Ph.D.
doc. JUDr. Jiří Jirásek, CSc.
Ing. Josef Jirkovský
prof. MUDr. Jiřka Kobilková, DrSc.
doc. MUDr. B. Konopásek, CSc.
Marie Koutná
Eva Krejčí
JUDr. Josef Mrázek
MUDr. Jan Novotný, Ph.D.
Alžběta Palatinová
Alena Rejzková
JUDr. Milada Románková
Milena Římková
MUDr. Eva Siracká, DrSc.
doc. MUDr. Jan Trnka, CSc.
Ing. Jan Tůma
Martha Veselá
Ing. Jiří Wald
Mgr. Zuzana Zuntová



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Co ukázaly statistiky letošní sbírky



I když letošní květinová sbírka je pro většinu z vás už minulostí, dovolujeme si vám nabídnout malé ohlédnutí a představit výběr z faktů a čísel, které nám, organizátorům, ukázalo statistické vyhodnocení výsledků Českého dne proti rakovině 2010.

S velkou radostí a hrdostí na všechny dobrovolníky i dárcy jsme přijali nedávnou zprávu, že i přes skeptická očekávání, vyvolaná pokračující nedobrou ekonomickou situací a neúplně ideálním počasím v den sbírky, se podařilo k 1. 9. 2010 shromáždit na sbírkovém účtu skvělých **14.559.000 Kč**. Je to dokonce o něco více než v roce loňském! Ještě jednou vám všem velké **DÍKY** za podporu a spolupráci!

A nyní už výběr nejzajímavějších dat z naší statistiky:

- v agenturních tabulkách figuruje na 650 prodávajících subjektů
- sbírky se zúčastnilo 53 kolektivních členů LPR Praha („klubů“)
- dobrovolníkům jsme zaslali více než 1.000 balíčků s materiálem
- k dispozici měli přes 780.000 kytiček s červenou stužkou a stejný počet letáků
- prodáno bylo více než 657.000 kytiček, tj. 84 % ze zaslanych
- těší nás, že odhady objednaných kytiček se zlepšily a prodat 100 nebo 99 % zaslanych kvítků se letos podařilo opět více dobrovolníkům než vloni (téměř 34 %)

- našlo se však také dost těch, kteří přes veškerou snahu prodali i méně než polovinu zaslanych kytiček (10 % dobrovolníků), a tak je celkové množství vrácených kytiček pořád značné
- zpět se nám vrátilo 112.500 kytiček (o 15.000 méně než vloni)
- jsme rádi, že se nám daří stále zlepšovat kvalitu kytiček – mezi vrácenými kytičkami bylo cca 1.200 poškozených, tj. 0,16 % z celkového množství, což je opět o něco méně než v loňském roce
- všechny vrácené kytičky včetně poškozených budou znovu využity – pracovníci chráněné dílny je opět zkompletují a upraví pro příští ročník sbírky
- dobrovolníci měli k dispozici celkem 5.210 pokladních vaků, 359 z nich však nebylo vůbec použito
- celkem bylo dosaženo průměru 22,18 Kč na jednu prodanou kytičku
- podobně jako vloni se i letos našlo 12 „hříšníků“, kteří ani do poloviny září nevrátili zbylý materiál a neprodané kytičky zpět

Skupiny dobrovolníků:

- kluby LPR Praha a jejich spolupracovníci se podíleli na výnosu sbírky více než 42 %, vybráno bylo přes 6.347.000 Kč, tj. o téměř 450.000 více než v roce loňském (*podrobné informace o výsledcích účasti klubů na letošní sbírce budou k dispozici na říjnovém Sněmu, případně si o nich budete moci přečíst v dalším čísle Zpravodaje*)
- velký podíl na úspěchu sbírky mají i letos Junáci a Pionýři, kteří sbírce přinesli společně dalších 22 % (Junáci 13 % a přes 1.906.000 Kč, Pionýři 9 % a více než 1.381.000 Kč)
- dalšími významnými pomocníky jsou střední školy, které vybraly celkem přes 2.429.000 Kč (16 % z celkově vybrané částky), a velmi nás těší také fakt, že se pro letošní ročník podařilo získat 31 nově spolupracujících škol
- neopomenutelná je i pomoc základních škol (téměř 569.000 Kč),

Českého svazu žen, jehož členky vybraly skoro 456.000 Kč, obcí a firem (601.000 Kč) a členů Českého červeného kříže (173.000 Kč)

- osobní agitací na jarních shromážděních se letos podařilo téměř trojnásobně navýšit počet spolupracujících sdružení dobrovolných hasičů na celkový počet 65 a vybranou částku na 280.000 Kč
- upřímně si však vážíme pomoci každého z dobrovolníků, bez ohledu na počet prodaných kytiček a výši vybrané částky – nezapomeňme tedy zmínit také všechny jednotlivce, mateřské školy, domy dětí a mládeže, dobrovolníky pořádající agentury a pracovníky knihkupectví Kanzelsberger – ti všichni společnými silami vybrali dalších téměř 741.000 Kč

Místa konání:

- kytičky si lidé mohli zakoupit ve více než 650 městech a vesnicích po celé ČR
- dobrovolníky bylo možné potkat ve všech krajích, ve všech okresech a ve všech městech nad 10.000 obyvatel
- díky úspěšně pokračující spolupráci se Sdružením hasičů Čech, Moravy a Slezska jsme opět přidali mezi místa konání sbírky několik desítek malých obcí, do nichž by se jinak kytičky a preventivní letáky dostávaly velmi těžko
- pokrytí krajů a okresů dobrovolníky zůstává i nadále přes veškerou naši snahu velmi rozdílné





- mezi okresy s nejvíce prodanými kytičkami vzhledem k počtu obyvatel patřily letos Beroun (13 %), Příbram, Liberec, Praha, Náchod, Hradec Králové a Rokycany
- nejméně kytiček se naopak prodalo v okresech Tachov (méně než 1 %), Uherské Hradiště, Teplice, Brno-venkov, Břeclav, Jindřichův Hradec a Blansko
- z pohledu krajů je na tom nejlépe Praha, dále pak kraje Královéhradecký a Liberecký, naopak nejhůře jsou na tom kraje Jihočeský a Jihomoravský

Co se týká připomínek k organizaci sbírky, které uvádějí dobrovolníci ve vratných protokolech, jsme rádi, že oboustranná spolupráce je ve většině případů bezproblémová a stížnosti a negativní připomínky jsou v podstatě ojedinělé.

Velmi nás těší, že nově navázané partnerství s Českou poštou se podle ohlasů dobrovolníků velmi osvědčilo a v naprosté většině případů proběhlo zpracování vaků na pobočkách rychle a bez problémů. Také ze strany pracovníků České pošty bylo hodnocení této spolupráce převážně pozitivní, a tak budeme pevně doufat v její pokračování i při dalším ročníku sbírky.

Přejeme vám klidný podzim, zdraví a optimismus do zimních dní a budeme se spolu s vámi těšit na jarní středu 11. května 2011, kdy by nás měl čekat jubilejní 15. ročník květinové sbírky.

*Za organizátory sbírky, agentury
Arcadia Praha a Via Facti,
Jana Kolářová, září 2010*

Slovo má generální partner – Česká pošta

V den „D“ 12. května dobrovolníci LPR Praha prodávali v ulicích měst i obcí celé České republiky symbol sbírky – žluté kytičky, tentokrát s červenou stužkou. Vybrané peníze plnily pokladní vaky, které po ukončení sbírky dobrovolníci předávali k dalšímu zpracování na vybraných pobočkách České pošty. Do celé akce bylo zapojeno celkem 500 pošt po celé republice. Toto předání probíhalo od 12. do 28. května (resp. do 18. 6. 2010).



Česká pošta vypracovala metodický pokyn, který měly k dispozici jednotlivé pošty a výňatek z něho obdrželi i dobrovolníci LPR. Veškeré hotovosti byly přepočítány v den převzetí od dobrovolníků a zjištěné částky byly neprodleně předány bankovnímu systému k jejich převedení na účet LPR. Přepočítávání hotovosti bylo v souladu s dohodou, a to buď za přítomnosti dobrovolníka, nebo byla hotovost přepočítána komisionálně.

Ke dni 18. 6. 2010, kdy byla akce smluvně ukončena, přijala Česká pošta celkem 4.815 pokladních vaků a na účet Ligy proti rakovině bylo zasláno 14.461.519 Kč.

K odevzdání hotovosti bylo z celkového počtu 500 pošt využito 347. Nejvíce vaků zpracovala pošta v Praze 5 v Presslově ulici na Smíchově – 190 kusů, dále pošta Liberec I – 172, pošta Hradec Králové 2 – 161 vaků a pošta Náchod – 135 vaků.

