



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 21 ▲ Prosinec 2010 ▲ Číslo 4

Milí přátelé,

ve chvíli, kdy píšete tento úvodník, venku se chumelí a na mém stole svítí první svíce adventního věnce. Nastal advent, který od nepaměti slavili všichni křesťané. Užívám vědomě minulý čas, protože ten dávný smysl adventu se vytratil a místo něho naši společnost zachvátil shon a snaha získat pro sebe, co se dá. Přitom zamyslíme-li se, pak smysl tohoto shonu a chvatu docela uniká. Nám dříve narozeným se stále častěji vracejí vzpomínky na dobu, kdy advent byl opravdu dobou očekávání. Dobou setkávání, dobou rodinných příprav, dětské nedočkavosti, ale i dobou tajemství a očekávání radosti. Na Vánoce jsme se prostě těšili.

Ne náhodou jsem pro toto poslední letošní číslo Zpravodaje vybrala vyprávění Františka Nepila o Vánocích. Přečtěte si je a rozpomeňte se na své dny dětství a současnost. Dnešní děti jsou stejně dychtivé, jako jsme byli my, ale dárky, které dostávaly tehdy a dnes, ne že by nebyly jiné, to jsou, ale byly chystány s láskou a přesvědčením, že udělají radost, a ne že budou náplastí za celoroční rodinné časové manko.

Co je radost? Každý budeme mít svoji definici, každý máme pro ni své měřítko, ale v podstatě jde o stav, který vyvolává příjemný pocit v duši a který vůbec není ovlivněn stavem konta nebo majetku. Stav, který může vyvolat docela drobná událost, příhoda, anebo obyčejný prostý cit vyjádřený pohlázením, podáním ruky, nečekaným setkáním či jiným skutkem vzbuzujícím hřejivý pocit v naší duši.

Možná se vám v tuto chvíli vybaví Beethovenova Devátá symfonie s Ódou na radost. Básník Vítězslav Nezval kdysi napsal, že i kdyby Beethoven nevyužil krásné Schillerovy verše



o radosti a lásce, které jsou vzpruhou vesmíru, že bychom stejně při té melodii určitě cítili radost – radost a lásku k životu a ke všemu, co je kolem nás. Dovedeme se upřímně radovat? Anebo z čeho se člověk může radovat? Záleží na každém z nás. Radost můžeme mít z každého nového dne, smyslu našeho života, z prací, které se nám podařily, z rodiny, která nás obklopuje, z přátel, kteří na nás nezapomněli, ale i z kytičky, která rozkvetla v okně našeho bytu, anebo z toho, že jsme dokázali něco, čeho jsme se obávali, a nakonec jsme našli odvahu to zvládnout. Důvodů k radosti najdeme dost. Jen se zkuste v tichu večera trochu porozhlédnout po uplynulém roce. Ale je na nás, abychom i my dovedli radost rozdávat. Někdy to bývá těžké, ale „jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá“. Zkuste vy sami kolem sebe rozdávat radost, úsměv, pozdrav, dobré slovo nebo prostě poděkování, to vše je daleko vzácnější a cennější nad všechny dary.

Nebo je těžké rozdávat radost? Myslím, že právě tento adventní čas je do-

bou, kdy bychom se měli zamyslet nad smysluplností současného života, nad vším, co nás odvádí právě od těch hezkých okamžiků společného prožití radosti s dětmi, vnoučaty, rodinou či přáteli, a využít tuto dobu místo shánění množství dárek, které se často mýjejí účinkem, k milým posezením s těmi, které máme rádi, na něž se po celý rok těšíme a s nimiž chceme prožít společnou radost. Až zvednete sklíčku na vzájemné přání a přepadne-li vás stesk, vzpomeňte si na slova Fráni Šrámka, který v jedné ze svých básní říká:

Jedna je vždy poslední, dopiješ ji,
řekneš dost
a mha teskná stoupá z nitra,
což na to jít braši zchytra
tu poslední pít až zítra
– tu dnešní jen pro radost.

Přeji vám všem, abyste dokázali nechávat za sebou alespoň uzlíček úsměvu a radosti.

Krásné Vánoce vám všem a hodně zdraví po celý příští rok!

Eva Křížová

JAKÝ BYL ROK 2010?



Popravdě se k vám, čtenářům Zpravodaje Ligy proti rakovině, obracím s hodnocením roku, který jsme spolu prožili a který se chýlí k závěru.

Pro mne v únoru tohoto roku začala nová etapa života volbou na sněmu Ligy, která mne postavila do čela Ligy proti rakovině Praha na příští dva roky. Je to obtížná role, skvělé vedení profesora Dienstbiera není možné nahradit, ale vynasnažím se dostat tomuto úkolu se ctí. Věřím, že při příštím volebním sněmu nebude hodnoceno toto období jako ztráta pro Ligu.

V lednu se Liga jako tradičně připojila k preventivním programům Evropského týdne prevence rakoviny děložního čípku.

V únoru jsme uspořádali sympozium s přednáškami k hlavnímu tématu roku – karcinomu prostaty. Přednášejícími byli odborníci z Urologické kliniky VFN prof. MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc., MUDr. B. Skála, Ph.D., za Společnost všeobecného lékařství, MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D., z katedry radioterapie FVL UK, prim. MUDr. V. Stáhalová z ÚRO FNB, PhDr. Radka Kulhánková, klinická psychologička, a MUDr. M. Fridrichová s přednáškou o chemoterapii nádorů prostaty.

V dubnu se LPR zúčastnila tradiční jarní akce Pragomedica, veletrhu léčiv a zdravotnické techniky. Naše obětavé spolupracovnice měly službu na stán-

ku a podávaly zájemcům informace a rozdávaly letáky a brožury.

Naší hlavní jarní akcí byl Český den proti rakovině s hlavním tématem karcinomu prostaty.

Proběhla sbírka, prodalo se méně kytiček, i když se zapojilo více prodejců, ale výtěžek byl stejný jako v minulém roce. V dané ekonomické situaci je to úspěch.

Poslední květnový den jsme si připomněli Den nekouření.

V polovině června se konal Děkovný koncert určený dárcům a příznivcům Ligy, kdy jsme měli možnost slyšet skvělého prof. Klánského a jeho nádherného Chopina, řadu dalších skvělých hudebních umělců a tanečníků

a na závěr jako krásnou tečku paní Naďu Urbánkovou. Její vystoupení a krásný projev potěšil každého z posluchačů.

Probíhající rok byl ve společnosti velmi pestrý, byl to rok dvojitých voleb. To se promítlo i do organizace podzimní akce, putovní výstavy. Byly problémy se zajištěním místa pro stany, se spoluprací s některými radnicemi, s různými omezeními pro organizátory výstavy. Někde byl i nižší zájem klubů o účast při výstavě v daném městě. Je to pochopitelné, lidé byli volebním maratónem unaveni.

I při těchto obtížích proběhla podzimní putovní výstava o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strážcem“ ve všech plánovaných městech. Obtíže, které přípravu provázely, nás vedly k úvaze, že raději omezíme počet měst a více zlepšíme spolupráci s místními kluby nebo budeme vybírat města, o jejichž navštívení místní klub či sdružení doopravdy stojí.

Podle zápisů návštěvníci ocenili pestrost nabídky informací podávaných zábavnou formou různými hrami a soutěžemi. Všichni jsme ocenili skvělý přístup agentury, která organizačně výstavu zajišťovala. Všem, organizátorům i účinkujícím, patří poděkování za nápaditost a pracovitost!

V říjnu proběhl Sněm kolektivních členů Ligy proti rakovině Praha s velmi hezkou účastí. Po technickém úvodu,



kdy jsme probírali rozdělení výtěžku sbírky a další otázky týkající se chodu Ligy, následovala odborná část. Změřili jsme ji na výživu onkologického pacienta a na léčbu průlomové bolesti. Přednášela MUDr. Petra Holečková z Ústavu radiační onkologie FN Bulovka a MUDr. Pavlína Nosková z kliniky anesteziologie a resuscitace VFN.

Bylo příjemné se potkat se zástupci a zástupkyněmi klubů z celé republiky a vyslechnout jejich náměty a postřehy.



Naší poslední společnou akcí byl Vánoční koncert. Nesl se ve znamení vánoční radosti s Musicou Bohemicou a Jaroslavem Krčkem a všechny účastníky upřímně potěšil.



V hodnocení roku musím uvést i nepříjemné věci. V květnu nám ředitelství FN Bulovka sdělilo, že rekonstruované prostory, které užívala Nádorová linka, musí ustoupit plánované ředírně cytostatik a výdejně lékárny. Vytipovali jsme možná místa, do kterých by se linka mohla přestěhovat. Ujistění, že budeme informováni včas, bylo jen zbožným přáním. V říjnu jsme dostali šibeniční termín k úpravě prostorů a přestěhování se.

Stalo se, paní Ivana Birková s několika lidmi (malíři a přátelé) realizovala přestěhování. Nyní před námi stojí nelehký úkol, najít prostory a přestěhovat ještě sklad obsahující asi sto tisíc brožur a letáků, samolepek, materiálů pro školky a dalších tisků. Je to nad lidský úkol a stěhování se opět odbývá ve chvatu.



Takto vidím probíhající rok a pevně věřím, že příští rok nebude horší a s vaší pomocí a podporou se podaří všechny plánované akce uskutečnit.

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně LPR Praha

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Už v minulém čísle jsme přinesli úvodní informace a reportáže o třetím ročníku této naší podzimní akce „Každý svého zdraví strůjcem“. Opava, Šumperk a Pardubice byly prvními městy, kam výstava zavítala. Do dalších měst se podívejte dnes společně s pořadateli a účinkujícími.

TÁBOR

V polovině září výstava navštívila starodávné husitské město Tábor. Žlutý stan se objevil na náměstí T. G. Masaryka. Za dva dny výstavou prošlo 496 dospělých a 188 dětí. Lidé ocenili zejména





humor a vtipy, které toto vážné téma provázely. V expozici Labyrint zdraví se setkali s kresbami Vladimíra Jiráčka, Jiřího Slívy a Miroslava Bartáka, které přispěly k úsměvům i snazšímu vnímání celé problematiky. Pozornost si získaly i fotografie Františka Dostála. Velký zájem byl o ambulantní stan, jež navštívilo 2150 dospělých, kteří si nechali změřit krevní tlak. Velký zájem byl především o měření cholesterolu. První den byla přítomna i lékařka dermatoložka, jejíž služby využili návštěvníci k posouzení mateřských znamének a pih na svém těle.

V knize návštěvníků výstavy jsme se dočetli:

„Výstava je bezvadná, člověk se i upřímně zasměje, děkujeme všem, kteří se o tuto výstavu zasloužili.“ – ILCO Tábor

„Výstava je perfektně připravená, takže každý se může zamyslet sám nad sebou, v čem si může zlepšit své zdraví.“ – Melicharová

„Kdyby toto bylo už před několika lety, mohla naše maminka žít a těšit se z vnoučat.“ – D.T.

„Výstava je poutavá a spojení čtení s hledáním odpovědí byl výborný nápad.“ – B.C.

„Výstava se mi moc líbila i děti si tu přijdou na své.“ – Z.

BRNO

Ve dnech 21. a 22. září se žlutý putovní stan objevil na brněnském náměstí Svobody. Zahájení oživily děti ze Základní školy v Antonínské ulici svými zpěvy, tanečky i hrou na hudební nástroje. Jejich vystoupení mělo velký úspěch. Veškeré lavičky před pódiem byly plně obsazeny a ještě mnoho lidí stálo okolo. Výkon dětí byl odměněn upřímným potleskem.

Velký zájem byl o bezplatné vyšetření odborníků – ať už dermatologa, který kontroloval mateřská znaménka nebo změny na kůži, či o vyšetření hladiny cholesterolu, krevního tlaku anebo skrytého tuku.

Ve velkém stanu byla uspořádána výstava: „Labyrint zdraví – každý svého zdraví strůjcem“, kde si každý mohl prohlédnout fotografie, kresby i vtipy a odpovědět na otázky, které obdržel na letáčku při vstupu do stanu výstavy. Zajímavá byla i část určená dětem. Za vyplněné dotazníky, které každému přinesly vysvědčení o jeho znalostech z oblasti prevence, byli všichni odměněni drobným dárkem.

Do pamětní knihy jsme za náš Klub stomiků vyjádřili to, co nejen nám, ale i ostatním lidem tato výstava přinesla. Do stánku s brožurkami Ligy proti rakovině, které si každý mohl odnést zdarma domů a v klidu přečíst, jsme přidali i naši brožurku určenou stomikům, kde jsou informace o naší činnosti, ale i spojení, kam se mohou brněnští nemocní se stomií přihlásit. Všichni z na-





Postřehy brněnských návštěvníků v knize výstavy:

„Dokonalá výstava, jsem zas o něco moudřejší, děkuji.“ – Helena

„Není nutné si vlastní vinou krátit život, díky za poučení.“ – Tomáš

„Je to krásné a velice přístupné, srozumitelné, jdu si na Zelňák koupit zeleninu k večeři.“ – Díky, Zuzka

PRAHA

Putovní výstava se tentokrát v Praze přestěhovala z Václavského náměstí do šestého pražského obvodu do Dejvic na Vítězné náměstí. Zelený travnatý prostor nádherně barevně ladil se žlutými stany a velká červená brána už z daleka lákala lidi k bližšímu průzkumu.