Nezaznamenali jsme žádné vážnější problémy, a to jak ze strany pošt, tak



i ze strany dobrovolníků. Vzájemná komunikace probíhala v pozitivním přátelském duchu. Po celou dobu operativního řešení byla k dispozici na vybrané telefonní lince pověřená kontaktní osoba provozního oddělení centrály České pošty.

Jako GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU jsme měli výrazné logo ČP umístěno na přední straně peněžních vaků i na všech tištěných materiálech, které byly k Českému dni proti rakovině vydány. Reklama České pošty nechyběla na tiskových konferencích, děkovných a propagačních dnech i v dalších doprovodných akcích tohoto dne.

Česká pošta si velice váží toho, že se podílí na tak významné akci Ligy proti rakovině. Nesmírně si ceníme takto vyslovené důvěry. Velký dík za skvěle zvládnutý náročný úkol patří především spolupracovníkům z řad dobrovolníků Ligy a zaměstnanců vybraných pošt. Věříme, že i v dalších ročnících bude Česká pošta nedílnou součástí této celonárodní sbírky.

Květinové ohlasy

Po uzávěrce minulého čísla Zpravodaje jsme ještě obdrželi některé milé a zajímavé informace týkající se této naší tradiční jarní akce. Určitě stojí za přečtení.

Klub SZP Šumava

Do 14. ročníku celonárodní květinové sbírky se zapojilo 7 našich základních organizací svazu. Klatovy 2x, Strážov, Nýrsko, Švihov, Plánice a Kolínec. Společným úsilím jsme prodali 1.200 květinok a všude byli naši členové vlídně přijímáni. Celkem jsme získali za prodej kvítku měsíčku lékařského 26.156 Kč. Do sbírky se zapojila i ZO Železná Ruda, která si kytičky objednala samostatně prostřednictvím sdružení Mamma Help.

*Vlasta Kučerová
místopředsedkyně SZP Šumava*

Mamma Help Zlín

I my jsme se podílely na prodeji symbolu Dne proti rakovině. Hned ráno jsme odjely ve třech do Luhačovic, kde jsme kytičky nabízely už v minulých letech. Letošní jaro bohužel teplem i slunkem šetřilo, ale nepršelo, a tak jsme s úsměvem nabízely lázeňským hostům kytičky. Dařilo se nám. Odpoledne jsme se vrátily do Zlína a žluté kvítky nabízely v centru města. Domů nás až v podvečer vyhnal hustý déšť. Společně se nám podařilo utržit za kvítky měsíčku lékařského 16.165 Kč. Je to málo, nebo moc? Je to hlavně pomoc.

Jitka Nevídalová



Mamma Help Hradec Králové

Když jsem byla zdravá, vždy jsem ráno potkávala studenty nabízející žluté kytičky. Letošní rok byl pro mne jiný. V roce 2007 mně po preventivní prohlídce zjistili rakovinu prsu. Prodělala jsem léčbu, a tak jsem se rozhodla vyzkoušet si tento den z druhé strany coby prodávající a nabízet tyto hezké kytičky.

Sešly jsme se v našem centru, vyfakovaly vak, žlutá trička a kytičky a už jsme spolu s kolegyní Alenkou vyrazily do víru města. Ale ouha, kolem nás vířila žlutá trička. Napadlo mě zavolat svým bývalým kolegyním na pracoviště. Kytičky neměly a že se můžeme zastavit. Překvapily mě, kytičku si koupily

všechny – moc jim děkuji. Pak jsme se vydaly do ulic. Někteří lidé se přihlásili sami a koupili hned kytiček několik i pro děti domů, někteří velice štedře zaplatili, ale setkaly jsme se, byť řídce, i s negativním postojem. V duchu se na ně však nezlobím – třeba mají doma nějaký problém či nemoc a jsou podráždění.

Prošli jsme městem křížem krážem, kytiček ubývalo a zapečetěný vak byl těžší a těžší. Na věži odbýjela pátá a ještě jsme chodily městem, ale v tu dobu nás lidé sami začali hledat. Poslední kytička zmizela ještě před šestou hodinou. Odevzdaly jsme vak a zamířily domů. Příznám se, že jsem sotva došla do pátého patra bez výtahu, ale hrálo mě vědomí, že jsme přispěly na dobrou věc. Děkujeme všem, kteří přispěli.

Eva Koutníková



Jičín

I když v tomto městě pohádek už nemáme členskou organizaci, přece se tu 12. května v Husově ulici objevil stánek, v němž členka Ligy proti rakovině Mgr. Věra Pourová nabízela žluté kytičky.

„Chceme veřejnost informovat o možnostech prevence rakoviny. Muži to často podceňují, proto apelujeme na manželky, maminky a přítelkyně, aby muže přesvědčily, jak je prevence důležitá“ – říká bývalá předsedkyně jičínského sdružení. Kytičky nabízely také studentky Soukromé podnikatelské školy. Zavítaly i do nemocnice, kde

na odděleních provázely prodavačky kytiček staniční sestry. Poděkování patří všem, kdo si kytičku zakoupili, a teď jen věříme, že i muži nezapomenou na prevenci. Lékaři dnes dovedou v mnoha případech pomoci, jde jen o to, přijít včas.

Mgr. Věra Pourová

Hasičská pohádka

Ne že bylo či nebylo, ale je jedno veliké mraveniště, které se jmenuje Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. V tomto velkém mraveništi je na osm tisíc malých mravenišť, ve kterých denně pracuje 342.000 pilných mravenců včetně 45.000 těch nejmenších mravenčků.

Mezi těmito pilnými mravenci se pohybuje jedna zlá zákeřná nemoc, která se jmenuje rakovina. I z našeho mraveniště odvedla několik mravenčků. Naše heslo je „Bližnímu ku pomoci“, a proto jsme se rozhodli, že proti této bestii budeme také bojovat. Otevřeli jsme si naši velkou kouzelnou obrázkovou knihu, která se jmenuje INTERNET, a na jedné stránce jsme se dočetli o Lize proti rakovině. Po velkém shromáždění v našem mraveništi bylo rozhodnuto. Přihlásili jsme se do Květinového dne a naši nejmenší pracovníci mravenčkové se rozběhli po celém Kaznějově prodávat žluté květinčky. Každou prodanou květinčkou totiž znepříjemníme té rakovině její počínání. Večer se v mraveništi spočítaly prodané květinčky a výdělek jsme odeslali Lize proti rakovině, která už zařídí vše potřebné. Naš velitelství mravenec Martin poté napsal o akci článek, přidal fotky malých mravenčků a poslal vše do velikého mraveniště v Praze. Tam se sešli vážení velcí mravenci, přečetli si článek, moudře pokývali hlavou a světe, div se. Ve velké kouzelné obrázkové knize na stránce DH se objevila krásná fotka našich pilných mravenčků. Byla



to pro nás velká odměna a hned jsme se domluvili, že v prodeji květinek budeme pokračovat.

Rok s rokem se sešel a byl tu opět Květinový den. Tentokrát už naši malí mravenčkové, oblečení do krásných žlutých triček, nasadili do naleštěné historické PRAGY RN a vesele objížděli a prodávali květinčky. Večer opět mravenec Martin napsal do kouzelné obrázkové knihy, co se podařilo. Pod článkem se na obrázku usmívali mravenčkové z Kaznějova. Tím ale pohádka nekončí.

V létě na nejvyšším zasedání velkých mravenců v Ostravě se vyhlášoval výsledek soutěže **Podařilo se**. Třetí místo získali mravenčkové z Horky, kteří si

po 18 letech opět postavili své mraveniště a dostali poukázku na 5 000 korun na nákup požární výzbroje. Druhé místo získali mravenčkové z Vysočiny za dálkovou dopravu vody a poukázku na 10.000 Kč.

A pak to přišlo. Sálem ostravské auly před 400 velkými mravenci oznámil velký mravenec Josef Nitra, že vítězem soutěže **Podařilo se** je mraveniště z Kaznějova. Poukázku na nákup v hodnotě 15.000 korun nám předali ti největší mravenci – generální ředitel Vzájemné hasičské pojišťovny a starosta Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Malí mravenčkové mě v tu chvíli hráli po celém těle.

Tady pohádka končí. Na setkání s mravenci i mravenčky ji přednesl starosta SDH Kaznějov Milan Štefl a dodal:

„Květinou vše začalo a s květinou, doufám, bude naše spolupráce pokračovat.“

*

Gratulujeme a těšíme se na spolupráci při příštím „Květinovém dni“.

Výbor LPR Praha

TISKOVÁ KONFERENCE

V pondělí 6. září 2010 se uskutečnila tisková konference, na níž byli novináři seznámeni s výsledky 14. ročníku celonárodní květinové sbírky Český den proti rakovině a zároveň obdrželi podrobnou informaci o naší tradiční

podzimní putovní výstavě „Každý svého zdraví strůjcem“.

Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová zdůraznila, že i při současné ekonomické situaci lidé nezavrdli své srdce a sbírka vynesla 14.560.000 Kč.

Čistý výtěžek sbírky je necelých 8,5 milionu korun. Z nich bylo pro dlouhodobé programy nádorové prevence vyčleněno 4,35 milionu korun, pro program podpory kvality života onkologických pacientů 3,23 milionu korun a na pod-



poru výzkumu a přístrojové dovybavení onkologických center 1,2 milionu korun. 700.000 Kč bylo vyčleněno na přístrojové vybavení pro zpřesnění plánování radioterapie a jeho měření v onkologickém centru v Pardubicích.

Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky 1.880.000 Kč, 200.000 bylo věnováno hospicům. Pro individuální projekty, Cenu Ligy za významnou onkologickou vědeckou publikaci v roce 2009 a na Novinářskou cenu je ponecháno 300 tisíc korun.

Většina brožur pro veřejnost, které jsou pro všechny zájemce zdarma, byla upravena podle nových vědeckých poznatků nebo nahrazena novými. Stoupl i vydávaný počet. Zvýšil se také počet letáků bezplatně vydávaných k Českému dni proti rakovině na 800.000 kusů.

Každoročně pořádáme 6 turnusů rekondičních pobytů pro onkologické pacienty v Meziboří v Krušných horách a v Ústavu onkologie na Pleši, pro něž je určeno 360 tisíc korun.

V závěru svého vystoupení předsedkyně informovala o všech akcích v roce 2011 a pozvala na ně přítomné novináře.

O 3. ročníku putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ informoval Petr Hora – Hořejš. Vyzvedl smysl putovní výstavy, neboť o prevenci, která je základem této akce, by mělo vědět co nejvíce našich občanů. Také v tomto

roce velkoprostorový žlutý stan s osvětovou expozicí „Labyrint zdraví“ zaměřenou na zdravý životní styl a prevenci rakoviny navštíví 8 velkých měst ve Slezsku, na Moravě i v Čechách.

Populární výklad je doprovázen vtipnými kresbami, bohatě ilustrovaná je část pro děti a všichni, děti i dospělí, mají možnost vyzkoušet si své znalosti prostřednictvím testů, za něž obdrží drobné dárky.

Navíc v každém městě je vždy instalována i ambulance, kde mají příchozí možnost přeměření krevního tlaku, cholesterolu nebo míry tělesného tuku a přítomen je vždy kožní lékař, u něhož si mohou lidé nechat vyšetřit pigmentová znaménka nebo jiné anomálie na kůži.

Putovní výstava letos navštíví tato města: Opavu, Šumperk, Pardubice, Tábor, Brno, Prahu, Vsetín a Zlín.

*

Druhá část tiskové konference měla slavnostní ráz. Byla věnována křtu nové knihy profesora Zdeňka Dienstbiera: **Hirošima a zrod atomového věku.**

Dlouholetého předsedu naší organizace Zdeňka Dienstbiera našim členům není nutné představovat. Přesto mnozí z vás nevíte, že dlouhá léta působil v oblasti nukleární medicíny, že jako člen organizace „Lékaři za odvrácení jaderné války“ také navštívil Hirošimu a Nagasaki. Byl přednostou Ústavu biofyziky a nukleární medicíny a od roku 1965 předsedal Československé společnosti nukleární medicíny a radiační hygieny. Po dlouhá léta představoval hlavního odborníka pro nukleární me-

dicínu v naší zemi. Patřil mezi odborníky, kteří studovali negativní výsledky ionizujícího záření na živé organismy a spolupracovali na ochraně lidí proti zbraním hromadného ničení.

Knihy má několik částí, které mají specifické zaměření. Ve druhé a třetí části se věnuje mírovému využití objevu štěpení atomového jádra, zejména vzhledem k využití v různých oborech medicíny – ať jde o radiobiologii, nukleární medicínu či radiační hygienu. Díky objevům umělých radioizotopů došlo i k zásadním změnám v oblasti diagnostiky chorob a léčení rakoviny.

Závěrečná část knihy je věnována jaderným elektrárnám, kde autor požádal o pomoc ing. Z. Prouzu. V knize najdete podrobný rozbor příčin havárií



– kde hlavní vinu nese lidský faktor, tedy selhání obsluhy. Text provází i bohatá obrazová dokumentace a je napsána nejen pro odborníky, ale i pro laiky, neboť čerpá z osobních zkušeností autora.

Křtu knihy se účastnil děkan I. lékařské fakulty UK prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc., MBA a redaktor Karel Pacner. Knihu vydalo nakladatelství Mladá fronta v edici Kolumbus a prodává se v celé knižní síti.



(red)

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Tato naše akce, která v názvu nese už třetím rokem rčení „Každý svého zdraví strůjcem“, se vydala na svou letošní pouť v úterý 7. září 2010 ve slezském statutárním městě Opavě.

Opavské Dolní náměstí během dopoledne rozzářil velký žlutý stan s expozicí „Labyrint zdraví“, která se snaží přiblížit téma, o němž lidé neradi slyší, a pokud mohou, vyhýbají se mu už z velké dálky.

Netradiční forma sdělení, populární výklad i kreslené vtipy či bohatě ilustrovaná část určená dětem, testy pro návštěvníky, na něž po vyplnění čekají drobné odměny, i projekce video nahrávek s preventivní onkologickou tematikou – to vše bylo od půl jedenácté připraveno pro první zvědavé Opavany. A nejen to, ve vedlejších rovněž žlutých, ale malých stanech byly k dispozici veškeré brožury, které Liga proti rakovině vydává a poskytuje všem lidem zdarma, tady zasvěcené informace podávala opavským zájemcům členka opavského onkologického klubu ISIS paní Markéta Prokšová. V dalších stanech si lidé mohli vyzkoušet svoji sílu, pohotovost nebo postřeh anebo si ověřit schopnost rozpoznat různé vůně.

Největší zájem byl o stan, kde pracovníce Státního zdravotního ústavu Opava MUDr. Lydie Ryšavá, Bc. Věra Vráblíková a Monika Žolka vyšetřovaly přichozícím občanům krevní tlak, cholesterol,

hladinu cukru či množství tukové tkáně. Velký zájem byl i o konzultaci s kožní lékařkou MUDr. Kateřinou Šimečkovou, lékařkou kožní ambulance z Hlučína. Mateřská znaménka a někdy i jiné změny na kůži mohou být počátkem zhoubného procesu, a proto už druhým rokem je tato naše akce ve všech městech provázena i přítomností dermatologa, který posoudí a rozhodne, zda je nutné další vyšetření, anebo zda znaménko je v pořádku, a tedy není nutné nic dalšího podnikat. I tady platí jako při všech dalších diagnózách, že včas – včas je rozhodujícím momentem pro léčení a vyléčení. Melanom kůže totiž patří k velmi závažným diagnózám a podle slov dermatologů se každoročně počet takto postižených občanů zvyšuje.

Celá putovní výstava je letos obohacena také o stánek Všeobecné zdravotní pojišťovny, která nejen v Opavě, ale i ve všech dalších městech seznamuje obyvatele s možnostmi, jež pojišťovna poskytuje svým klientům, a přítomen je i odborník zodpovídající veškeré dotazy.

Slavnostní zahájení celé akce bylo stanoveno až na odpoledne, kdy už mohou přijít celé rodiny i s dětmi školou povinnými a kdy na Dolní náměstí přilákal občany i kulturní program. Ten otevřely opavské mažoretky, jejichž vystoupení ocenili přítomní srdečným potleskem.



Moderátor výstavy Petr Sirotek pak přivítal náměstků primátora statutárního města Opavy Mgr. J. Horáka, který ve svém pozdravu vyzval občany k návštěvě výstavy, ale i zdůraznil jako bývalý učitel tělesné výchovy význam pohybu a každodenních aktivit pro zdravý vývoj organismu, a to od dětství až po stáří. Opavské občany také pozdravila Mgr. Jana Chloubová z VZP Praha a za Ligu proti rakovině Praha Eva Křížová.

O zájmu o putovní výstavu svědčí účast občanů na testech ve velkém žlutém stanu i jejich zájem o jednotlivá vyšetření. Bylo jich za dva dny přes jedenáct set.