Byla jsem zvědavá, jak se podaří týmu mladých lidí ze dne na den v Brně výstavu ukončit a druhý den ji otevřít v Praze. Překvapili mě. Když jsem přišla kolem deváté hodiny na kulaté náměstí, velký stan už byl nejen postaven, ale i panely byly na svém místě a všichni, mládenci i děvčata, s úsměvem dokončovali malé stany. Vše probíhalo s takovou rutinou, že bylo skutečně radost se dívat. Zbýval už jen modrý stan pro klub ŽAP Praha, v němž jeho členky předváděly na fantomu prsů samovyšetřování a informovaly i o své činnosti, a pak poslední červený stan Všeobecné zdravotní pojišťovny, v němž našel každý zájemce kompletní nabídku jejích služeb.

šeho klubu, kteří se účastnili výstavy, ocenili pěkný přístup k lidem ze strany pracovníků výstavy. Byli milí, ochotní a odpovídali se znalostí na jakýkoliv dotaz.

Přáli bychom si, aby tato užitečná výstava Ligy proti rakovině Praha zase brzo naše město navštívila.

*Jana Kuchtová
Klub stomiků ILCO Brno*

Také náš klub Diana Brno přispěl svými letáčky a kronikou do stánku tiskovin. Navíc jsme ženám připravili možnost vyzkoušet si samovyšetřování na fantomovém modelu prsů. Osm našich členek po oba dny vydatně pomáhalo při celé akci a díky nim měli Brňané možnost seznámit se nejen s činností našeho klubu Diana, ale i blíže se dozvědět o prevenci rakoviny.

Velmi jsme ocenili přívětivou tvář výstavy, kde kreslí Vladimír Jiránek, Jiří Slíva a Miroslav Barták vytvořili humorné kresby, které jsou doplněny svérázným komentářem. Humor i nadsázku přinášejí i fotografie Františka Dostála, které zachycují lidi v běžných situacích všedního života.

Panely určené dětem přinášejí bohaté informace o zdravém životním stylu a jsou přiměřené dětskému věku. Navíc jsou pro školáky připraveny zábavné „hrátky“, kde si mohou vyzkoušet

své fyzické i smyslové dovednosti pod heslem „Zkus, jak jsi na tom“. Děti si odnesou nejen poznání a zážitky, ale i drobné dárky a odměny.

Všem členkám, které se aktivně zapojily do akce, velice děkuji. Výstava má smysl a občané měst, kam výstava zavítala, měli možnost blíže se seznámit s prevencí tak závažného onemocnění, jakým rakovina bezesporu je.

*Eva Najvarová
předsedkyně Klubu Diana*





K jednotlivým objektům už přicházeli první zvědavci a ještě před půl jedenáctou, kdy se výstava oficiálně otvírala, už bylo všechno na místě a tým pracovníků se sešel ke krátké poradě a instrukcím od vedoucí paní Mirky Tintěrové. Pak už se rozešli na svá místa, kde působili prakticky po celý den. Velký stan mezi prvními přivítal žáčky Zdravotní školy, které zřejmě v rámci vyučování přišly a velmi pečlivě četly a vyplňovaly test s dotazy, který nejen jim, ale každému, kdo si jej při vstupu do stanu vyzvedl, tak trochu zabrousil do vlastních vědomostí. Pokud něco chybělo, byla tu možnost doplnit si své znalosti z panelů, z videa nebo

i z komunikace s odborníky, kteří byli přítomni.

Nechyběly ani docela malé děti s rodiči, které zaujaly kresby, obrázky i říkanky na panelech určených právě těm nejmenším.

Pražskou výstavu navštívilo také sluníčko a krásné, téměř letní dny. Zájem byl opravdu velký a těší nás, že práce, kterou celý tým absolvoval v osmi městech republiky během jednoho měsíce, byla odměňována uznáním návštěvníků.

Věříme, že také informace, které během výstavy každý mohl získat, přinesou své ovoce v oblasti zdravého životního stylu a že titul výstavy „Každý

svého zdraví strůjcem“ se zapíše hluboko do mysli všech našich občanů, kteří výstavou prošli.

(kří)

Ze zápisů Pražanů v knize výstavy vybíráme:

„Parádní výstava, spousta informací. Jen tak dál.“ – Díky, V.

„Výstava je velmi obohacující, snažím se žít zdravě, ale i tak mám co dohánět.“ – D.

„Děkujeme za krásné zpříjemnění dnešního školního výletu v Praze.“

„Měla by to být stálá výstava, aby ji navštěvovaly děti a mládež v dospívajícím věku v rámci výuky občanské nauky.“ – Z. Koutný

„Musím pochválit vstřícnost obsluhy ve stanu, informace jsou zajímavé a poučné.“ – V. H.

„Překvapilo mě video, kdyby je dávali na TV, nikdy bych se nedívala, vzala jsem si i několik brožur a věřím, že mi pomohou se více a lépe vzdělávat. Lize přeji hodně štěstí a výstavě hodně dalších let.“ – Jana Váchová

VSETÍN

V pondělí 4. října dorazila ojedinelá putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ k nám na vsetínské náměstí. Několik velkých stanů jasně žluté barvy po dva dny navštěvovali obyvatelé Vsetína i okolních obcí. Smyslem výstavy bylo zajímavou a zábavnou formou oslovit širokou veřejnost a informovat o problematice onkologických





onemocnění, o zdravém životním stylu a prevenci. Podařilo se to!

Kreslené vtipy pánů Jiráňka, Slívy a Bartáka výstavu perfektně oživily. Rovněž testy, týkající se péče o zdraví, které naši občané vyplňovali, je vedly k tomu, že pečlivě pročítali texty na jednotlivých plakátech a často se k nim vraceli, aby mohli bezchybně zodpovědět testové otázky. Byl to dobrý tah! I drobné dárečky byly lákavé!

Děti se vydováděly ve stanu nabízejícím zábavné atrakce, ale i poučení. U stanu, v němž pracovníci Národní sítě podpory zdraví prováděli občanům odborná vyšetření základních parametrů zdravotního stavu, byla po oba dva dny stále fronta. Členky klubu Onko-Duha Vsetín učily přicházející ženy samovyšetřování prsů na modelu, v němž jsou naznačeny různé velikosti bulek. Informovaly i ty ženy, které prodělaly onkologické onemocnění prsu, o činnosti klubu i o možnostech navázat s klubem kontakt a zúčastňovat se společných akcí.

Škoda, že se nedostavil dermatolog, s nímž mnoho lidí chtělo konzultovat svá mateřská znaménka nebo změny na kůži.

Na pódiu probíhala vystoupení, děti nosily žluté balónky i počasí bylo přívětivé – zkrátka byly to dny pohody.

Děkujeme všem – Lize proti rakovině i agentuře Arcadia –, že tento výborný projekt vytvořili a že se dostal i k nám na Valašsko. Celá akce byla výtečně zorganizována a přinesla všem, kteří ji navštívili, užitek.

Anna Plášková
Onko-Duha Vsetín

Z návštěvní knihy vybíráme:

„Velmi zajímavě provedené, skvělý nápad s tím testem. Moc jsme se toho dozvěděly.“

„Výstava je perfektně připravená, takže se každý může zamyslet sám nad sebou, v čem se může zlepšit. Děkujeme.“

ZLÍN

Bařovo město bylo poslední zastávkou letošní putovní výstavy, nad níž záštitu převzala primátorka města Zlína. Na Mírovém náměstí bylo od rána živo. Přivstalo si i slunko a celý den zvědavě nahlíželo a osvětlovalo interiéry malých stanů, kde bylo veselo při





zkoumání vlastních dovedností u panelů „Zkus, jak jsi na tom“. Rozzářilo i velký žlutý stan, kde bylo po oba dny opravdu hodně návštěvníků všech věkových kategorií. Také židle u videa byly obsazeny a těší nás, že zájem měly mladé dívky, pro něž tato problematika je relativně ještě hodně vzdálena. Nicméně ubývaly i publikace Ligy s nejrůznější tematikou o prevenci, které si lidé brali domů, aby si je v klidu přečetli.

Už dopoledne na podiu vystoupily děti z Hudební školy a Základní školy E. Zátopka. Na odpolední slavnostní zahájení přilákal krásný sluneční den mnoho občanů. Nechyběly mažoretky, tanečnice i upřímné slovo náměstka primátorky Mgr. M. Kašného. Vyslovil přání, aby putovní výstava přispěla k zlepšení zdravého životního stylu každého z návštěvníků a aby se heslo výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ stalo realitou všedního dne.

*

Ještě než se uzavřela brána výstavního stanu za posledním návštěvníkem, požádala jsem o dojmy dva pracovníky, kteří celý třetí ročník putovní výstavy provázeli. Jaké jsou jejich letošní dojmy? Dejme nejprve slovo moderátorovi výstavy **Petru Sirotkovi**.

onkologická onemocnění, pro mne nebylo z počátku moc příjemné. Trochu jsem měl obavy, ale přesto jsem si řekl, že do toho půjdu i letos. Myslím si, že jsem neudělal chybu, a největším dojmem z letošního turné je pro mne to, že těch lidí přibývá a že ta naše výstava, tedy výstava Ligy proti rakovině, letos přilákala podstatně víc lidí než vloni.“

Jak se vám líbily změny ve žlutém stanu?

„Stan jsem si prohlédl velmi pozorně, prakticky jej procházím každý den jako v minulém roce, a jediné, co mohu říci, že bylo velmi dobrým nápadem oslovit tři známé karikaturisty Slívu, Bartáka a Jiráčka, kteří nám hodně pomohli. Jejich výtvary jsou lidem velmi blízké, a tím pak lidé lépe vstřebávají i ty informace, které jsou odborné a mluví přímo konkrétně k onkologii.“

Velký zájem zejména mládeže je o stan „Zkus, jak jsi na tom“. Také jsem si to vyzkoušel a nebudu říkat svůj výsledek. Přiznám se, že jsem navštívil i mobilní vyšetřovnu, která s námi do všech míst jezdí, a byl jsem velmi potěšen, neboť nemám ani vysoký tlak, ani vysoký cholesterol, zkrátka přesvědčil jsem se, že žiji jakž takž zdravě, ale přiznám se, že bych mohl ještě hodně věcí zlepšit.“

Máte nějaký nápad pro příští léto, co by se dalo zlepšit?

„Pořád jde něco zlepšovat. Třeba mě napadá problém malých měst. Napří-

„Když jsem dostal nabídku moderovat výstavu Ligy proti rakovině v minulém roce, nevěděl jsem, do čeho jdu, ale souhlasil jsem. V průběhu té loňské podzimní tour jsem nasbíral docela dost zkušeností a hlavně jsem pronikl do podstaty celého projektu. Přiznám se, že mluvit o onkologických onemocněních na náměstích a lákat lidi na výstavu, která právě mluví a ukazuje tato



klad ve Vsetíně. Kolem páté hodiny odpoledne už není na náměstí ani noha. A tak zvážít, jak celou akci propagovat, aby ji vidělo co nejvíce lidí. Jsme v každém místě dva dny, ale po té páté hodině už jsme tam sami a to mě velmi mrzí, protože tu výstavu někdo vymyslel, dal dohromady, někdo ji připravil a je škoda, abychom to neukázali co největšímu počtu lidí."

Navštěvují výstavu také školy?

„Školy sem chodí, ale já jsem přesvědčen o tom, že nutit někoho na jakoukoliv výstavu není dobré, aby ji žák nebo kdokoliv, kdo byl donucen, prošel a vlastně ani nevěděl, o čem to je, to myslím je zbytečné. Ale zaznamenal jsem letos školy, které přišly a jejich žáci měli možnost vyplnit náš malý test, který je opravdu zaujal, a to považuji za dobré. Zejména školáci druhého stupně už vědí, o co jde, ale v žádném případě bych nikoho nikdy nenutil, aby se přišel na výstavu podívat.

Musím říci, že ve všech osmi městech nám bylo příjemně, snad jen v Pardubicích jsme na krásném starém náměstí nemohli až do pěti hodin odpoledne provozovat žádné soutěže, žádná vystoupení, protože tamní spory mezi radnicí a městskou částí to prostě nedovolily. Byla to škoda, ale i tak myslím, že pardubičtí občané, kteří výstavu navštívili, byli spokojeni. Spokojení návštěvníci jsou pro nás tou největší odměnou."



Třetím rokem už výstavu provází také paní **Mirka Tintěrová**, která řídí celý štáb studentů doprovázejících celé turné výstavy a zajišťujících nejen stavbu stanů, ale i jejich celodenní provoz. Jak byla s letošním průběhem spokojena?

„Letošní rok trošku poznamenalo počasí, zejména druhý týden bylo deštivo, chladno, a tak Pardubice a Tábor patřily mezi ta města, kde byla nižší účast. Ale jinak jsme měli v ostatních městech štěstí – byla zvolena dobrá místa, setkali jsme se s hodnými lidmi, a tak myslím, že ten letošní ročník se podařil."

Zaznamenali lidé změny ve výstavě?

„Až na Prahu jsme letos navštívili nová města a i v Praze jsme postavili stan na jiném náměstí, ale studenti, kteří s námi jezdí jako pořadatelé, si pochvalovali zejména nově připravené hrátky, které se všude setkaly s velkým zájmem."

Kde se vám nejvíce líbilo?

„Myslím, že nejúspěšnější bylo Brno, ale líbilo se nám ve všech městech. Každé mělo své kouzlo, park v Šumperku, nebo opavské Dolní náměstí, kam přišlo velmi mnoho lidí, Vsetín byl velice příjemným malým městem, Zlín byl také úžasný, opravdu si nemůžeme naříkat."