Po dvou dnech díky partě vysokoškoláků, kteří výstavu provázejí jako brigádníci, velký žlutý stan i ty malé kolem něho tak jak vyrostly, zase zmizely, aby se o den dál přestěhovaly do dalšího, tentokrát moravského města Šumperku. Náš dík patří i této desetičlenné, dnes už sešnané partě, Lucii, Elišce, Jirkovi, Pepovi, Tomášovi a dalším, bez nichž by se putování od města k městu nemohlo uskutečnit.

Šumperk

Ve čtvrtek 9. září doputovala výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ do našeho města.

Ráno nás přivítalo zataženou oblohou a deštěm. Nemilé překvapení nás čekalo při příchodu na místo konání – do Sadů 1. máje. Proti našemu doporučení umístit výstavu na začátku parku na nejméně frekventovanějším šumperském místě „U sovy“ byla umístěna vzadu



v parku na trávě, která byla značně mokrá a cestičky v ní rozblácené. Obojí ovlivnilo i počet návštěvníků. Výstava sama byla velmi nápaditá, s poučením o prevenci nádorů pro dospělé i pro děti. Dobře vyplněné dotazníčky pro děti i dospělé byly odměněny drobnými dárky. Také o bezplatné vyšetření cholesterolu a další zdravotní doporučení i o vyšetření dermatologem byl velký zájem. V obležení dětmi i dospělými byl stánek se zábavnými hřítkami „Zkus, jak jsi na tom“.



Výstavu oficiálně zahájil ve čtvrtek ve 14 hod. starosta města Mgr. Zdeněk Brož. Celou výstavu osvěžilo vystoupení dětí ze základní školy na Vrchlického ulici – komponovaný pořad – tanečky, aerobic a módní přehlídka, dále vystoupení osmi hráčů na africké bubny. Velice pěkné vystoupení připravili Senioři Šumperk, kteří zazpívali a zatančili. Všem patří naše poděkování.

V pátek, kdy výstava pokračovala, se už počasí umoudřilo, nepršelo, takže výstavu našlo i více návštěvníků. Byli na ni pozváni všichni žáci a studenti základních a středních škol, letáky a plakátky byly rozdány v čekárnách ordinací lékařů a vylepeny po městě. Mnoho obyvatel však tuto příležitost poučení nevyužilo. Celkem výstavu zhlédlo jen okolo pětistovky návštěvníků.

Poděkování patří Arcadii a jejím pracovníkům, kteří celou výstavu realizují a mají s organizací velkou práci. Litujeme jen, že došlo k nedorozumění ohledně místa konání.

MUDr. Jiřina Koutná
Liga proti rakovině v Šumperku



Pardubice

Po téměř letním prosluněném víkendu se v pondělí 13. září sluníčko schovalo za mraky a jenom chvílemi na nás koketně vykouklo. Na krásném starobylém Pernštýnském náměstí v Pardubicích však na nás místo sluníčka zasvítily žluté stany Ligy proti rakovině Praha. Akce, organizačně zajištěna agenturou Arcadia Praha, nese název „Každý svého zdraví strůjcem“. Tato putovní výstava se konala ve dnech 13.–14. září 2010 a do Pardubic připutovala ze Šumperka.

Historické pardubické náměstí vytvořilo výstavě opravdu důstojnou a monumentální kulisu, bohužel však není na přímém „tahu“, a tak mnozí občané Pardubicka na výstavu nedorazili... Možná o ní nevěděli, což si trochu dávám za vinu, že jsme my, členové Klubu onkologicky nemocných, mohli pro její propagaci udělat více. Sama jsem se však po oba dny v odpoledních hodinách na výstavě byla podívat. Zaujala mě opravdu vtipná a velmi dobře a s nadsázkou koncipovaná výstava vtipů panů Jiráňka, Slívy a Bartáka s fotografiemi pana Dostála.

Velmi dobře bylo vymyšleno, že návštěvníci dostali do rukou testy, které po zhlédnutí výstavy vyplňovali, a na konci na ně čekaly odměny, což především ocenily děti, které opravdu s radostí a pečlivostí výstavu procházely, pročítaly, aby se na konci potěšily drobnou odměnou. I tak si myslím, že

ze získaných informací jim určitě něco v hlavinkách zůstane. Pak si ještě u stánku, který byl nazván „Zkus, jak jsi na tom aneb hřítky pro zdraví i o zdraví“, vyzkoušely svoji šikovnost, motoriku, jak jsou na tom s dechem, s rychlostí reakce atd. Samozřejmě se do těchto hrátek zapojili i dospělí.

Senioři zase využili toho, že si mohli nechat zdarma změřit tlak, cholesterol a obsah tuku v těle. Však u tohoto stánku bylo nejvíce čekatelů. V pondělí v 17 hod. na malém pódiu promluvila a návštěvníky výstavy přivítala starostka pardubického obvodu Mgr. Hana Tomanová. Poté následoval asi hodinový kulturní program, o který se postaral taneční kroužek pardubické Základní umělecké školy a zpěvák Lukáš Zíta.

V úterý se sluníčko schovalo už před polednem a krátce po 16. hodině se začal snášet i drobný deštěk. Snad i to počasí mělo vliv na úterní menší návštěvnost výstavy. Přesto se domnívám, že výstava se vydařila, že svůj význam má a velmi se mi zalíbilo poselství jedné paní v návštěvní knize. Mimo jiné napsala: „... přestanu kouřit a koupím si kolečkové brusle...“. Přejeme jí, aby toto své předsevzetí dodržela, a výstavě, aby ji navštívilo co nejvíce takto odhodlaných návštěvníků.

Alena Nováková
KON Pardubice

Zpravodajství z dalších měst letošní putovní výstavy přineseme v prosincovém čísle.

KONGRES ONKOLOGICKÝCH LÉKAŘŮ



4.–8. června 2010 se konalo v americkém Chicagu 45. zasedání Americké společnosti pro klinickou onkologii. 30.000 účastníků se zúčastnilo tohoto významného kongresu, který jako každým rokem prezentoval velké množství dat týkajících se diagnostiky, léčby,

poléčebné péče a vědeckých dat z onkologie a onkohematologie dětí i dospělých.

Výsledky klinických studií, které umožňují pacientům zlepšení životního komfortu a v určitých stádiích choroby i vyléčení, byly očekávány s velkými nadějemi.

Významná byla studie u pacientů s pokročilým maligním melanoblastomem, který byl léčen monoklonální protilátkou ipilimumabem, jež zlepšuje přežití o 34 % ve srovnání s imunostimulační gp 100 peptidovou vakcínou.

Dalším velkým tématem je tradičně karcinom prsu. Observační studie prokazující neovlivnění přežití po vyšetřování sentinelových uzlin a kostní dřeně na přítomnost metastáz po chirurgickém výkonu vedla k doporučení, že tato vyšetření se nemají neprovádět. Dále byly prezentovány studie fáze III, které prokázaly účinnost u metastazujícího onemocnění ve smyslu prodloužení přežití a času do progresu (eribulin mesylát). Studie se sunitinibi-

em u metastazujícího karcinomu prsu neprokázaly lepší účinnost léčby proti standardním postupům.

Karcinom prostaty je další velké onkologické téma z důvodu vysoké incidence a velmi dobré léčitelnosti. Pacientům s lokálně pokročilými nádory prostaty je vhodné podat kombinovanou radioterapii a hormonální léčbu nikoliv jen hormonální léčbu.

Další studie fáze III u pacientek s nádory vaječníků prokázala větší účinnost kombinace biologické léčby a chemoterapie než jen samostatná chemoterapie.

Na tomto kongresu poprvé zazněly prezentace týkající se financování onkologické péče. V USA jsou výdaje na zdravotnictví ve výši 14 % HDP (v České republice jsou udávána čísla 6,8 %) a prognóza je, že v roce 2012 to bude 16 %. Z těchto čísel je patrné, že ve všech vyspělých zemích bude financování zdravotnictví jedním z nejdůležitějších politických témat.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

PŘEČETLI JSME SI...

Život stojí za to žít

V našem století se udály nejužasnější vědecké, technické a společenské objevy a změny, jaké lidstvo kdy poznalo. Technika změnila nejen naši společnost, ale i myšlení a systém našich hodnot. Kybernetizace hrozí, že z člověka udělá sluhu své vlastní technologie. Rozvoj vojenské techniky ohrožuje nejen demokracii a osobní svobodu, ale i životy celých národů. Sociální převraty, bouře za občanská práva a problémy třetího světa přetvářejí dominantní společenský řád. Musíme navíc odstranit hrozivé nežádoucí následky nerovnoměrného technického pokroku. Znehodnocování životního prostředí pokračuje příliš rychle. Kdyby pokračoval nynější trend, lidstvo by patrně za 100–200 let vyhynulo. K tomu přistupuje populační exploze nejméně majetných národů, které mají navíc nejnižší výrobu potravy na rok a hlavu. Ohrožuje to stabilitu celého lidstva nejen nedostatkem jídla, ale

i stoupajícími nároky na spravedlivou a obecnou dostupnost přírodních zdrojů, energie, komunikací, medicíny, výchovy, školení atd.