A vaše případné nápady pro příští rok?

„Bylo by zapotřebí trošičku opravit některé texty, lidé sami nás upozorňovali, že něco už je trošičku jinak. Texty byly psány před čtyřmi roky, a tak bude nutné některé věci opravit, i když jde o drobnosti. Možná některé panely bude zapotřebí vyměnit."

Jak vám pomáhala naše sdružení, jak se účastnila?

„Uvedla bych ta nejlepší. Takže vynikající spolupráce byla v Opavě, naprostě dokonalá spolupráce byla i v Brně, v Praze pomáhaly členky klubu ŽAP a Lymfomhelp, také vsetínský Onko klub Duha byl perfektní. Ostatní kluby se snažily, jak jim stačily síly. Pomáhaly při roznášení plakátů, při organizaci a při-





šly se podívat. Myslím, že každý dělal to, na co stačil svými silami."

Měla by výstava pokračovat i v dalších létech?

„Jsem o tom přesvědčena, vidím, že je to zajímavá věc, možná že bychom mohli změnit formu, že bychom ji mohli třeba provozovat jako vlakovou výstavu, ale to je budoucnost, o tom se budeme teprve bavit.“

*

Dejme slovo také **Všeobecné zdravotní pojišťovně**, hlavnímu partnerovi 3. ročníku výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“.

Tuto akci, která se snaží s nadhledem a humorem odtabuizovat jinak velmi závažná onkologická onemocnění, jsme se rozhodli podpořit, protože tato onemocnění patří u nás bohužel k těm nejčastějším a nejzávažnějším vůbec. Je všeobecně známo, že nejlepší cesta k udržení zdraví vede přes prevenci a ta už začíná v rodině. Ať jde o správné stravovací návyky, zdravou výživu, pohybové aktivity, relaxaci nebo pohyb na čerstvém vzduchu. Přijde-li pacient k lékaři včas, má větší šanci se uzdravit, proto jsou tak důležité preventivní prohlídky, což u onkologických onemocnění platí dvojnásob. Díky prevenci je možné nemoci zabránit v samých počátcích, kdy je léčba nejefektivnější a pro pacienta nejšetrnější. Máme pochopitelně zájem na tom, aby naši pojištěnci byli zdraví, proto

spolupracujeme s Ligou proti rakovině Praha a snažíme se našim klientům ukazovat, jak lze onkologickým onemocněním předcházet. Prevence také přináší velkou úsporu finančních prostředků, které lze využít na léčbu jiných závažných onemocnění.

VZP podporuje inovace v onkologické léčbě a této problematice se věnuje už léta. Od roku 2006 podnikáme klíčové kroky k tomu, aby drahá léčba nejtěžších onemocnění u nás byla dostupná maximálnímu počtu našich klientů. Každoročně jednáme o úhra-

dě nákladné léčby s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně s cílem zajistit moderní léčbu zhoubných nádorů na vysoké odborné úrovni.

V České republice je nyní 13 komplexních onkologických a 7 hematologických center. VZP jim hradí nejnákladnější léčbu neúčinnějšími prostředky zvýhodněným způsobem. Je třeba si ale uvědomit, jak je tato péče nákladná. V roce 2009 stála přes 2 miliardy korun. Pochopitelně vzájemná jednání nejsou vždy jednoduchá, ale trvale hledáme cestu, jak špičkovou péči našim klientům zajistit v co nejširší míře.

Mgr. Jiří Rod, tiskový mluvčí VZP

OHLÉDNUTÍ ARCADIE, ORGANIZÁTORA, ZA 3. ROČNÍKEM VÝSTAVY

Stanové městečko, které jsme letos postavili v osmi městech, dorazilo do zimoviště a nastal čas pro ohlédnutí, hodnocení – a nevíte se – i přípravu ročníku příštího.

Putovní výstava letos začala svou cestu na severu Moravy v Opavě, poté zamířila do Šumperku, v následujícím týdnu jsme navštívili Pardubice a Tábor, ve třetí etapě jsme nejprve zajeli do moravské metropole Brna a pak do Prahy. Závěr patřil východní Moravě – Vsetínu a Zlínu.

Ve všech městech jsme byli vlídně přijati už při jarních a letních jednáních se starosty, primátory nebo jejich zástup-



Přehled o počtu návštěvníků akce a vyšetřených osob

Město	dospělí	děti	Vyšetření zdravotníky	Vyšetření dermatology
OPAVA 7.–8. 9.	1.244	494	151	111
ŠUMPERK 9.–10. 9.	418	304	99	27
PARDUBICE 13.–14. 9.	560	215	216	0
TÁBOR 15.–16. 9.	688	168	237	45
BRNO 21.–22. 9.	1.991	165	167	286
PRAHA 23.–24. 9.	918	141	77+	156
POUZE VÝSTAVA 25.–30. 9.	653	38	0	0
VSETÍN 4.–5. 10.	680	270	256	0
ZLÍN 6.–7. 10.	882	265	251	198
CELKEM	8.034	2.060	1.454	823

+ V Praze část vyšetření, která nejsou zahrnuta, zajišťovala VZP



ci, kteří převzetím zástity nad akcí deklarovali podporu svého města a slíbili bohatou spolupráci. Bohužel musíme konstatovat, že komunální volby a s nimi spojené problémy leckde zahltily státní správu natolik, že v některých městech zůstalo jen u slibů. Popasovali jsme se však s každou neočekávanou situací se cítí a můžeme sdělit, že letošní ročník putovní výstavy dopadl dobře a návštěvníkům všech měst se akce velmi líbila, což neváhali mnozí napsat do návštěvní knihy.

Kromě milého překvapení nad pojetím prevence v samotné výstavní části ak-

ce návštěvníci velmi křivovali také možnost vyšetření základních zdravotních ukazatelů, konzultace s dermatology a bohatou nabídku publikací Ligy proti rakovině. Mrzí nás, že se nám nepodařilo zajistit přítomnost lékařů dermatologů ve všech městech, neboť ze strany veřejnosti byl o tuto službu velký zájem. Děti se tentokrát zvláště vyžily v doprovodných hrátkách, které jsme letos obměnili a vylepšili.

Atmosféru na náměstích měst oživily desítky kulturních vystoupení – hudebních a pěveckých sborů, tanečních formací, hudebních skupin od těch nejmenších předškoláčků až po seniory.

Velmi děkujeme všem, kteří při přípravách i samotné realizaci pomohli, zvláště členům klubů, lékařům, zdravotníkům, brigádníkům a také partnerům, bez jejichž účasti by se tak náročná karavana ani nerozjela.

Pro příští ročník si budeme přát slunečné podzimní počasí, přízeň partnerů, spolupracující kluby i města a rádi vyjedeme znovu. Možná i k vám!

Jitka Bajgarová
Arcadia Praha

*

Letošní třetí ročník putovní výstavy se vydařil. Vidělo jej mnohem více našich občanů a v podpisové knize se dočtete prakticky jen kladná hodnocení a doporučení, aby výstavu mohlo zhlédnout více lidí. Záleží teď na našich kolektivních členech, kam se dosud výstava nedostala, jak se jim podaří oslovit radnice svých měst. Přesvědčit je o tom, že prevence onkologických onemocnění rovněž usiluje o zdravý životní styl, o zdravé návyky už od mládí a že tato výstava může i v jejich městech podpořit zlepšení zdraví jejich občanů. Náš dík patří všem, kteří v letošním roce přispěli ke zdaru této podzimní putovní výstav Ligy proti rakovině Praha.

Sdružení, která mají zájem o realizaci příštího ročníku ve svém městě, prosíme, aby se do konce tohoto roku spojila s agenturou Arcadia a domluvila vše potřebné.

(red)

Hlavní partner:



Partneři:



Mediální partner



Pořadatel:

Organizátor:



PODZIMNÍ SNĚM

V úterý 19. října 2010 se v Praze v Lékařském domě sešli zástupci našich kolektivních členů k tradičnímu podzimnímu sněmování. Zaplněné auditorium posluchárny, kde se sešli zástupci 27 našich kolektivních členských organizací, přivítala předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová**.

Ve svém vystoupení zdůraznila, že smyslem našeho pravidelného setkávání jsou vzájemné kontakty a výměna zkušeností stejně myslících a cítících lidí, kteří nejsou lhostejní k lidským onemocněním. Připomněla, že 20. výročí založení Ligy, které si v tomto roce připomínáme, je významným jubileem, za nímž jsou skryty stovky hodin práce zakladatelů Ligy, členů, dobrovolníků a přátel naší organizace. Vyzvedla i zásluhy zakladatele profesora Zdeňka Dienstbiera, bez kterého by Liga nevznikla a nezískala současnou tvář.

Dále uvedla, že Liga je zcela apolitickou organizací, ale do její činnosti se promítají vnější vlivy ze společnosti, v níž žijeme.

„Nejsme izolovaný ostrůvek“ – řekla – „jsme organickou součástí společnosti se všemi negativy i pozitivy. Mluvíme o postavení Ligy ve společnosti proto, že v době masivního vyhlásování šetření na všem bude naše činnost mnohonásobně důležitější. Jen informovaný člověk bude ostražitější a nepodcení příznaky onemocnění a bude jim předcházet aktivním postojem.

Tam, kde nebude dost dostupných informací o rakovině z veřejných prostředků, musí být naše místo a místo ostatních neziskových organizací. Jsem vděčná, že svou dnešní účastí mne přesvědčujete, že lidskost nebyla potlačena, že nepovažujete peníze za jedinou hodnotu života, ale že práce pro druhé má smysl a je pro vás i zdrojem radosti.“

V další části svého vystoupení předsedkyně Ligy hovořila o výsledku sbírky během Českého dne proti rakovině. Sběrka vynesla částku 14,56 milionu Kč. Čistý výtěžek činí 8,5 milionu Kč a byl rozdělen takto:

Pro dlouhodobé programy nádorové prevence bylo vyčleněno 4,05 milionu Kč. Na podporu kvality života onkologických pacientů 3,2 milionu Kč.



Na podporu onkologického výzkumu a přístrojového dovybavení onkologických center 1,2 milionu Kč.

Pro vybavení onkologického centra nemocnice v Pardubicích bylo vyčleněno 700 tisíc Kč.

Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky 1,980.000 Kč, hospice obdržely 200.000 Kč. Na individuální projekty, Cenu ligy za vědeckou publikaci, Novinářskou cenu apod. zůstalo 300.000 Kč. Na rekondiční pobyty, které probíhají v sanatoriu Paracelsus v Meziboří a v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši, je určeno 360.000 Kč.

Slova předsedkyně doplnila zástupkyně agentury Arcadia Praha **Jana Kolářová**, jež poděkovala všem, kteří se podíleli na úspěchu Českého dne proti rakovině. Vyzvedla i práci České pošty, která s námi spolupracovala letos poprvé a bez nároků na mimořádné finanční ohodnocení odvedla perfektní výkon.

Uvedla výsledky letošního Českého dne proti rakovině podle celkového výdělků:

1. Klub ŽAP Praha	517.854 Kč
2. LPR Hradec Králové	401.318 Kč
3. Arcus Liberec	321.394 Kč
4. Mamma Help Praha	289.115 Kč
5. LPR Náchod	265.310 Kč
6. Onko-DUHA Vsetín	250.335 Kč
7. Onko Amazonky Ostrava	239.845 Kč
8. Zvonek Králův Dvůr	223.420 Kč
9. ALEN Praha	212.766 Kč
10. Mamma Help Brno	192.689 Kč

Výbor Ligy zvážil připomínky pléna k odměně nejlepšího kolektivního sdružení při prodeji květin a rozhodl se odměnit letos tzv. „skokana roku“ –

klub, který oproti loňskému roku prokázal největší zlepšení při prodeji žlutých kvítků během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel.

Vítězem se stala: poměr navýšení:

1. Gaudia proti rakovině, o.s., Praha	2,72
2. Lymfom Help Praha	2,25
3. Klub stomiků Brno	2,14
4. Mamma Help Plzeň	1,98
5. Klub stomiků Příbram	1,84
6. FIT-ILCO ČR	1,80
7. Onko Rokycany	1,60
8. Victoria Litoměřice	1,43
9. Kapka 97 Chomutov	1,40
10. LPR Brno	1,40

(celkové pořadí i další statistické údaje najdete na www.lpr.cz)

V další části jednání byla zhodnocena putovní výstava, která se uskutečnila letos po třetí. Předsedkyně Ligy vyzvedla zejména spolupráci s Českou dermatologickou akademií, která nám umožnila spolupráci s dermatology a jejich spolupůsobení v rámci výstavy. Mnoho lidí ztratilo ostych a konzultovalo s odborníky svá pigmentová znaménka a další kožní problémy.

K hodnocení letošní putovní výstavy vystoupila zástupkyně Arcadia Praha paní **Jitka Bajgarová**, která připomněla, že je k úspěchu v jednotlivých městech nesmírně důležitý kontakt s představiteli města, který by bylo vhodné, aby zprostředkovali zástupci našich kolektivních členů. Oni přece jen mají k těmto lidem blíž, a tak by se mnohá jednání usnadnila. Pro příští rok plánujeme návštěvu dalších českých, moravských nebo slezských měst. Záleží na našich členech a jejich spolupráci.