Jsou to obrovské úkoly. Pacient se v tomto neklidném světě často obrací na svého lékaře. Nezapomínejme, že lidé po středním věku se začínají více zajímat o kvalitu života než o jeho délku. A lékař nemůže stát stranou veřejného dění, nesmí být pozorovatelem bez vlastního názoru. Musí být orientován, kam spěje lidstvo. Má krom lidské „fysis“ na starosti i naše „psyché“, má lidem pomáhat likvidovat jejich strach a úzkost. Masaryk zdůrazňoval mravnost v soukromém i veřejném životě. Dáme-li tomu slovu moderní smysl, zní velmi časově. Je to volání po kultuře, v níž by si rozuměli výzkumníci exaktních věd s příslušníky věd společenských i s umělci.

Konečné cíle člověka jsou morální, přestože mnoho lidí stále ještě vidí štěstí jen ve hmotném blahobytu. Tvořivost,

rozvinutí schopností, hledání pravdy, úsilí o dosažení vyšších cílů – toto vše dovede nejlépe překonávat úzkost, nejistotu a skryté pocity viny. Strach ze smrti je pokuta, kterou platíme za jedinečný vývoj svého mozku. Není však cesty zpátky. Nemůžeme se vracet do primitivního života. Ani nemůžeme hledat lék, jak „vybít“ duševní napětí, jak dosahovat umělé duševní vyrovnanosti, ať jde o jógu, drogy či co jiného. Právě naopak. Naším cílem není klid, ale spontánní aktivita.

To jsou hlavní směrnice lékařova postupu při likvidaci nebo prevenci mentálních stresů. Je v lidské síle zvládnout obrovské úkoly a ve srovnání s nimi jsou individuální starosti často malicherné, nebo alespoň méně podstatné. Život stále stojí za to, aby byl žit aktivně, a ne pasivně. A stále ještě platí slova, že ne samým chlebem žij člověk.

(Z myšlenek akademika Josefa Charváta z knihy: Život, adaptace a stress.)

Má stres vliv na imunitní systém?

Je nápadné, že lidé, kteří žili ve stresu, onemocněli snadněji infekcí. Zdá se, že stres působí na imunitní systém a umožňuje tím vznik některých běžných infekčních onemocnění, kašle, rýmy či jiných infekčních onemocnění. Součástí imunitního systému jsou jednak buňky a jednak látky, kolující v krvi. Je to systém, který chrání člověka před infekcemi a který se stará o vnitřní stálost organismu. Proto oslabení těchto „ochránců rovnováhy vnitřního prostředí“ může vést k mnoha různým chorobám. Stres může potlačit obranné i ochranné působení imunitního systému, a tak může dojít ke ztrátě obranyschopnosti organismu a choroba pak může snadno propuknout.

Světová zdravotnická organizace potvrzuje, že v životě jednotlivce je „systém sociální podpory důležitým nárazníkem proti stresu“. Vědeckými metodami bylo dokázáno, že psychický stres, vyvolaný např. špatnými mezilidskými vztahy, se může přenést na celý imunitní systém nebo na některé orgány těla, zejména na srdce a trávicí ústrojí. Psychický stres může v těchto orgánech vyvolat poruchy nebo dokonce psychosomatické choroby. Proto je velmi důležité umět se vyrovnat se stresem v zájmu udržení psychického i tělesného zdraví. Vytvářením dobré komunikace mezi lidmi se dokážeme zbavit stresu a předejít lečtějším zdravotním poruchám.

Co dělat při akutním stresu? Přečtěte si tyto body ve chvíli klidu a zkuste si je nacvičit.

1. Protistresové dýchání. Nadechněte se pomalu nosem, na vrcholu na chvíli zastavte dech a pak co nejdříve vydechněte opět nosem. Dýchejte tak opakovaně a přitom nikdo to nemusí zpozorovat. Protistresové dýchání je hlavní cvik, který nám umožní psychicky se uklidnit a uvolnit svalové napětí.
2. Chvilková relaxace. Uvolněte ústní koutky, navlhčete jazykem rty i jazyk a ten pak nechte volně ležet v ústech, uvolněte ramena a myslte na výraz obličeje a na postoj celého těla. Emoce, myšlenky a tělesný postoj vyjadřují naši vnitřní situaci. Nedejte znát, že jste ve stresu. Uvolněte svaly a zhluboka dýchejte, uklidní se myšlenky i emoce.
3. Prohlédněte si místnost, v níž jste, a sledujte pomalu jednotlivé předměty. Sledováním předmětů se od vnitřního stresového napětí dostanete k racionálnímu vnímání vnějších předmětů.
4. Pokud máte možnost, odejděte někam, kde můžete být sami.
5. Pokuste se zaměstnat jakoukoliv jinou činností – úklidem, praním, čtením apod.
6. Zaposlouchejte se do krásné uklidňující hudby a soustřeďte se na tu hudbu, vše ostatní pusťte z hlavy.
7. Zkuste si na papír vypočítat, kolik dní jste už prožili ve svém životě, a pak dojdete k závěru, že jeden jediný den si nenecháte zkažit.
8. Máte-li tu možnost, hovořte s někým, kdo s vaší stresovou situací nemá co dělat. A mluvíte o něčem jiném než o momentálním tíživém stresu.

(Z publikace prof. MUDr. Oty Gregora:
Pomoc k zvládnutí stresu)

NUTRICIA Nutridrink Compact

Silnější v boji s nemocí

Pozor

- V průběhu nemoci tělo potřebuje optimální příjem energie a živin
- Špatný zdravotní stav negativně ovlivňuje chuť k jídlu a množství přijaté stravy
- Běžná strava často nestačí

Úbytek hmotnosti

- Hubnutí snižuje schopnost těla s nemocí bojovat
- Již malý váhový úbytek zvyšuje riziko komplikací
- Již malý váhový úbytek snižuje naději na uzdravení

Výživa je nezbytnou součástí účinné léčby



1 Nutridrink Compact = ½ běžné porce jídla, např. oběda

Doporučení:

2 Nutridrinky Compact denně po dobu alespoň 14 dní pomohou obnovit plnohodnotný příjem energie a živin. Chuťové varianty – jahoda, káva, vanilka, banán.

Potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely.

Nutricia, a.s.
Na Hřebenec II 1718/10
140 00 Praha 4
Infolinka: 800 110 001
www.vyzivavnemoci.cz

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

MEZINÁRODNÍ SETKÁNÍ STOMIKŮ

Letos už po šesté se sešli čeští, polští a slovenští stomici ke svému tradičnímu setkání na hranici. Organizátorem letošního setkání byl Slezský klub stomiků Ostrava, který se rozhodl představit svým přátelům hornickou slávu Ostravy. A tak dějištěm setkání se stalo Hornické muzeum v Ostravě-Petřkovcích.

Sešlo se nás více než 170. Radost jsme měli i z účasti řady hostů. Zástupců Českého ILCO, ale i firem vyrábějících pomůcky pro stomiky, nechyběl ani zástupce magistrátu města.

Po slavnostním zahájení následoval bohatý zajímavý program. Havířská svačina, prohlídka areálu, muzejní expozice a fárání do dolu Anselm. Účastníci měli možnost si v přestávkách prohlédnout další atrakce, které Hornické muzeum nabízí – sídliště lovců mamutů nebo naleziště světoznámé Petřkovické Venuše. Pohoštění připravily členky



našich klubů z Ostravy, Opavy, Nového Jičína a Přerova a stoly byly plné dobrot.

Po obědě došlo na další hornickou tradici, „Skok přes kůži“, kterým jsou do cechu přijímáni absolventi hornických škol. Ceremoniál má svůj rituál,

který bylo nutno dodržet i v našem případě. Vyzkoušeli si jej vybraní stomici a hosté, kteří byli nuceni absolvovat skutečný skok přes kůži, aby obdrželi vzácný certifikát. Přineslo to mnoho zábavy, zpěvu hornických písní i hudby v krojích pod vedením

Cítíte se bezradní se svou stomií?