Pak se ujal slova čestný předseda Ligy a její zakladatel **profesor Zdeněk Dienstbier**, jehož vystoupení přetiskujeme:

„Dnešní setkání je pro mne mimořádné, neboť k vám hovořím již ne z pozice předsedy Ligy, ale jako ten, který s vámi prožil dvě desetiletí při hledání optimální formy vzájemných vazeb. Přitom některé vaše organizace vznikaly současně s Ligou. Rozdíl byl v rozsahu vytčených cílů. Liga od samého počátku se proklamovala jako organizace usilující o celostátní snížení úmrtnosti na jakékoliv zhoubné nádory. K tomu všemu potřebovala nejen všeobecné mediální formy k výchově populace, ale i skutečné fungující organizace, starající se o postižené jednou formou rakoviny. Od samého začátku Liga deklarovala rozhodující dlouhodobé programy: **nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů a podporu onkologického výzkumu, výuky, eventuálně investičního vybavení kvalifikovaných onkologických pracovišť.**

První vklad na účet Ligy v roce 1990 bylo 4x100 Kč. Jsem rád, že mohu dnes říci, že jsme za 20 let rozdělili na tři programové cíle 200 milionů korun a vybudovali jsme fungující sekretariát, který kvalifikovaně slouží Lize a přebírá i péči o rekondiční pobyty.

Hledali jsme způsoby komunikace s vámi, onkologickými organizacemi v celé republice. Museli jsme vysvětlovat naše představy a korigovat snahy mnohých. Zjednodušeně řečeno: Ligo, máš peníze, tak nám je rozdej!

Jsem rád, že jsme se po několika pokusech sjednotili na současném způsobu vzájemného styku. Kolektivní členství je v našich stanovách od začátku zalo-

žení Ligy. Výše příspěvku je symbolická rovněž od začátku.

Jak většinou víte, neosvědčil se model Sdružení dobrovolných onkologických organizací, který jsme se snažili deset let různě modifikovat. Děkuji vám, kteří jste spolupracovali ve funkcích předsedů a místopředsedů.

Způsob kolektivního členství v Lize, vaše aktivní účast při nejúspěšnější sbírce Ligy – Květinových dnech – a váš podíl na výtěžku stabilizovaly náš vztah. Nezasahujeme do náplně vaší činnosti a máme důvěru ve vaši čestnost. Vyúčtování darovaných peněz ovšem musíme vyžadovat, neboť jsme nejméně jednou v roce kontrolování finančním úřadem.

Je věcí vašich organizací, jestliže budete pobočky mimo centrální sídlo organizace, a tleskám vám, pokud nabízíte služby vašim členům nebo veřejnosti. Plané by bylo tvořit organizaci pro organizaci a je třeba zvažovat i firmy nabízející pomoc. Vaše spoluúčast je pro ně mnohdy levnou reklamou. Buďte proto opatrní při jednání a buďte hrdí na svá loga a slogany, zakódujte si je jako ochrannou známku.

Byl bych do budoucna rád, kdybyste spolupracovali na hlavních akcích Ligy, jako je květinová sbírka, putovní výstava a soustavná propagace prevence. Jsem přesvědčen, že i nové vedení Ligy s vámi počítá a mimopražské akce bude možné konat jen s vaší podporou a s využitím vašich styků s představiteli místní samosprávy. Liga je apolitickým sdružením, ale při hledání podpory pro koncert, putovní výstavu a lokální propagací akcí, potřebujeme vždy podporu radnice.

Mnozí jsme za ta léta spolupráce zestárlí. Je naší povinností hledat za sebe

náhradu, neboť rakovina byla, je a bohužel i bude. Vzájemnou pomoc budou potřebovat po vás další a další, neboť kromě lékařské péče nemocný člověk potřebuje mentální podporu, naději a pochopení. Nově nemocní potřebují rady od těch zkušenějších a ty najdou mezi námi.

Děkuji vám všem za to, co jste vykonali užitečného pro své členy, pro spolupacienty i pro veřejnost. Jejich vděk je vaší odměnou. Děkuji i za spolupráci se mnou osobně.“

V další části jednání seznámila předsedkyně Ligy plénum **s Programem Ligy v roce 2011.**

leden – Evropský týden prevence karcinomu děložního čípku

3. únor – Symposium pro laiky i lékaře ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP u příležitosti Světového dne proti rakovině

22. březen – Plenární schůze Ligy proti rakovině Praha

19.–21. duben – Účast na veletrhu Léčiv a lékařské techniky Pragomedica

11. květen – Český den proti rakovině.

31. květen – Mezinárodní den nekouření

červen – Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině

září–říjen – 4. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“

říjen – Sněm kolektivních členů Ligy proti rakovině Praha

prosinec – Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině za mimořádnou onkologickou publikaci v roce 2010, udělení Novinářské ceny a vyhlášení nejúspěšnějšího kolektivního člena Ligy při Českém dnu proti rakovině

*

Hlavním tématem pro rok 2011 bude: **Pojďme spolu předcházet rakovině!**

Jde o téma, které vychází z Pařížského kodexu, ale i ze žhavé současnosti. Jde o to vyburcovat lidi k aktivnímu postoji k celému životu.

Nutná změna životního stylu a vlastní aktivní postoj totiž nevyžadují více finančních prostředků! Jde o méně stre-

sů – i když život kolem nás je na první pohled stresový, ale je to náš život, který žijeme tady a teď. Můžeme omezit stres a naučit se vyhodnocovat, co je a není důležité, a nezapomínat na relaxaci a odpočinek. Zdravotní rizika můžeme snížit vlastním postojem k celému životu.

V této části předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová stručně připomněla, co přináší zdravý životní styl: jde o zdravý jídelníček, udržení přiměřené váhy, pohyb, nekouření, rozumné opalování, rozumnou konzumaci alkoholu, ale

i očkování, pravidelné preventivní prohlídky hrazené pojišťovnamy. Na displeji pak se objevila statistická čísla nejčastějších onkologických diagnóz v Evropě i u nás, která nutí k zamýšlení i k posílení vědomí každého občana k zlepšení vlastního životního stylu.

V závěrečné části podzimního sněmování vystoupila MUDr. Petra Holečková z FN Na Bulovce, která hovořila o výživě onkologicky nemocných pacientů a upozornila, že jde velmi často o podvýživu, která onkologické pacienty pro-

V druhém odborném sdělení MUDr. Pavlína Nosková z VFN v Praze hovořila o průlomových bolestech a jejich zvládnutí.

Závěrem poděkovala předsedkyně Ligy všem za jejich účast na podzimním sněmu, přednášejícím za jejich odborný výklad a pozvala všechny k aktivní účasti na programu Ligy. Všem popřála hodně zdraví i dobrých nápadů pro vlastní činnost a práci v klubech a šťastný návrat ze zasedání do svých domovů.

Eva Křížová

MAMÁRNÍ KONGRES VE WASHINGTONU



1.–3. října 2010 se ve Washingtonu v USA konalo sympozium o karcinomu prsu. Tato odborná konference prezentovala problematiku týkající se nádorů prsu v celé šíři od teoretických témat biologie nádorů prsu přes diagnostiku, léčbu a ekonomické aspekty zdravotní péče.

Je zcela zřejmé, že karcinom prsu není jedna choroba. Na základě mikromor-

fologie doplněné imunohistochemií a molekulární biologii je možno tyto nádory rozdělit do minimálně 4 skupin, které mají rozdílnou prognózu i léčbu. Nádory, které exprimují hormonální receptory a jsou ovlivnitelné hormonálními manipulacemi, se dělí na dvě skupiny. Jedna je tzv. HER2 negativní a druhá HER2 pozitivní.

Pacientky, které mají hormonální receptory v nádoru a jsou i HER2 pozitivní, jsou léčeny jak hormonální terapií, tak biologickou léčbou, např. trastuzumabem nebo lapatinibem. Nádor s pozitivními hormonálními receptory a negativní HER2 je možno léčit hormonoterapií, chemoterapií i biologickou léčbou, např. bevacizumabem.

Další skupina pacientek má hormonální receptory negativní, ale HER2 pozitivní. Tyto pacientky jsou léčeny chemoterapií v kombinaci s trastuzumabem nebo lapatinibem.

Poslední skupina pacientek má estrogenové i progesteronové receptory negativní a HER2 rovněž negativní,

tzv. „triple negative“ nádory, které jsou léčeny konvenční chemoterapií v kombinaci s biologickou léčbou, např. bevacizumabem.

Řada sdělení se týkala mechanismů resistance na různé preparáty a možné způsoby jejího překonávání.

Dalším velkým tématem na sympoziu byla radioterapie v rámci primární léčby. Byly předneseny výsledky klinických studií s různými frakcionačními schémata radioterapie.

Jeden přednáškový blok byl věnován kvalitě poskytování zdravotní péče, nutnosti vyhodnocování léčebných výsledků a financování zdravotní péče. USA stojí před možnou reformou zdravotnictví, což je společné téma s Českou republikou. Zdá se, že v USA se věnují zkoumání struktur výdajů na zdravotnictví a jejich možného ovlivňování. Jistě velmi inspirativní i pro naše české zdravotnictví.

MUDr. Vladimíra Stáhalová
ÚRO FN Bulovka

KONGRES ESMO

V italském Miláně se ve dnech 8.–12. října konal 35. ročník Evropského onkologického kongresu ESMO. Sešlo se na něm na 15 tisíc odborníků a významných osobností v oboru diagnostiky a léčby zhoubných nádorů. Byly zde prezentovány výsledky řady mezinárodních studií, a účastníci tak

měli možnost seznámit se s řadou nových poznatků v diagnostice a léčbě nejfrekventovanějších zhoubných nádorů.

Mnoho prostoru bylo věnováno nejčastějšímu onemocnění u žen – rakovině prsu. Jedná se o různorodou skupinu onemocnění, která vyžadují



nové přístupy k léčbě. Léčebné plány by měly vycházet z nových poznatků o rizikových faktorech, které lze zjistit v nádorové tkáni. Podle přítomnosti genových změn pak individuálně stanovit léčbu. V mnoha případech se jedná o dobře léčitelné a vyléčitelné onemocnění.

Kongres se věnoval také rakovině tlustého střeva a konečníku, jehož výskyt stále stoupá. I v pokročilých stadiích je cílem léčby dosažení operability jaterních metastáz a tím zlepšení prognózy života.

Rakovina prostaty, rovněž závažný společenský problém, hledá využití biologické léčby, zařazení nových hormonálních léků a biologickou identifikaci choroby.

Pozornost byla věnována stoupajícímu výskytu rakoviny ledvin. V těchto případech je již zřejmé, ve srovnání s minulými postupy, že použití biologické léčby pokročilých stavů zcela změnilo osud nemocných.

U ostatních zhoubných nádorů – rakoviny vaječníků, plic, hlavy a krku – je pozornost upřena na využití biologické, cílené léčby, na vstup nových technologií do diagnostiky i na využití specifických znaků ve screeningu a na raném odhalení zhoubného onemocnění, kde je nejvyšší šance pro efektivitu léčby.

Milánský kongres splnil své poslání – shrnutí novinek a doporučení s možným využitím v klinické praxi pro konkrétní pacienty. Také vzdělávání v oboru onkologie by mělo být samozřejmou součástí rozvoje odborníků i onkologických pracovišť.

MUDr. Alexandra Ashermannová

PŘEČETLI JSME SI...

V polovině září se v Barceloně sešli špičkoví onkologové z celého světa na pravidelném každoročním setkání Evropské společnosti pro terapeutickou radiologii a onkologii. ESTRO bylo založeno v roce 1980, a tak letošní kongres byl už 29. Předmětem jednání byly pokroky v radiační onkologii, radiobiologii, systémové léčbě a technologii s důrazem na poznatky, které mohou pacientům s maligním onemocněním zlepšit přežití a kvalitu života. Radiační onkologie, radiační biologie a fyzika v medicíně zažívají bouřlivý rozvoj. Dochází k posunu, jehož motorem je zlepšení technologií, které zlepšují možnosti dodání záření do nádoru. Opouští se zavedená praxe – léčba se zkracuje, je přesnější a méně toxická. Je otázkou času, kdy velké randomizované studie prokáží významné zlepšení léčebných výsledků u mnoha lokalit. Přes nemalé investice do vývoje systémové léčby je její uplatnění s výjimkou cetuximabu v kombinaci se zářením malé. Na to, aby Česká republika dosáhla konkurenceschopnosti ve srovnání s vyspělým světem, je nutné dlouhodobě investovat nejen do technologického rozvoje oboru, ale hlavně do odborníků, jak z řad lékařů a fyziků, tak středního personálu.

(Celý podrobný referát MUDr. Pavla Lovase z LF MU najdete v Medical Tribune č. 21 z 27. 9. 2010.)

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 Hřebenech II 1718/10
140 00 Praha 4
Infolinka: 800 110 001
www.vyzivavnemoci.cz

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition



Cenu za rok 2009 získává **doc. Ing. Emil Pollert, DrSc.**, z Fyzikálního ústavu AVČR.

Navštívila jsem jej na jeho pražském pracovišti.

Pane docente, po ukončené vysoké škole jste začínal svoji praxi v geologickém průmyslu, což je velmi vzdálené vaší současné profesi.

„To byla náhoda, tam jsem dostal umístěnkou, to bylo v roce 1961. Pracoval jsem tam v analytické laboratoři, ale po roce se mně podařilo odtamtud utéci a nastoupil jsem tehdy do Ústavu fyziky pevných látek, nyní Fyzikálního ústavu, a tady působím od roku 1962.“

Čím vás zaujala věda, vědecká práce?

„Věda, to je takový široký pojem, ale já se přiznám, že se mně dodnes líbí dělat něco nového a samozřejmě i praktického, i když dlouhou dobu, vlastně po celý život, jsem pracoval v základním výzkumu. Nechtěl jsem ale dělat analytiku, to mě příliš neuspokojovalo. Byla to náhoda, že jsem se dostal sem, do oblasti, která nebyla tím, co jsem studoval na škole, ale tak to obvykle bývá, a začal jsem dělat to, co dělám dodnes – jsou to magnetické oxidy.“

Během života jste hodně cestoval, pracoval v zahraničí, prakticky znáte velký kus světa, dá se česká věda srovnávat se světem?

„Určitě se dá srovnávat, a to i v dobách minulých, zvláště v přírodních vědách byla šedesátá léta velmi úspěšná. Když se ohlédnu jen do našeho ústavu, ta-

CENA ZA VĚDECKOU PUBLIKACI

dy byla řada vynikajících světových výsledků např. v oblasti polovodičů, oxidech, ale i na dalších pracovištích. Třeba v polymerní chemii profesor Wichterle a jeho následovníci nebo v Ústavu organické chemie a biochemie profesor Holý, který samozřejmě na věcech dnes aktuálních pracoval už dávno, dávno před tím. Mám kamarády, kteří s ním spolupracovali už před rokem 68.“

Vím, že jde o týmovou práci, ale jak se dává dohromady dobrý vědecký tým?

„Nejde o to, že ti lidé žijí na společném pracovišti, důležité je, aby měli společný zájem o danou problematiku. Rád bych to ukázal na problému látek pro destrukci rakovinných buněk. Je to problematika, která vyžaduje spolupráci nejen našeho ústavu, tedy pracovníků z této laboratoře. Také ta cena, které si nesmírně vážím, není mé individuální dílo, ale výsledek spolupráce kvalitních spolupracovníků zde v laboratoři. A nejen jich, ale i pracovníků Ústavu experimentální medicíny a IKEMu, kteří testují tyto materiály v biologii a v medicíně. Otázka studia tohoto materiálu je multidisciplinární – jde o fyziku, chemii anorganickou, organickou i makromolekulární, o biologii i medicínu. Bez IKEMu bychom vlastně nemohli existovat. Jde o skupinu odborníků, kteří se zabývají zobrazovací magnetickou rezonancí, a předmětem našeho společného zájmu je jednak hypertermie a za druhé také kontrastní zobrazovací materiály pro magnetickou rezonanci.“

Za jak dlouho lze uplatnit výsledky vašeho vědeckého výzkumu v praxi?

„Ta doba je dlouhá. Musím zdůraznit, že pracujeme na zcela nových materiálech. Stává se, že se na mě obracují onkologičtí pacienti, kteří si myslí, že mám v rukou nějaký zázrak. To je nesmysl. Rád bych přiblížil tento problém. Metoda magnetické hypertermie je neinvazivní metoda destrukce nádorů, nádorových buněk, ať už jde o kompaktní nádory či metastázy. V současné době tyto látky máme, teď je začínáme testovat na myších a to je další krok, který ovšem nelze dělat tady

ve Fyzikálním ústavu. Předpokládám, že do praxe by se mohly tyto nové materiály dostat tak za pět let. Je třeba vědět to, že ke klinickému testování je zapotřebí mít určitou aparaturu, která stojí miliony, spíše desítky milionů, a ta se musí postavit. Ovšem bude se stavět až v okamžiku, kdy bude jasné, že experimenty na zvířatech fungují. Taková klinika existuje, jde o pracoviště v Berlíně, kde používají klasické materiály založené na oxidech železa a kde úspěšně destruuji především nádory prostaty a prsu.

Náš přínos k této problematice je v tom, že materiály, které jsme vyvinuli, mají vyšší účinnost, jedná se o magnetický ohřev, čímž by se snížila dávka pro daného pacienta. Látky, které se dosud používají pro destrukci rakovinných nádorů na bázi oxidů železa, vyžadují invazivně do pacienta vložit termometry, aby nedošlo k destrukci zdravé tkáně. Naše látky mají tzv. autoregulaci, kdy po dosažení teploty lehce nad pacientovu teplotu – 45 °C – se další ohřev automaticky zastaví, což znamená, že rakovinové buňky se už rozkládají, destruuji, ale zdravé buňky to přežijí.“

Na závěr trošku z jiného soudku. Jaké máte mimoprofesní záliby?

„Mým dlouholetým zájmem byl sport. Závodně jsem lyžoval a především to byl slalom na divoké vodě. Lyžování s kopce stále ještě provozuji, takže na rozdíl od většiny našich občanů si vybírám dovolenou v zimě, a ne v létě. V létě jezdím na kole, což je taková relaxace. Mám takové běžné zájmy, máme tři děti, nyní čekáme jedenácté vnouče. A těm, co už trochu povyrostli, těm se věnuji při lyžování.“

*

Na moji otázku, zda do rodu patří náš olympionik Lukáš Pollert, jsem dostala stručnou odpověď: „Ano, to je můj syn.“ Zpověď v malé pracovním ústavu se pak obrátila ke sportu, neboť jak už to tak bývá, našli jsme mnoho společných přátel a s nimi i vzpomínky na léta aktivního sportování. I v případě pana docenta, našeho laureáta, je jasné, že sport přispěl velkou měrou k jeho životní aktivitě.

Eva Křížová

CENA PRO NOVINÁŘE

Výbor Ligy se rozhodl letošní novinářskou cenu udělit **Nadě Myslivočové**, redaktorce České tiskové kanceláře, za intenzivní propagaci činnosti Ligy a za soustavnou publicitu usilující o nádorovou prevenci. Navštívila jsem ji na pracovišti ČTK a trochu vyzpovídala.

Jak jste se dostala k novinářině?

„Už jako malá jsem chtěla napsat román a doma mně říkali, že psát se naučím na novinářské škole – tak jsem vystudovala novinářinu. Ale už na střední škole jsem vydávala časopis a pak jsem se dostala na fakultu žurnalistiky UK. Tu jsem vystudovala a po škole jsem nastoupila do ČTK. Nejdřív mě nevzali, protože měli plno, tak jsem byla v článkové redakci. Tam se psaly rozhovory, reportáže, jezdilo se po republice, zatímco tady mám na starosti svůj resort.“

Rozhodla jste se sama pro zdravotnictví a sociální politiku?

„To je spíš náhoda. Do ČTK mě brali na zdravotnictví, protože jsem se touto problematikou zabývala i v článkové

redakci. Tam jsem to dostala po kolegyni, která odcházela. Stejně to bylo i v této redakci. Jsem ráda, domnívám se, že je to jeden z nejlepších resortů, co může být, rozhodně bych nechtěla dělat nic jiného – tedy kdyby to bylo nutné, tak bych musela, ale tato tematika mě nejvíc zajímá.“

Jak jste navázala spolupráci s Ligou?

„Liga proti rakovině patří do mého resortu, a tak jsem začala chodit na tiskovky, a když jsem potřebovala nějakou reakci na cokoli ve světě, nějaký problém nebo objev v léčbě rakoviny, mohla jsem se vždy spolehnout, že mohu zavolat pana profesora Dienstbiera, který mně vždy odpověděl, vysvětlil vše, takže to byla výborná spolupráce.“

Liga letos slaví 20 let své existence, považujete tuto práci za smysluplnou?

„Určitě. Musím říci k těm různým současným sbírkám, že Lize nejde jen o peníze, její prodej kytiček je spojen s osvětou a to považuji za veliký přínos. Přiznám se, že sbírka Ligy je jedinou, na kterou přispívám, protože profesor Dienstbier



a lidé kolem něho jsou pro mne zárukou, že ty peníze opravdu dostanou ti, kteří je potřebují, a že se nezneužijí.“

Co byste přála nejen Lize, ale i našemu zdravotnictví v této složité době?

„Lize bych přála, aby měla dál podporu svých příznivců, aby měla dál podporu veřejnosti, protože bez té by mohla těžko něco dělat. Dnes je velkým problémem sehnat dost peněz na všechny programy, které Liga má, je to složitější... A zdravotnictví? Aby fungovalo...“

(kř)í

CENA PRO KOLEKTIVNÍHO ČLENA LIGY



Jak už bylo uvedeno ve zprávě o podzimním sněmu našich kolektivních členů, výbor Ligy zvážil připomínky z loňského sněmu o odměně nejlepšího kolektivního sdružení při prodeji květin a rozhodl se odměnit letos tzv. „skokana roku“. Tedy sdružení či klub, který prokázal největší zlepšení při prodeji žlutých kvítků během České-

ho dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel.

Nejlepší byla **Gaudia proti rakovině, o.s.**, jejíž poměr navýšení činil 2,72.

Tato organizace patří k našim mladším členům, a tak jsme se rozhodli ji našim čtenářům blíže představit.



Gaudia proti rakovině je občanské sdružení, poskytující od roku 2003 psychoterapeutické a sociální služby a podpůrné léčebné metody pacientům s onkologickou diagnózou a jejich příbuzným a blízkým.

Co bylo důvodem k založení této organizace, nám řekla zakladatelka Gaudie a předsedkyně sdružení MUDr. Olga Kunertová.

„V roce 2003 přišly do mé ambulance shodou okolností nezávisle na sobě dvě ženy. Jedna byla matka dítěte, které pravděpodobně umíralo na onkologickém oddělení v Motole, druhá řešila návrat do života po úspěšném absolvování chemoterapie kvůli rakovině prsu. Každá potřebovala něco jiného, obě ale ve svém příběhu shodně lícily dlouhou strastiplnou cestu, na které byly zcela samy, opuštěny.“

Gaudia proti rakovině vznikla jako odpověď na nenaplněné potřeby těchto žen. Mít ve chvílích nejtěžších možnost řešit s někým svoje aktuální problémy.

Každé onemocnění, tím spíše onemocnění závažnou, život ohrožující chorobou, či onemocnění někoho blízkého znamená pro člověka mimo jiné ztrátu

dosavadních jistot, ohrožení všech zvyklostí a přesvědčení, o které se do té doby opíral.

Zkoušce je vystaveno fungování nepsaných pravidel v rodině a nakonec ve všech vztazích. Je to životní situace bolestná a náročná, v níž člověku nestačí laboratorní výsledky, statistiky přežití, prognózy, diagnózy... Potřebuje někoho, kdo je na jeho straně, s kým může mluvit, kdo mu pomůže adaptovat se na novou situaci."

Účast psychologa není u nás stále ještě samozřejmá, je poskytována jen na některých pracovištích a málokdy v dostatečné míře. Sdružení poskytuje klientům terapeutické rozhovory reagující na jejich aktuální stav a potřeby. Nejde o suplování psychiatrů a psychologů, jde o součást péče o nemocné na běžných odděleních nemocnic.

Gaudia proti rakovině má zpracován projekt, v němž za optimální je považována psychická podpora bezprostředně po diagnostikování nemoci i dále jako součást komplexní léčby. Proto je kladen důraz na nabídku služeb přímo v nemocničních zařízeních, lůžkových i ambulantních, a pacienti jsou navštěvováni také doma. Je jedinou organizací, která poskytuje terénní služby a pracuje s klientem u lůžka v nemocnici nebo v domácím prostředí.

Nádorové onemocnění přináší mnoho závažných změn, které působí i na rodinné příslušníky a blízké přátele, kteří bývají vystaveni velkým nárokům na psychickou odolnost. Často dochází i k ohrožení existence rodinného zázemí právě v době, kdy nemocný nejvíce potřebuje jeho podporu. Nedílnou součástí projektu je také spolupráce s ošetřujícím personálem, aby lépe



porozuměl stavu a chování pacienta a svým vhodným postojem přispěl k úspěchu léčby.

V posledních letech vzrostla nabídka péče u lůžka díky spolupráci s nemocnicí Milosrdných sester sv. Karla Boro-mejského v Praze a v loňském roce byly služby rozšířeny na onkologickou kliniku FN Královské Vinohrady. V nemocnicích jsou služby dlouhodobě hodnoceny jako velmi přínosné, a to jak pro klienty, tak i pro personál. Také nemocní i rodinní příslušníci je hodnotí jako důležité a prospěšné.

V roce 2009 byla založena pobočka v Brně, kde se podařilo zavést ambulantní služby a navázat spolupráci s brněnskými nemocnicemi.

V informačním letáčku se na otázku – **Jak vám můžeme pomoci?** – říká:

„Rozhovor s námi je jiný. Nabídneme vám prostor vyjádřit to, co jinde možná

nemůžete. Nedělá nám potíže mluvit o nelehkých tématech. Budeme naslouchat vašemu příběhu, ať je jakýkoliv. Pomůžeme vám ujasnit myšlenky, formulovat vaše přání a najít cestu k jejich realizaci. Budeme vás podporovat a doprovázet na cestě, kterou si vyberete.

Věříme, že každý člověk je schopen rozhodovat sám o sobě, a vaše zkušenosti jsou pro nás cenné.

To všechno nám dává naději, že se nám společně podaří zvládnout i to nejtěžší."

Kontakt:

Gaudia proti rakovině, o.s.

Korunní 111, Praha 3, 130 00

tel.: 242 487 327, mobil: 773 993 036

e-mail: info@gaudiaprotirakovine.cz

http://www.gaudiaprotirakovine.cz

(red)

ÚNOROVÉ SYMPOZIUM V ROCE 2011

Symposium ke Světovému dni proti rakovině, které pořádáme každým rokem, se bude konat **3. února 2011 od 10.00 hod. v přednáškovém sále Lékařského domu v Praze.**

Téma bude shodné s tématem Ligy proti rakovině pro rok 2011.