V současné době u nás žije přibližně 8000 pacientů, kterým bylo nutné vytvořit dočasné nebo trvalé založení střevního vývodu (stomie). Chirurgický výkon zbaví nemocného potíží, bolestí, nepohody, pomáhá k návratu zdraví, ale současně přináší významné změny v mnoha oblastech života. Aby se lidé se stomií dokázali vrátit k aktivnímu životu a získali sebejistotu, potřebují odbornou radu zdravotníků. Přínosem jsou pro ně stomické poradny, či konzultační centra, kde najdou potřebnou pomoc.

Takovým místem je i nově otevřené **konzultační centrum společnosti LIPOELASTIC®** na Francouzské ulici v Praze.



Zkušené stomasestry zde objednaným klientům ochotně poradí v oblasti sortimentu stomických pomůcek, jejich dostupnosti a způsobu použití. Zodpoví dotazy, týkající se stravování, oblékání, intimního života, cestování atd. Příjemné a diskrétní prostředí konzultačního centra a vstřícnost stomasester je zárukou pro nový a plnohodnotný život všech stomiků.

Pokud Vás možnost návštěvy konzultačního centra zaujala, ale nejste z Prahy, ozvěte se na bezplatnou zákaznickou

Klokanlinku 800 900 209

Bc. Naděžda Kubíková, Senior produktový specialista a konzultant v péči o stomie.

Adresa konzultačního centra:
LIPOELASTIC a.s.
Francouzská 171/28, Praha 2 Vinohrady

Telefon: 272 738 845-7
Mobil: 724 812 411
e-mail: konzultace@lipoelastic.cz





„Slavného vysokého a neomylného prezidia“.

Pak už nastalo velké loučení, ale s nadějí na příští setkání v roce 2011, tentokrát na Slovensku. Vyšlo nám počasí, program a nádherná atmosféra přátelství, která tato setkání provází od jejich vzniku a dává celé akci smysl.

Poděkování patří všem účastníkům, organizátorům, hostům i firmám, stejně jako Nadaci OKD, která akci finančně podpořila.

Setkání opět potvrdilo, že stomik má bratry a sestry všude, i přes hranice, které nás už naštěstí nedělí.

Doc. Svatopluk Čermák
Slezský klub stomiků Ostrava

DVA TÝDNY PRO ZDRAVÍ

V dlouhodobém programu má Liga vytyčenu také starost o zlepšení kvality života onkologických pacientů. Každoročně pořádá pro pacienty, kteří mají za sebou úspěšnou léčbu zhoubných nádorů, rekondiční pobyty, a to tři v sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách a tři v Institutu onkologie a rehabilitace v Nové vsi pod Pleší.

Jaký byl letošní jarní ozdravný pobyt, o tom jsou následující řádky:

„Zúčastnil jsem se ozdravného pobytu od 18. května do 1. června v Léčebném ústavu na Pleši v Brdech. Dovoz i odvoz účastníků je organizován z Prahy ze Smíchovského nádraží.

Ozdravný pobyt zahrnuje metodická cvičení, koupele, elektroterapii i jogging.

V rekonstruované budově, která byla kdysi součástí plicního sanatoria, jsou vybudovány samostatné dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením. Nechybí ani společenská místnost pro setkávání a přednášky.

Celý pobyt probíhá pod dohledem zdravotní sestry. Každý účastník podstupuje vstupní a výstupní lékařskou kontrolu, na jejímž podkladě jsou každému předepsány individuální procedury.

V dopoledních hodinách je cvičení v bazénu, perličkové koupele nebo elektroterapii. Odpoledne byl na programu společný rehabilitační tělocvik, jóga a setkání s odborníky. K nejzajíma-



vějším přednáškám patřila přednáška a beseda primářky Aschermannové o prevenci a léčbě nádorových onemocnění. Velmi jsme ocenili i individuální konzultace jednotlivců k vlastním onemocněním.

Léčebný ústav má přímé autobusové spojení do Nového Knína, na Mníšek pod Brdy a navazující spojení do Prahy, Dobříše či Příbrami, což bylo možné využít k odpolední návštěvě zajímavých míst v okolí, dobříšského zámku, příbramské Svaté hory, ale i krásných lesů v nejbližším okolí našeho pobytu.

Pacienti se podílejí na úhradě pobytu, který je z části dotován Ligou proti rako-

vině Praha. Ta společně s Rekondičním onkologickým centrem, o.p.s. připravuje a pořádá všechny tyto pobyty v obou léčebných centrech.

I když jsme na Pleš přijeli z různých krajů republiky, musím s potěšením říci, že se v průběhu pobytu vytvořil příjemný přátelský a ohleduplný kolektiv. Rád bych využil této příležitosti a pozdravil všechny účastníky, kteří se rozjeli do svých domovů, a popřál jim životní pohodu a zdraví. Upřímně se těším, že se třeba ještě znovu s některými z nich setkám.

Děkuji také Lize za organizaci ozdravných pobytů i za péči o nás.“

Ing. Zdeněk Škop

TLUSTÉ STŘEVO NENÍ VELKÁ NEZNÁMÁ

Osvětový projekt prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku STŘEVO TOUR 2010, který odstartoval svoji pouť po českých městech v únoru 2010, vzbudil u veřejnosti velký zájem. Během prvního půl roku prošlo marketou střeva více než 12 tisíc lidí, kteří se dozvěděli více o prevenci tohoto zákeřného onemocnění a způsobech léčby.

8. září 2010 začal Onkomaják s druhým kolem **STŘEVO TOUR 2010–2011** v obchodním centru Šestka, Praha 6, dále poputuje do Zlína, Ostravy, Nového Jičína, Jihlavy, Prostějova, Hradce Králové a dalších měst. Aktuální informace najdete na www.onkomajak.cz.

V obrovském průchozím nafukovacím střevě se dozvíte o problémech, které mohou naše střeva trápit, i o tom, že máme střevům věnovat náležitou pozornost, a o tom, jak lze nemocem předcházet. Pokud budete mít příležitost, podívejte se, jak to ve střevech vypadá. Je to nejen zajímavé, ale i velice poučné. Vědět, jak se chránit, přistoupit ke svému zdraví aktivně, to je to, nač chce Onkomaják poukázat. Malíř Urban velice trefně vykreslil pocity člověka, který se chystá na kolonoskopii.

Součástí zahájení letošního ročníku STŘEVO TOUR byla prezentace Českého ILCO o úrovni péče o stomické pacienty, zjištění četnosti kolorektální-



ho karcinomu mezi stomiky a zkušenosti s kolonoskopií, kterou zpracovala Ing. Marie Ředinová, předsedkyně FIT-ILCO a Českého ILCO.

Marie Ředinová
České ILCO



DEN ZDRAVÍ PRAHY 11

Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s klubem ŽAP se dne 10. září zúčastnila **Dne zdraví Prahy 11**. Před poliklinikou Šustova po celý den dobrovolníci LPR nabízeli informační a poradenské brožury, protikuřácké materiály pro děti i dospělé apod. Členky klubu ŽAP vysvětlovaly zájemcům správnou techniku samovyšetření prsů. Stánek, včetně vybavení poskytl zdarma pořádající agentura S-World, o.s.

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Klub stomiků Brno

Koncem dubna se uskutečnil náš rekondiční pobyt v Doubici v Lužických horách. Celý pobyt byl spojen s návštěvou zajímavých míst v tomto kraji. Naši první zastávkou byl zámek Zákupy nedaleko České Lípy. Majitelé zámku se střídali, posledním uživatelem zámku byl Ferdinand I. v polovině 19. století.

Naším domovem byl hotel JEF v Doubici. Každý den začínal rozvíčkou a pak následovaly výlety do okolí. Navštívili jsme hrad Tolštejn, Jedlovou, Jiřetín, další den jsme zavítali do Hřenska, údolím říčky Kamenice jsme prošli k Divoké soutěsce a odtud jsme na člunech



projeli soutěskami Česko-saského Švýcarska. Další den jsme zajeli do romantického městečka Sloup v Čechách, prohlédli si zříceninu hradu z 13. století a pak jsme pokračovali do Kamenického Šenova, kde je Panská skála, př-

pomínající píšťaly varhan. Je to nejstarší geologická rezervace v Čechách a po zhlédnutí této přírodní zajímavosti jsme se vrátili do Kamenického Šenova, města s dlouholetou sklářskou tradicí, o níž svědčí i zajímavé sklářské

muzeum, kde je krásná expozice rytého a broušeného skla.