Jde o téma vycházející z Evropského kodexu a také ze žhavé současnosti.

POMOC SÁM SOBĚ PŘEDCHÁZET RAKOVINĚ!

Smyslem nového programu je vyburcovat lidi k aktivnějšímu postoji ke svému zdraví a tím i k celému životu.

Je nutná změna životního stylu – aktivní postoj nevyžaduje více finančních prostředků!

Méně stresů – i když život kolem je stresový, je to náš život a žijeme ho tady a teď. Můžeme omezit stres vyčleně-

ním času pro relaxaci, pro odpočinek a vyhodnocení, co opravdu je a není důležité.

Zdravý životní styl – změna jídelníčku tak, aby se zachovaly chuťové kvality české kuchyně a ubylo kalorií. Pravidelné jídlo s dostatkem tekutin (váha dolů, nejen sebevědomí nahoru).

Pohyb – cvičení v rámci klubů, Sokola, využít veškeré dostupné aktivity v místě bydliště.

Nekuřáctví

Hygiena – předcházet šíření infekčních nemocí, viróz, kapénkových infekcí, časté mytí rukou, nejíst společně z jednoho krajíce, nepít ze společné láhve kromě ohrožení života.

Rozumné opalování – využívat všechny možnosti prevence spálení se (i svých dětí nebo vnuků), krycí prostředky kůže, žádná solária, dodržovat dobu slunění mimo 11.–15. hodinu.

Rozumná konzumace alkoholu bez kombinace s kouřením.

AKTIVNÍ MOŽNOSTI PREVENCE

Je potřeba využívat všechny možnosti prevence.

Očkování – proti žloutence – prevence cirhózy a karcinomu jater.

– čípek děložní – prevence karcinomu čípku se zaměřením na dívky a mladé ženy, ideální je před zahájením sexuálního života.

Mamograf (MG) – pravidelné kontroly podle doporučení odborných společností, termíny kontrol si pohlídají ženy samy.

Vyšetření stolice na okultní krvácení (OK) – po 50. roce věku je možné 1x ročně nechat vyšetřit stolicí, v případě nepravidelného krvácení je potřebná kolonoskopie – je nutná aktivní spolupráce s praktickým lékařem.

PSA – vyšetření prostatického antigenu a urologická kontrola mužů urologem při obtížích.

Nekouřit – to může ovlivnit každý sám. Využívání pravidelné **roční preventivní**

prohlídky hrazené pojišťovkami ve spolupráci s praktickým lékařem. Mohou pomoci zvláště u mladších ročníků včas najít systémové onemocnění, například **Hodgkinské i nehodgkinské lymfomy**.

*

Pro orientaci a informaci uvádíme čísla z evropské databáze a české databáze o výskytu nejčastějších onkologických onemocnění.

Karcinomy:	ČR/100 tis.	Evropa
čípku děložního	13,8	10
prsu	67,7	62,7
prostaty	63	57,7
ledvin	16,3	7,4
pankreatu	8,9	6,2
jater	3,9	4,1

MUDr. Michaela Fridrichová

BUDE EVROPA NEKUŘÁCKÁ ?

Koncem září letošního roku se prezident republiky Václav Klaus zúčastnil otevření nové části areálu tabákové firmy Philip Morris ČR a.s. v Kutné Hoře a slavnostně přestříhl pásku nové výrobní haly. Produkce cigaret se tak zvýší z 30 na 40 miliard ročně.

Podle pana prezidenta je boj Evropské unie proti kouření směšný. Jeho spolupracovník Petr Hájek tvrdí, že „nikdo dosud neprokázal, jak významný vliv má kouření na úmrť, respektive fatálnost choroby“.

Je to ukázka toho, jak někteří lidé nemají vůbec snahu seznámit se s fakty a tvrdí naprosté nesmysly. Člověk si řekne – proč asi?

Po druhé světové válce byl zjištěn vysoký nárůst rakoviny plic u mužů, ale nevědělo se proč. V té době u žen byl karcinom plic velkou vzácností. V té době ženy téměř vůbec nekouřily. Na fakultě se to vysvětlovalo tím, že ženy jsou chráněny pohlavními hormony.

V roce 1950 s jistotou prokázal mladý anglický epidemiolog Richard Doll, že příčinou rakoviny plic je kouření. Od mládí se zajímal o matematiku a exaktní výpočty. Tyto metodiky, do té doby používané při sledování infekčních onemocnění, použil při hledání příčin rakoviny plic.

V začátku jako příčinu viděl asfaltování silnic a vdechování výfuků plynů.

To ale nevyšlo. Proto poslal rozsáhlý dotazník tisícům lékařů v Británii, kde se ptal na záliby, způsob života a genetickou zátěž jedince. A tehdy jasně vyšel vztah: cigareta = rakovina plic. Sám v té době také ještě kouřil, ale po tomto zjištění okamžitě přestal.

V roce 1950 tyto výsledky publikoval v British Medical Journal, ale trvalo ještě dalších 7 let, než to odborná veřejnost uznala.

Od té doby vyšly četné publikace se stejným výsledkem. Dnes je jich kolem deseti tisíc a týkají se i vztahu jiných onkologických nádorů ke kouření. Další

kolem 8.700 prací se zabývá odnaučením kouření a významem prevence.

Prevence, jejíž znalost ochraňuje občany před různými nemocemi, závislostmi, ale i před účinky jiného druhu. Prevence, pokud je pečlivě prováděna, stojí sice peníze, ale ochrání občany před riziky rakoviny a stát před mnohem drastičtějšími finančními výdaji.

Proto Světová zdravotnická organizace i Evropská unie považují prevenci



za základ úspěchu při snaze o snižování počtu onkologických onemocnění nejen v evropské populaci, ale po celém světě.

V roce 2008 se konala v Římě konference Evropské společnosti pro výzkum nikotinu a tabáku a jeho léčení. Na prvním místě byla zdůrazněna prevence, a to nejen formou intervence u lékaře. Stejně byly shledány jako velmi důležité telefonní linky první pomoci.

Richard Doll byl za tento poznatek vyznamenán anglickou královnou Alžbětou II. šlechtickým titulem.

MUDr. Jarmila Pradáčová

VÁNOČNÍ KONCERT

Ve středu 8. prosince se uskutečnil ve Velké aula Karolina tradiční Vánoční koncert, na němž byly předány ceny laureátům našich pravidelných každoročních akcí.

Na koncertu, který pořádáme společně se Spolkem absolventů a přátel Univerzity Karlovy Carolinum, vystoupila tentokrát **Musica Bohemica**.

Jsmo velmi vděční za to, že soubor ochotně pozdržel odjezd na vánoční turné po Španělsku a byl ochoten, díky hlubokým sympatiím k práci a poslání Ligy proti rakovině Praha, vystoupit na tomto koncertu.

Pod vedením uměleckého šéfa a zakladatele Jaroslava Krčka, velkého ctitele lidových tradic, přednesla Musica Bohemica nejkrásnější tradiční vánoční písně a skladby.

Zaplněná aula odměnila vřelým potleskem i Vánoční mši Jaroslava Krčka a ocenila starobylé lidové nástroje, které přispěly k nádherné adventní atmosféře. Vám, kteří jste se nemohli účastnit, přibližujeme celý večer fotoreportáží.



Musica Bohemica svým vánočním programem doslova vykouzila nádhernou vánoční atmosféru.



Auditorium po celý večer hešetřilo potleskem a velkým uznáním.



Skokanem roku v prodeji kytiček při Českém dnu proti rakovině se stala Gaudia proti rakovině, o.s.



Cenu za vědeckou publikaci převzal z rukou předsedkyně Ligy doc. Ing. Emil Pollert, DrSc.



Novinářskou cenu obdržela redaktorka ČTK Naďa Myslivcová.

DÁREK POD STROMEČEK

Přijměte od nás malý dárek pro chvíle potěšení. Z knížky jednoho z nejoblíbenějších moudrých a laskavých rozhlasových vypravěčů Františka Nepila **HLEDÁNÍ RADOSTI** otiskujeme jeho vyznání: **Mám rád Vánoce.**

Čím jsem starší, tím více se stydím za to, jak je mám rád. Jednak mi šedivěji vousy, jednak si už nikdy nemohu vzpomenout, kam jsem loni uložil prskavky, frantíky a vánoční ozdoby. Vůbec jsem ve věku, kdy budím takovou úctu, že ty slabší povahy mi uvolňují místo v tramvaji a ty ostatní pode mnou předstírají, že se do něčeho začety, aby mě pustit nemusely.

Všichni moji vrstevníci jsou neméně důstojní, jenže jsou ušlechtilejší. Kdykoli spolu mluvíme o Vánocích (a my dospělí mluvíme buď o tom, co k sehnání je a co není, nebo o žlučnících a hlavně o tom, že my za mlada jsme to neměli lehké), tedy kdykoli se začneme bavit o Vánocích, vyslovují mí vrstevníci myšlenky, na které buď mlčím, nebo říkám jen hm, abych nemusel mlčet. Říkají, že Vánoce jsou svátky dětí, že krásné je na nich hlavně to, že člověk může dětem udělat radost, že jim může dát něco pod stromeček. A já na to mlčím, protože dodnes rád dostávám dárky. Samozřejmě, že je taky naděluji. Ale dostávám je ještě raději. Alespoň docela mrňavé.

Vánoce mám rád ovšem i z mnoha jiných důvodů. Dodnes například rád strojím stromeček. A když mě o to doma připraví, tak ho alespoň opravuji, abych naznačil, že dříve se strojily lepší stromky. Dodnes rád cinkám před nadílkou, a aby mě o to nikdo nepřipravil, nosím zvonek celé odpoledne po kapsách. I olovo liji po staročesku, ale ještě jsem z něj neulil tvar, který by se něčemu podobal. Natož aby se z toho dalo vyčíst, co mě letos potká. A i když to vyčtu, tak to za pár dní zapomenou a celý rok pak nevím, jestli mě to potkalo nebo ne. Ale hlavně se po tom zacinkání honem hrnu ke stromečku, jestli tam mám taky něco.

Tento můj povahový kaz má zřejmě hluboké a dávné kořeny. Už jako dítě jsem se na vánoční dárky díval svérázným způsobem. Dodnes si pamatuji, jak jsem byl zděšen, když jsem pod stromečkem našel třeba ponožky, košili nebo rukavice. Takové dárky ve mně budily silné podezření, že v nadělování má prsty někdo, kdo má na starosti rodinné hospodaření, a ne někdo, kdo celý rok sleduje a eviduje mé dobré skutky. Protože já – podle mého – býval tak přijatelné dítě, že jsem měl najít pod stromečkem především knížky. Košili a punčochy měl dostat spíš Lumír Novák, který svým rodičům odmlouval a nikdy po sobě neuklízal.

Jenže ty knížky jsem nakonec taky objelvil. Pod každým stromečkem. Teprve



dneska za to obdivuji tatínka i maminku, protože měli mnoho důvodů k tomu, aby považovali punčochy a košili – na rozdíl od knížek – za potřeby nezbytné. A je mně trochu líto, že mi to došlo tak pozdě. Obdiv a vděčnost se má vyslovit včas a nahlas.

Abych však dokončil tu svou vánoční zповěď: musím se doznat, že čím dál víc mám rád nejenom Vánoce, ale i knížky pro děti. Teď když jsem z nich vlastně vyrostl. Snad proto, že se nikdy netiskly tak krásné věci pro děti jako dnes. Nikdy v nich nebyly hezčí a barevnější obrázky a nikdy těch knížek nebylo tolik. A před spaním jezdím na pouť s Mikešem, toulám se po Řáholci a dokonce bloudím i s kuřátkem v obilí. Ne že bych je četl nějakému dítěti nahlas! Čtení nahlas mě ruší, zvláště to moje. Čtu si jen pro sebe. Nemluvě o tom, že když chci vědět, jak žije lvoun nebo jezevec, najdu si to v knížce napsané pro děti. Když chci pochopit, jak to vypadá ve vesmíru či v Českém Krumlově, když chci vědět, jaký znak měli Lobkovicové či Krabicové z Veitmile, či jak se pozná jilm, koupím si na to také dětskou knížku. Je to tam líp, srozumitelněji a názorněji než v knížkách pro nás odstrčené dospělé.

Mám rád každé Vánoce, ale na ty letošní se těším obzvlášť. O dětské knížky jsem si už napsal a vypadá to na to, že jednu z nich dostanu i dvakrát. A k nim punčochy a košili. Ale i za ty budu rád.

*

Knížku Hledání radosti vydal Knižní klub a najdete v ní mnoho dalších důvodů k radostnému čtení.



KLUBY

Onko Naděje Karviná



Činnost našeho karvinského klubu je stále rozmanitější. Během letošního roku opět přibylo několik členů, kterým pomáháme orientovat se v postupu uzdravování, navštěvujeme pacienty a těší nás uznání i jejich vděčnost. Ostravskému Kojeneckému ústavu jsme předali pletenky pro miminka, které vyrobily naše členky. Jako každoročně i letos jsme zorganizovali prodej žlutého kvítku měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině. Výtěžek z prodeje je příspěvkem pro naše ozdravné pobyty a další akce. Účastnili jsme se Májového pětiboje v Darkově, navštívila nás předsedkyně Aliance českých žen s rakovinou Mgr. Ivana Voleníková, uspořádali jsme zájezd do Hradce nad Moravicí, účastnili jsme se Veletrhu sociálních služeb v Karviné a začátkem prázdnin jsme pořádali ozdravně edukační pobyt v Čeladné. V rámci Hornických slavností začátkem září jsme měli na náměstí svůj stánek společně s havířovským klubem. Koncem září jsme vyrazili na výlet do Vízovic a Luhačovic. Celý rok byl doslova nabitý – semináře, konference, v klubovně prezentace různých doplňků stravy a léčiv, vzájemná setkání s ostatními kluby a v říjnu účast na pražském sněmu kolektivních členů. Tam jsme se domluvili s Ligou proti rakovině Praha a se zástupci agentury Arcadia na uspořádání ligové Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ v příštím roce v Karviné. Jde o velkou preventivní akci, která je určena celé naší veřejnosti.