Další den jsme zavítali do Děčína, navštívili tamní zámek, pokochali jsme se pohledem na soutok Labe s Ploučnicí, prošli jsme Růžovou zahradou, zhlédli Loretu i Špitál. Ti nejzdatnější se vydali strmou cestou na Pastýřskou stěnu a odměnou jim byl krásný pohled na údolí Labe i město Děčín.

Poslední den našeho pobytu jsme strávili v Jetřichovicích, o nichž se hovoří jako o jedné z nejkrásnějších obcí této oblasti. Lidová architektura, ale i celé okolí obce nás překvapilo svou malebností. Prošli jsme obcí a jetřichovickými stěnami, které oplývají vyhlídkovými skalními útvary, cesta pak vedla kolem pozůstatků hradu Falkenštejna a odpoledne nás autobus ještě zavezl ke srubové lovecké chatě Tokáň, kterou vybudoval kníže Ferdinand Kinský. Při cestě domů jsme neodolali a zastavili se ještě v Mělníku a pokochali se pohledem na soutok našich dvou největších řek Labe a Vltavy. Prošli jsme městem, zastavili se na zámku a pak už autobus mířil k domovu do Brna.

Týden strávený na rekondičním pobytu byl velmi příjemný, počasí nám přálo, a tak děkujeme všem, kteří se o to zasloužili. I když Lužické hory jsou od Brna dost vzdálené, jejich krása a dobře naplánovaný program každého dne odměnily délku naší cesty.

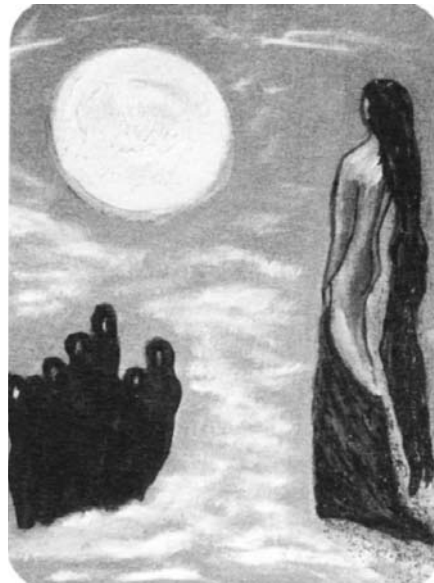
Jana Strnadová

Onko ISIS Opava



Dlouholetá předsedkyně sdružení paní Marie Laníková vystavovala v dubnu a květnu ve VIP salonku Slezského divadla výtvarné práce, které vznikly v době onkologického onemocnění. Sama podstoupila několik vážných operací, přesto se rozhodla, že svůj život nevzdá. Na seminářích pro onkologické pacienty se seznámila s Američankami Kristou Goiettleb a Marií Conte, od nichž získala řadu zkušeností a v rámci arteterapie začala sama malovat. Kresby jí byly únikem z nekonečných dnů samoty ve zdravotních zařízeních.

Výstava je nejen výpovědí o výtvarném talentu, ale i o životní odvaze a optimismu. Hlavním tématem kreseb je žena, žena trpící, ale přesto krásná, žena bojující a plná nadšení a světa.



Obrazy jsou malovány s citem pro život a energie z nich doslova kypí.

„Navštívila jsem výstavu paní Marušky Laníkové v našem divadle. Určitě mohu za všechny, kteří se přišli na její obrázky podívat, poděkovat a vyslovit jí obdiv. Je to obětavá žena, velká bojovnice se srdcem na pravém místě.

Přeji jí pevné zdraví a ještě mnoho elánu, který rozdává kolem sebe.“

Mgr. B. Bartoňová

Amazonky Ostrava



ONKO-AMAZONKY
Sdružení onkologických pacientů
OSTRAVA

V polovině srpna letošního roku jsme si dopřály nevšední zážitek pobytem v tropech, a to dokonce v Evropě.



Téměř každá z nás už totiž slyšela o Tropical parku, který je nedaleko Berlína v Německu.

Thajsko se nám zdá daleko a také finančně náročné a tropy některé z nás lákaly, tak jsme vybraly schůdnější cestu, jak je spatřit. Přidaly jsme k nim také prohlídku Berlína, kde jsme navštívily nejnámější památky – Braniborskou bránu, televizní věž, Berlínskou zeď a další.

Odpoledne jsme odjízděly do vysněného ráje. V nejmodernějším rekreačním komplexu na nás čekala skvělá relaxace a vodní radovánky. Kromě odpočinku jsme se prošly tropickým pralesem, kde byli typické rostliny i živočichové, žijící ve skutečných tropech. Noc jsme prožily na pláži u vody a spaly na lehátkách přímo na pláži, vlastně pod širákem. Ty, co špatně spí, si šly i v noci zaplavat. Ráno nás budil hlasitý křik andulek a perličky, tobogány a hlavně koupání v teplé laguně. Byl to opravdu nevšední zážitek.

Ludmila Váchová

Amelie Praha



Centrum Amelie se přestěhovalo do Prahy 7 – roh ulic Sokolovská

a Šaldova. Většinu programů, které se zde uskutečňují, je možno bezplatně navštívit. Amelie pomáhá nejen onkologickým pacientkám, ale i jejich rodinám a blízkým. Nabízí individuální psychoterapii, relaxační techniky pro uvolnění tělesného napětí, dob-

rovolníci navštěvují pacienty u lůžek v nemocnici, k dispozici je i právník. Dobrovolné příspěvky jsou využívány na nákup občerstvení pro hosty centra. Zpoplatněny jsou pouze reflexní masáže a kurzy vaření.

Informace a objednání na skupinové programy: středa, čtvrtek 10–17 na telefonu: 733 640 872 nebo 283 880 316. Na individuální konzultace využijte telefon: 739 004 333 – denně mezi 9. a 15. hodinou. Informace o Amelii najdete také na www.amelie-os.cz.

ALEN Praha



Slunečnou sobotu v červnu se nás sešlo 11 a na Hradčanské jsme čekali na návštěvu z Pardubic (z Chomutova nedorazil nikdo). Přijelo 16 veselých kamarádek (některé i s pánským doprovodem). Po bouřlivém vítání jsme se vydali přes Belveder do hradních a palácových zahrad. Prošli jsme od Královského letohrádku do zahrady Na Baště, která byla postavena podle návrhu arch. Josipa Plečnika, krásná je zahrada Na Valech, terasovité zahrady Hartigovská, Ledeburská, Pálfyovská a Fürstenberská. Závěr vycházky ve Valdštejnské zahradě nás odměnil nejen krásou zahrady a předváděním pávů na trávníku a kaprů v jezírku. Konal se zde den piva a Vlasta přinesla našim několika mužům, kteří se ostýchali, pivo až k tramvaji na Klárově. Na oběd jsme si zajeli do starého Podskalí do Celnice na Výtoni. Procházku Prahou jsme zakončili na Vyšehradě. V Pardubicích již máme věrné kamarádky a naše pravidelné společné výlety se vždy vydařily.

Koncem srpna jsme odjely na týdenní pobyt do Jáchymova. Jely jsme přímou autobusovou linkou Praha–Jáchymov-lázně a těšily jsme se, že bude hezké počasí. Dojely jsem před polednem a hned jsme musely spěchat na recepci lázeňského domu Praha pro klíče od pokojů a rozpis lázeňských procedur. Některé z nás ani nestačily vybalit a už pospíchaly na první cvičení v tělocvičně. Cvičení na židlích probíhala pak ve dvou skupinách každý den. Nejprve jsme myslely, že cvičení vsedě na židlích pro nás nebude, že potřebujeme víc rozhýbat, ale fyzioterapeut nás pře-

svědčil, že takové cvičení může být náročné, zvláště když nám přidal činky, míče nebo tyče. Denně jsme také chodily do bazénu a opět poctivě cvičily. V příjemně teplé vodě je cvičení méně namáhavé, ale potom – cítily jsme všechny svaly a někdy i únavu. Po takovém náporu jsme rády relaxovaly v solné jeskyni na pohodlném lehátku při tiché hudbě.

Lázně Jáchymov poskytují spoustu kulturního vyžití i posezení v kavárnách, okolí nabízí nepřeberné množství turistických i historických zážitků a poznatků. Navštívily jsme koncert v krásném sále domu Akademik Běhounek „Klasika stále žije“ i překrásný varhanní koncert se zpěvem a houslovými sóly v kostele sv. Jáchyma. Kostel ze 16. století byl původně luteránský, po bitvě na Bílé hoře byl vysvěcen na katolický chrám. V kostele jsme si prohlédly vzácnou historickou sošku Panny Marie z Mariasorgu – z komunisty zničeného kapucínskému kláštera v nedaleké obci Mariánská. Poblíž kostela je i pomník obětem „Jáchymovského pekla“ a před kostelem stojí „Trojičný sloup“ se sousoším sv. Marie, Josefa, Anny a Jáchyma. Navštívily jsme také muzeum Jáchymov, které sídlí v budově Královské mincovny z roku 1536, kde se dochovaly klenuté sály, rozsáhlé sklepení a unikátní dýmník. Při zajímavém vyprávění průvodkyně jsme si prohlédly sbírky nerostů, mincí a medailí, expozici o těž-



bě stříbra s pohyblivým modelem dolu a o radonovém lázeňství i životě v Krušnohoří. Velmi na nás působila expozice o táborech politických vězňů při jáchymovských uranových dolech po roce 1948.