Onko klub Rokycany

Nápadů, jak zviditelnit náš klub, jak zajistit kvalitní pomoc a příjemné prožívání volného času členů klubu, je dost. Také chuť do práce týmu nechybí. Přejeme si zdraví a hodně vstřícných lidí kolem sebe. Čekárny jsou stále plné pacientů a ti navštěvují naši klubovnu s nadějí, že se uzdraví a přijdou mezi nás. Většinou se to daří. Pro naše město je sdružení užitečnou organizací, a tak podporuje naši činnost, za což upřímně děkujeme.

*Blažena Monczková
předsedkyně*

Onko klub Rokycany

Náš klub slaví svoji první desítku. Toto krásné výročí jsme během roku oslavili několikrát. Nejprve v únoru to byla krásná výstava na téma rakovina prsu, kterou jsme zajišťovali ve spolupráci s paní Hannah Bártíkovou a Lubošem Tonem v Rožmitále pod Třemšínem a byla k vidění po celý měsíc. Během roku pak následovalo mnoho akcí – výlety, přednášky, společné oslavy kulatých narozenin našich členů a vše vyvrcholilo v říjnu slavnostním koncertem. I tam jsme se pochlubili menší výstavkou prací paní Hannah a pana Luboše.

Co těch deset let znamená pro klub a jeho členy? Moc a moc. Začleni-

li jsme se do rodiny klubů v republice, ale především si vzájemně jeden druhému pomáháme a věnujeme se i nově příchozím. Ani jsme netušili, když jsme klub zakládali, že se dožijeme tohoto výročí. Bohužel několika členům se to nepovedlo. Jsme asi nejmenším klubem, je nás jen 15, ale co do činnosti a chuti do života včetně akcí se můžeme měřit s těmi velkými kluby. A tak přejeme sami sobě hodně zdravíčka, nápadů, životního humoru a optimismu a totéž přejeme všem ostatním. Držte nám palce, aby nám to ještě hodně dlouho vydrželo.

*Anna Šimová
předsedkyně*

Klub stomiků Brno

Ve středu 20. září jsme se vydali autobusem na rekondiční pobyt do Českého Krumlova. Už cestou jsme se zastavili v Chýnově a po obědě jsme pokračovali dál k Temelínu, kde jsme měli zajištěnou názornou přednášku. Náš autobus pak ještě zastavil v Bechyni, kde jsme si prohlédli most Duha patřící k technickým památkám naší země. Odpoledne jsme dorazili do krumlovského hotelu Vltava, kde ještě tentýž večer jsme měli možnost seznámit se s výrobky firmy Welland Medical Rokycany.



Počasí nám přálo, a tak jsme v dalších dnech navštívili klášter Zlatá koruna, lanovkou jsme vyjeli na Kleť, nejvyšší kopec Blanenského lesa, kde je známá hvězdárna a kamenná rozhledna, z níž jsme měli celou Šumavu jako na dlani. Další den jsme se vydali do Českých Budějovic, jejichž historické jádro včetně Černé věže nás uchvátilo. Všichni jsme se těšili na projížďku lodí po Lipenském jezeře, která nás nezklamala. Krásné počasí a dobrá nálada nás provázely po celý den. Po ukončení plavby jsme vyjeli po proudu Vltavy dál a zastavili se nejprve u Čertovy stěny a odtud jsme odjeli do Vyššího Brodu, kde jsme alespoň zvenku obdivovali cisterciácký klášter a kostel. Navštívili jsme také městečko a hrad Rožmberk a poslední den našeho jihočeského pobytu jsme se vypravili do Holašovic, obce zařazené do světového kulturního dědictví pro zachovalý celek lidové architektury – tzv. selské baroko. Samozřejmě jsme si také důkladně prohlédli Český Krumlov, město, zámek, zahrady i otáčivé divadlo.

Večery byly vyplněny hudbou, tancem i maškarním bálem.

Celý týden byl velmi krásný a příjemný. Nikdo se nepotýkal se zdravotními potížemi, vládla dobrá nálada a spokojenost, a to jak s programem, tak i s ubytováním, stravováním a přístupem řidičů k našim požadavkům. Těšíme se na další podobné rekondiční pobyty.

Jarka Kudrnová

V našem klubu stomiků jsme před léty začali chodit na pravidelné vycházky. Nejdříve dvakrát, později čtyřikrát v měsíci. Čtvrtek se stal takovým malým svátkem, v němž objevujeme krásy

přírody. Společně plánujeme vycházky, uveřejňujeme je v našem Zpravodaji, a tak s námi chodí i stomici z Vyškova, Hodonína, Břeclavi, Prostějova a Svitav.

O vycházkách si vedeme záznamy, kolik jsme ušli, kolik nás bylo, a navzájem si vyměňujeme zdařilé snímky. Jsou mezi námi zdravotníci, projektanti, ekonomové, učitelé, strojaři, stavbaři, manažeři, každý má své praktické zkušenosti, které jsou zdrojem poučení pro ostatní. Využíváme různé materiály, které nás informují o stavebních památkách, přírodních zajímavostech, zajímavé květeně, ale i uměleckých dílech či starých řemeslech. Máme procestovaný celý Jihomoravský, Zlínský i Olomoucký kraj, navštívili jsme Českomoravskou vysočinu i Východočeský kraj.

V loňském roce jsme omylem nasedli do vlaku, který nás místo do Hradčan u Tišnova zavezl do Pardubic. Bylo to

překvapení pro nás i pro průvodčího. Ale vše dopadlo dobře. Nedostali jsme pokutu, prohlédli jsme si město perníku s krásnou Zelenou branou a zámek a pak jsme se s chutí vydali už s platnou jízdenkou zpět do Brna.

Na vycházkách si povídáme o všem možném – o knihách, filmech, koncertech, ale i o dětech a rodinách. Vyměňujeme si recepty, hostíme se svými cukrářskými výrobky, společně slavíme narozeniny i jiné významné události. Prostě jsme parta, která se má vzájemně ráda a společně řeší i své problémy. To je také naše medicína, jak se udržovat fit. Proto radíme vám všem: **„Hýbejte se a radujte se z každého pohybu!“**

Jana Strnadová

Chceme se s vámi ještě podělit o naše zážitky z putování do Prostějova. Poslední zájmový den jsme se vypravili vlakem z Brna do místa určení. Na nádraží nás očekávali naši prostějovští přátelé Milada a Jaromír, kteří nás uvítali pohoštěním ve svém bytě, a pak jsme vyrazili do města. Zhlédli jsme krásné vily z první republiky, které patřily průmyslníkům, dozvěděli jsme se, že tehdy v každém domě byl krejčí nebo švadlena.

Prostějov se pyšní mnoha slavnými rodáky: mistr české gotiky Matěj Rejsek, malíř Alois Fišárek, akademik Otto Wichterle, básník Jiří Wolker a další osobnosti. Město má dnes 55 tisíc obyvatel a oplývá mnoha významnými stavbami. Národní dům, který projek-



toval známý architekt Jan Kotěra, nádherná je budova nové radnice s věží a orlojem, kde jsme obdivovali krásné sály a mimořádnou výzdobu. Také zámek, jehož historie spadá do 16. století a nechal jej postavit Jan z Pernštejna, patří k architektonickým skvostům tohoto města. Zaujaly nás i měšťanské domy na náměstí T. G. Masaryka včetně gotického Onsova domu z 15. století. Dál nás náš výlet zavedl do přírody. Odjeli jsme do Čelechovic a po značkách jsme došli na hanácký Mont Blanc – Kosíř. Cestou jsme našli pár hub, a když jsme došli až na kopec, vysoký 422 metrů, zhoršilo se počasí, a tak jsme rychle sešli do zámeckého parku v Čechách pod Kosířem. Tam jsou vzácné dřeviny a doplňuje je Mánesův pavilon s výstavní síní, kde kdysi Mánes také maloval.

Po obědě jsme se vrátili do Prostějova, kde nás znovu pozvala do svého domu Milada a podělila nás různým oblečením, které vyřadila ze svého šatníku. Výlet se nám vydařil, ušli jsme přes 10 km a strávili společně jeden moc pěkný den.

Milada Novotná

Alen Praha



Koncem září absolvovaly členky klubu týdenní rekondiční pobyt v Jáchymově. Do lázní nás dovezla přímá autobusová linka z Prahy a nestačily jsme ani pořádně vybalit a už na nás čekalo první cvičení v tělocvičně na židlích. Myslely jsme si, že na žid-



lič – to pro nás moc nebude, ale fyzioterapeut nás přesvědčil o opaku, zvlášť když přidal činky, míče nebo tyče. Denně jsme také chodily do bazénu a opět poctivě cvičily. V teplé vodě je cvičení méně namáhavé, ale i tak jsme po lekci cítily všechny svaly a někdy i únavu, a tak relaxace v solné jeskyni přišla všem vhod.

Lázně Jáchymov poskytují spoustu kulturního vyžití, a tak jsme navštívily koncerty a zajímavé stavby města. Muzeum v Královské mincovně, pomník obětem „Jáchymovského pekla“, vypravily jsme se na výlet na Boží Dar, do krásného městečka Ostrova nad Ohří i na nedaleký zámek Lohotín. Samozřejmě byly denní vycházky do lesů kolem lázní, kde v té době rostlo velké množství hřibů.

Všechny jsme se shodly, že celý týden nám poskytl výborné podmínky pro ozdravení těla i ducha. Pobyt byl financován ze zdravotního grantu na rok 2010 z Magistrátu hlavního města Prahy a příspěvek nám poskytla firma Subterra. Oběma upřímně děkujeme.

Věra Formánková

V září se členky klubu také účastnily víkendového pobytu v Železných Rudách, kde měly možnost seznámit se s bobří řekou, navštívit i německou část města, a tak porovnávat úpravu domů, rozkvetlých oken i zahrad. Klatovský lékař MUDr. Tomáš Lebenhard je seznámil s přírodní medicínou, vysvětlil smysl detoxikace, význam homeopatik a všem přiblížil čínskou medicínu jing a jang i důležitou úlohu psychiky člověka při uzdravování.

Celodenní výstup na Pancíř byl korunován krásným počasím a nádhernými výhledy po šumavských kopcích. Tři dny uběhly a rozloučení s Miladou, členkou Alenu, která celé tři dny výpravu všude provázala, bylo srdečné. „Přijďte si brzo pro novou energii – budu se na vás těšit“ – volala na rozloučnou Milada z Rudy.

Během září se ještě uskutečnil týdenní pobyt pro 22 členek v Mariánských Lázních. Po složité cestě s vlakovou výlukou však čekalo na všechny účastnice příjemné prostředí hotelu Polonia a pestrý program: masáže, perličkové koupele, cvičení v bazénu s vířivkou, sauna a odpoledne pravidelné procházky mariánskolázeňským okolím, které patří k těm nejkrásnějším částem celého Slavkovského lesa. Výlety k pramenům, na Kladskou, ke Krakonošovi i dál až do Bečova, stejně jako večerní programy s hudbou a návštěva zpívající fontány byly nezapomenutelnými chvílemi tohoto pobytu.

Všechny zúčastněné Alenky jej hodnotily jako jeden z nejhezčích, které prožily. Pobyt byl realizován s finančním přispěním Ligy proti rakovině, která Alenu věnovala 30 % z výtěžku prodeje kytiček v rámci Českého dne proti rakovině.

Jarka Koukalová

Slunečnice Olomouc



Letošní rok jsme začaly zvesela. Na únorovou schůzi jsme si pozvaly hudebníka pana Jiřího Boka, který nám přišel zahrát populární písničky k po-



slechu, tanci i zpěvu. Na další schůzi přišli mezi nás preventisté Městské policie Olomouc se svými radami pro seniory. Formou přednášky i předáním propagačních letáků nás poučili, jak chránit svůj majetek i své zdraví doma i venku. Jako každoročně jsme uspořádaly zábavný rej masek, tentokrát s názvem „Z národů ač jsme různých“. Masky byly velmi zdařilé a při jejich předvedení i tanečním rejci jsme zažily spoustu legrace. Na vážnější téma s námi hovořil na květnové schůzi přednosta radiologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc prof. MUDr. Miroslav Heřman, Ph.D. Poutavá přednáška s videoprojekcí byla námětem k bohaté diskuzi.

Naše členky se 12. května zapojily do prodeje květin v rámci Českého dne proti rakovině. Také se nám náhodou podařilo využít jednoho z mála květnových dnů bez deště a uskutečnit autobusový poznávací zájezd na Opavsko. Prohlédly jsme si poutní místo Klokočůvek, navštívily hrob Jana Zajíce ve Vítkově, krásný zámek v Raduni a zajímavý kostel v Kravařích. Přes Opavu jsme se vrátily domů obohacené o mnoho nových zážitků.

Rádi bychom také poděkovaly paní Ing. B. Vysloužilové, ředitelce lázní Slatnice, která nám umožnila dva víkendové relaxační pobyty.