Na procházky jsme chodily do lesů kolem lázní (např. na Dívčí skok, ke kapli sv. Barbory, ke Špitálskému kostelíku nebo do Údolí mlýnků), kde rostlo velké množství hřibů.

Ve čtvrtek jsme vyjely autobusem na Boží Dar. Ve velkém větru jsme došly do Německa na horu Fichtelberg (1214,6 m. n. m.). Na zpáteční cestě jsme se zahřály v Zeleném domě horkou hruškou a zázvorem. Při dalším výletě na Mariánskou, kdy jsme využily služeb lázeňského Pendlbusu, jsme obdivovaly nádhernou vysokou lípu, která je přes 200 let stará.

V sobotu jsme absolvovaly zájezd na Loket – do města i na hrad. Královský hrad byl založen ve 12. století. Má jedinečnou polohu nad ohybem řeky



ALEN na výletě s BENKONEM

Ohře a nikdy nebyl vojensky dobyt, leda Istí. Nyní je v něm expozice porcelánu a skla z historických porcelánek v okolí, a protože od r. 1822 do r. 1949 sloužil hrad jako věznice, je tu také kolik pater vězeňských kobek a mučicí nástroje útrpného práva. Po cestě zpět z výletu nás autobus provedl mezi současnými vězeňskými budovami Vykmánov I, kde jsme mimo jiné viděly cihlovou věž, kde političtí vězni v padesátých letech ručně drtili uranovou

rudu. Zahynulo tam mnoho vězňů. Byl to tísnivý zážitek!

V neděli jsme se pod vedením Helenky vydaly do Ostrova nad Ohří. Byly jsme překvapeny nádherným upraveným parkem a opravenými historickými budovami.

Při závěrečném hodnocení pobytu v Lázních Jáchymov jsme se shodly, že jsme při lázeňských procedurách, výlapech v krásné přírodě, kulturních zážitcích a hlavně díky pobytu v ko-

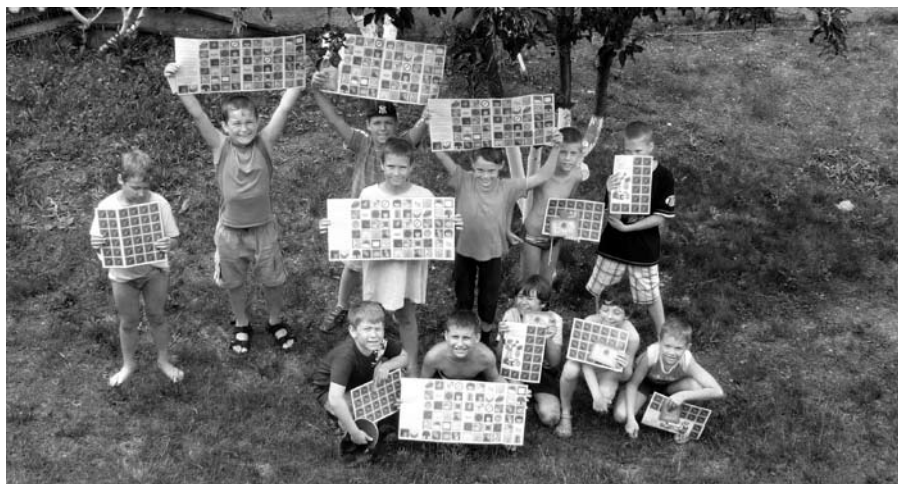
lektivu měly výborné podmínky pro uzdravení na duši i na těle. Takovéto společné pobyty pomáhají zmírnit následky onkologické léčby a předcházet recidivám. Prožily jsme šest krásných (někdy i deštivých) dní, na které budeme dlouho vzpomínat.

Rekondiční pobyt pro onkologické pacientky byl financován ze zdravotnického grantu na rok 2010 z Magistrátu hl. m. Prahy.

Věra Formánková

NAŠE POŠTA

V květnu byly zahájeny přímošské ozdravné pobyty v Řecku, které organizuje ZPMV ČR. Prvního pobytu se účastnilo 288 dětí z celé České republiky s chronickým onemocněním dýchacích cest, kůže nebo jejich kombinací. Děti jsou vybírány na základě diagnóz. Cílem pobytu je snížení nemocnosti chronicky nemocných dětí. Pro děti byl připraven bohatý program, který připravilo 24 vedoucích, kteří s dětmi pracují ve svém volném čase. Nechyběly ani besedy o zdravém životním stylu. Za pomoci materiálů Ligy



proti rakovině Praha byla pozornost zaměřena také na problematiku kouření. Samolepky, pohledy, pexesa od Ligy pak posloužily jako odměny pro nejmenší při vyhodnocování soutěží a nejlepších masek v rámci karnevalu. Po celou dobu pobytu jsme sledovaly rozzářené dětské oči a neutuchající smích. Nejedna slzička ukápla při závěrečném loučení, kdy se spojovaly plaménky svíček jako symbol nových přátelství. Rád bych poděkoval Lize za pomoc, kterou nám poskytla svými materiály.

Zdeněk Jindra

INFORMACE

PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

Tradiční setkání zástupců všech našich kolektivních členů se uskuteční v úterý 19. října 2010 od 11.00 hod. v přednáškovém sále Lékařského domu v Sokolské ul. Na programu bude mimo jiné

zhodnocení Českého dne proti rakovině, Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ a je připravena odborná přednáška o výživě onkologických pacientů. Pokud jste se dosud nepřihlásili, prosíme potvrďte svoji účast na e-mail birkova@lpr.cz.

VÁNOČNÍ KONCERT

Náš pravidelný vánoční koncert, který pořádáme společně se spolkem Carolinum, se uskuteční tentokrát **ve středu 8. prosince 2010** v 19.00 hod. ve velké aule Karolina.

Tradičně budou uděleny: Cena za od-

bornou vědeckou publikaci v roce 2009 a Cena pro novináře. Na koncertě vystoupí se svým vánočním programem Musica Bohemica. Srdečně jste všichni zváni.

ŠKOLIČKA INTERNETU PRO SENIORY

ELPIDA – se přestěhovala k 1. září na novou adresu: Praha 4 – Pankrác, Na strži 40. Telefonní spojení je: 272 701 335 nebo www.elpida.cz.

BĚH NADĚJE

Už třetím rokem se uskutečňuje po celé České republice Běh naděje, který navázal na tradici Běhu Terryho Foxe. Stejným způsobem se běh snaží získávat prostředky pro výzkum rakoviny

a pomoc lidem postiženým touto chorobou. Liga k celé akci přispívá svými tiskovinami.

„Snažíme se i my vést lidi ke zdravému životnímu stylu, jehož důležitou součástí je pohyb – chůze, běh, jízda na kole, či kolečkových bruslích, zkrátka vše, co vás posune z místa na místo,“ říká koordinátorka každoročních běhů po celé republice.

Běh naděje je součástí sbírky Skutky naděje, do níž patří také golf, cyklistika, tenis a krása. Veškeré informace najdete na www.behnadeje.cz a www.skutkynadeje.cz. Nesmírně oceníme, účastníte-li se některé z našich akcí, a rozšíříte tak početnou rodinu pořadatelů i účastníků. Dotazy zodpoví

koordinátor Běhu naděje na telefonu 606 226 591 nebo na e-mailu: hana.wichova@behnadeje.cz.

Na setkání s novými přáteli se těší a přeje krásné dny

Hanka Wichová

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme velice za inovovanou brožurku STOMIE od prof. MUDr. Evžena Skaly, CSc. Děvčata v sekretariátu Ligy doplnila aktuální adresy a veškeré kontakty na všechny dosavadní kluby stomiků v České republice.

Za všechny stomiky děkuje

FIT ILCO Praha, o.s.

Marta Křivánková

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 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

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
Rekondiční onkologické centrum o. p. s., tel.: 224 919 732
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300
č. účtu Českého dne proti rakovině: 65 000 65/0300

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 • Vydává: Liga proti rakovině Praha