V bublající vířivce se promasírovalo celé tělo a vanové koupele nám přinesly nádhernou relaxaci. Zajímavé byly besedy o účincích Aloe Vera a zdravé výživě, kterou jsme mohly i ochutnat. Všichni kolem nás byli velmi ochotní, a tak jim všem patří náš dík za dva krásné víkendy.

Jiřina Řehořová

Mamma Help



Jednotlivá centra v českých a moravských městech uskutečnila v září a říjnu Dny otevřených dveří, aby občany svých měst seznámila nejen se svou činností, ale poskytla i základní informace těm ženám, které se dosud ostýchaly, nebo o centrech nevěděly.

29. září bylo otevřeno brněnské centrum v rámci Brněnských dnů pro zdraví. Členky centra nabídly návštěvníkům informační materiály týkající se onkologického onemocnění a jeho léčby a poskytovaly informace o prevenci i o své činnosti.

6. října byl Den otevřených dveří v Plzni v rámci Měsíce boje proti rakovině a Týdne sociálních služeb. Po celý den poskytovaly členky informace o všem, co návštěvníci chtěli vědět, o prevenci, programu klubu, možnosti členství i projektech centra.

7. října v rámci Týdne sociálních služeb byly dveře otevřeny v Hradci Králové a v Přerově. Hradecké členky dopoledne věnovaly informacím veřejnosti a odpoledne oslavily pětileté výročí trvání svého centra. Součástí oslav byl zábavný program spojený se soutěží o nejchutnější bramborový salát.

Přerovské mammahelpky se naopak pochlubily svými ručními pracemi a výrobky, které vystavovaly v Infocentru pro tělesně postižené občany.

11. – 15. října se uskutečnily Dny otevřených dveří ve Zlíně. Dny byly spojeny s naší Putovní výstavou, která právě v oněch dnech končila svou letošní pouť v Bařově městě. Na 14. a 15. říjen zlínské centrum připravilo přednášky pro veřejnost o prevenci rakoviny prsu, které se uskutečnily v Bařově mrakodrapu.

Pražské centrum otevřelo novou poradnu k problematice lymfedému. Je otevřena každé úterý v pražském MH centru – U Vinohradské nemocnice 4, Praha 3 – a své zkušenosti v něm nabízí fyzioterapeutka paní Alena Jelínková, která má nejen dlouholetou praxi v této oblasti, ale především hluboké odborné znalosti. Ráda je předává všem pacientkám, které se chtějí naučit, jak zlepšit svoji péči o lymfatický otok. Jde o konzultace s praktickým nácvikem potřebných dovedností, které trvá asi jednu hodinu. **Je nut-**

né se telefonicky objednat na lince 272 732 691.

Primářka Mamma centra Medicon MUDr. M. Skovajsová, Ph.D., připravila nové edukační video pro ženy, které se chtějí dobře naučit samovyšetřovací prsu. Nabízí k tomu novou metodu Mamma Care. Chcete-li se podívat, najdete toto video na lékařském portálu s adresou www.ulekare.cz.

ŽAP Praha



Kancelář sdružení se přestěhovala z bytu Dany Hybšové do **Základní školy**

v Praze 9 – Letňanech ve Fryčovské ul. 462. Úřední hodiny jsou ve středu 13.00–16.00 a ve čtvrtek 10.00–14.00 hodin. Předsedkyní sdružení je Marta Křečková – tel: 224 252 409, služ. mobil: 605 700 360, event. 607 850 120.

Každé třetí úterý v měsíci se členky odpoledne scházejí v kavárničce v Chabrech, kde zaměstnávají ruce při výrobě různých dáreků, které slouží k zisku na činnost klubu. Ale nejde jen o výrobu dáreků, vzájemná setkání jsou příležitostí k popovídání, k předání receptů, zasmání i vzájemné podpoře. Středy jsou vyhrazeny kondičnímu cvičení ve Speciální škole v Praze-Vršovicích.

Čtvrtek je věnován plavání. Vzhledem k velkému zájmu jsou skupiny dvě, aby v bazénu bylo možno cvičit, rehabilitovat i pořádně si zaplavat.

Pravidelné jsou i sobotní výšlapy do pražského okolí – Velké Popovice, Mnišek pod Brdy, Mukařov byly cílem podzimních sobot. V prosinci se chystá výšlap do historické vesnice Botanicus a koncem ledna je připraven výlet do Řevnic k jesličkám na Karlštejně.

Rekondiční pobyty připravilo sdružení pro podzimní čas dva. Na sklonku září a začátku října v Luhačovicích a v prvním listopadovém týdnu ve Františkových Lázních.

LPR Šumperk

Letošní rekondiční pobyty se opět uskutečnily v krásných lázních Teplice nad Bečvou. Na jaře se účastnilo 10 žen a na podzim 16.

Bydlely jsme opět v penzionu Diana, kde nám majitelka paní Stojanová přichystala srdečné přivítání a po celý pobyt se o nás pečlivě starala.



Denně jsme absolvovaly lymfatické masáže, tentokrát to bylo i s novinkou – detoxikační medovou masáží. Některé ženy si ještě dopřály uhlíčit koupele v lázeňském domě Bečva. Odpoledne jsme chodily plavat do wellness areálu a večery patřily kultuře, přednáškám, koncertům a besedám. Krásná krajina lákala k vycházkám do okolí, na Zbrašov, některé členky se účastnily zájezdu na hrad Helfštýn. Oblibu si získala i francouzská hra petanque. Přálo nám i pěkné počasí, užily jsme si nádherné babí léto a načerpaly nové síly. Pobyt jsme zakončily kloboukovým bálem, který se opravdu zdařil.

*Jiřina Millerová
Klub Eva LPR Šumperk*

LPR Náchod

Naše sdružení pracuje pod vedením MUDr. Vladimíra Müllera. Je nás celkem jen 8. Na jaře jsme přivítali nového člena, pracovníka Klubu českých turistů v Náchodě, který nám připravuje jednodenní výlety do okolí. Spolupracujeme se školami, a tak jsme v dubnu uskutečnili tradiční přednášku o prevenci rakoviny za použití fantomu prsu pro 32 žákyň náchodské Stavební průmyslové školy. Duben byl pro nás náročný, neboť při Českém dnu proti rakovině s námi spolupracují studenti 16 středních škol. Celkem se u nás prodalo 12 667 květin a bylo vybráno 265 374 Kč. Chceme poděkovat České poště

za ochotu a včasné vyřízení všech 132 vaků i za jejich přesčasovou práci bez finanční odměny.

Z příspěvku, který jsme obdrželi od Ligy, jsme přispěli našim členům na 4 rekondiční pobyty a Hospicu Červený Kostelec jsme dali 50.000 Kč na vybavení lůžkové části.

Po prázdninách jsme obnovili spolupráci s primářkou MUDr. Šárkou Lukešovou na onkologickém oddělení naší nemocnice. V čekárně máme nástěnku o naší činnosti, rekondičních pobytech i o možnosti návštěvy poradny každou středu v naší kanceláři.

Chystáme se do Prahy na Vánoční koncert, který je pro nás odměnou za celoroční práci.

Helena Vomáčková



INFORMACE

Český den proti rakovině – shrnutí pravidel pro přidělování příspěvků z prodeje kytiček kolektivním členům

Nárok na obdržení příspěvku z prodeje kytiček vzniká klubu při dodržení následujících pravidel a postupů:

- 1. Včasné zaslání přihlášky a objednávky kytiček** (dle data uvedeného na přihlášce).
- 2. Vyplnění přílohy č. 1 této objednávky** (seznam spolupracujících organi-

zací, pro které klub objednává kytičky) a její odeslání spolu s přihláškou. Případné doplnění spolupracujících organizací po odeslání přihlášky je po nahlášení organizátorům možné až do termínu konání sbírky.

- 3. Všechny kytičky** (i pro spolupracující organizace) **jsou zaslány na adresu klubu**, klub zajistí jejich distribuci spolupracujícím organizacím.
- 4. O případnou výjimku z bodu č. 3** (zaslání částí kytiček pro spolupracující organizaci odděleně od dalších

kytiček klubu) je v případě potřeby možné požádat organizátora (agenturu). Výjimky schvaluje LPR.

- 5. Včasné odeslání zpětné zásilky** s materiálem po sbírce.
- 6. Žádost o příspěvek je po sbírce zaslána přímo ve zpětné zásilce klubu.**
- 7. Žádost o příspěvek je zaslána včas, kompletně vyplněná** a včetně všech požadovaných příloh (tj. **kopíí obou stran dodacího listu** – vratného protokolu).

8. V případě výjimky popsané v bodě 4 (tj. část kytiček, z nichž žádá organizace příspěvek, byla zaslána na jinou adresu, tedy s vlastním dodacím listem – vratným protokolem) musí být **součástí žádosti také kopie obou stran tohoto dodacího listu (dodacích listů).**
9. V případě porušení výše uvedených pravidel nebude moci být příspěvek z prodeje kytiček klubu proplacen.



SNĚM DOBROVOLNÝCH HASIČŮ

Krásná slunečná sobota 23. října. Modré nebe, všude ještě zeleno, prázdná silnice vedoucí k Havlíčkovu Brodu a cíl se postupně blíží. Příbryslav, centrum hasičského hnutí a IV. Sjezd Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska.

Krásné sídlo, které dobrovolní hasiči rekonstruovali svépomocí, hostilo opět starosty a zástupce okresních sdruže-

ní. Šlo o pracovní setkání, na kterém jsem měla krátce vystoupit a poděkovat přítomným dámám i pánům za jejich podporu práci Ligy proti rakovině Praha a za aktivní pomoc při Českém dnu proti rakovině, kterého se řada sdružení přímo zúčastnila. Dostala jsem příslib aktivní pomoci i pro rok 2011. Pomoc při letošním květinovém dni poskytlo 65 sdružení. Jiná sdružení kytičky neprodávala, ale věnovala třeba výtěžek taneční zábavy nebo cenu, kterou získali mladí hasiči v literární soutěži.

Bylo příjemné vidět sebevědomé starostky a starosty, kteří reprezentují 350 tisíc dobrovolných hasičů, kteří vědí, jaká je cena jejich práce a jaké je jejich postavení ve společnosti. Informovala jsem je o akcích Ligy proti rakovině i o naší putovní výstavě po českých, moravských a slezských městech. Těšíme se na budoucí společné působení při propagaci prevence rakoviny.

*MUDr. M. Fridrichová
předsedkyně LPR Praha*

SUDOMĚŘICE U TÁBORA

V sobotu 30. října se konala v místní restauraci U nádraží taneční zábava, kterou pořádalo o. s. Pitt Band s podporou obce Sudoměřice u Tábora. Hudební skupina Pitt Band každoročně věnuje výtěžek z této akce na charitativní účely. V minulých letech to byl dětský domov a domov důchodců,



tentokrát se rozhodli pro Ligu proti rakovině Praha.

Z Ligy se akce zúčastnily MUDr. J. Prádáčová a L. Bártová. Celý večer měl krásnou, přátelskou atmosféru a o půlnoci jim pořadatelé předali 6.780 Kč, za něž jménem výboru Ligy obě upřímně poděkovaly.

DĚKOVNÝ LIST

Z Hospice sv. Jana N. Neumanna jsme obdrželi Děkovný list za příspěvek 100.000 Kč na jejich činnost. V listu se píše: Děkuje jménem pacientů a zaměstnanců hospice MUDr. M. Fridrichové, předsedkyni sdružení, a všem představitelům Ligy za velkorysou pomoc.

Nejkrásnější pomník, který člověk může získat, je postaven v srdcích těch, kterým pomohl...

*PhDr. Robert Huneš
ředitel hospice*

VÝROČNÍ KONFERENCE LIGY

Zveme všechny naše členy na plenární zasedání Ligy, které se uskuteční v úterý 22. března 2011 ve 14.00 hod. v zasedacím sále Lékařského domu v Praze 2.

Poznamenejte si, prosíme, toto datum do svého nového diáře a těšíme se na vaši účast.

VŠEM ČLENŮM NAŠÍ ORGANIZACE

V tomto čísle našeho Zpravodaje jsou přiloženy složenky pro členský příspěvek na rok 2011. Prosíme jednotlivce i organizace o zaslání členského příspěvku během ledna nebo února. Členský příspěvek pro rok 2011 se nemění. Pro seniory a studenty činí 100 Kč, pro ostatní a kolektivní členy 200 Kč. Předem děkujeme za včasné splnění této členské povinnosti.

Výbor LPR Praha



ČESKÉ AKADEMICKÉ HRY

U příležitosti oslav 100. výročí trvání českého vysokoškolského sportu se letos v červnu konal 9. ročník Českých akademických her. Soutěže se účastnilo celkem 2 300 sportovců ze 37 českých vysokých škol. Hlavními organizátory akce byly Česká zemědělská univerzita a České vysoké učení technické.

Liga proti rakovině již dlouhá léta spolupracuje s Českou zemědělskou univerzitou v Praze-Suchbátě a snaží se například propojením Českého dne proti rakovině s Rektorským dnem informovat studenty o nádorové prevenci a zdravém způsobu života. Bylo nám proto velkou ctí, že 3. listopadu na závěr akce „Běh o pohár rektora“ byl Lize předán finanční dar ve výši 25.000 Kč. Šek převzala předsedkyně Ligy MUDr. M. Fridrichová.



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 zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

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

Zpravodaj k tisku připravila dr. Eva Křížová • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha