



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 22 ▲ Prosinec 2011 ▲ Číslo 4

Vážení přátelé,

přijměte v tomto adventním čase náš Zpravodaj jako malý vánoční dárek. Najdete v něm vše, co se událo od letních měsíců u nás v Lize. Nechybí druhá část putovní výstavy, zpráva o podzimním sněmu, o laureátech našich tradičních cen, vánočním koncertu, ale přinášíme i odborné statě a v neposlední řadě i vaše prožitky z klubových akcí a událostí.

Přicházejí Vánoce, nejkouzelnější svátky, které rok od roku prožíváme ve zrychleném tempu moderního života, ale snad právě proto jsou pro nás přitažlivější, že nám poskytují několik dnů naplněných klidem a rodinnou atmosférou. Uklizený dům dýchá čistotou a vůní vánočního pečiva i dalších dobrot a slibuje chvíle, na něž se nezapomíná. Čas vánoční se vrátil zas – ten krásný štědrý čas.

Často slyším, že Vánoce jsou svátky dětí, ale my všichni jsme také jednou byli dětmi, tak ať vás vzpomínky na ten čas zavedou do vašeho dětství. Umíte se ještě radovat jako děti? To je to, co bych ráda v tuto chvíli připomněla. Vánoční svátky přece můžeme slavit, radovat se, načerpat z nich novou sílu, aby zapudila často připomínané podivné nálady, které ovládají celou společnost.

Jak slavit tyto sváteční dny, tak se ptají mnozí, kteří jsou stresováni pracovními úkoly, předvánočními přípravami, obavami z budoucnosti a často i nedobrymi vzájemnými vztahy. Vánoční svátky jsou přece časem radosti a společných chvil v kruhu rodiny. Umět se radovat, načerpat novou sílu ze vzájemných setkání, potěšit se přáteli, ale také umět zapomenout na křivdy, dokázat odpustit a těm nejbližším, dětem, ukázat úsměv nejen na tváři, ale i v duši – to je světlo vánočních dnů. Podaří-li se nám je zapálit a rozzářit,



pak jeho jas vydrží ještě hodně dlouho, byť by už nastaly znovu všední dny.

Pokuste se tyto dny prožít ve vzájemné shodě, ale nezapomínejte, že i v tyto dny je třeba dobýjet energii, a tak se nebojte opustit teplo domova a vypravte se na procházky a výlety do přírody, potěšte se zimní nádherou stromů a celé krajiny, načerpejte z nich dobrou sílu a energii a přenášejte je na ostatní kolem vás. Potěšte se krásnými výstavami s vánoční tematikou, obdivujte umění drobných umělců a řemeslníků a ukažte zejména dětem, že Vánoce, to není jen hora dárků, ale že smyslem těchto dnů je nastolit klid a mír a potěšení v duši a otevřít své srdce radosti a vzácné harmonii. Darovat svůj čas a porozumění bývá někdy víc než dárky, byť k Vánocům už tradičně patří.

A nezůstávejte zbytečně sami, podělte se o radost společným zpěvem koled či dalších vánočních písní, vyslechněte moudrá slova, která určitě zazní z kazatelen a divadelních ramp. Žít duchovně nemusí být spojeno s náboženstvím, jde o vytváření obyčejné lidské sounáležitosti a hledání životních radostí a jistot. Užijte každého dne a hledejte v něm ty drobné střípky radosti, které září i v temných chvílích, a pak už v mysli nezbude místo na špatnou náladu či smutek. Ať vás světlo v těchto dnech provází všude na každém kroku.

Přeji vám opravdu radostné dny Vánoc a do nového roku především zdraví, moudrost, rozum a toleranci. Ať se vám vše daří podle vašich přání!

Eva Křížová

JAKÝ BYL ROK 2011?



Vážení přátelé a příznivci Ligy, připadl mi nesnadný úkol zhodnotit činnost Ligy proti rakovině Praha v tomto roce. Činnost Ligy nebyla poznamenána vzrušenou atmosférou ve zdravotnictví na začátku roku, ani

politickými turbulencemi na ne zcela pochopitelné politické scéně. Nemožu však popřít vliv neklidné atmosféry ve společnosti na celkové naladění lidí a tím i menší ochotu naslouchat a ještě menší ochotu řídit se radami a výzvami ke zdravému životnímu stylu.

Připomněli jsme si významné životní jubileum pana profesora Zdeňka Dienstbiera, DrSc., bez kterého by Liga nikdy nevznikla v této podobě, kterou známe, tedy jako organizace, která je součástí velké evropské rodiny stejných organizací, a ne jenom pasivním účastníkem. Každoročního setkání ECL se zúčastnila paní Iva Kurcová a prezentovala činnost Ligy na konferenci na Kypru v listopadu t. r.

V únoru nás zaskočil odchod pana profesora Evžena Skaly, CSc., který organizoval rekondiční pobyty a byl s nimi neodmyslitelně spjatý, stejně jako s celým dvacetiletím Ligy. Litujeme jeho ztrátu a vzpomínáme na něj v dobrém! Odbornou zástitu a péči o rekondice převzala paní primářka Alexandra Aschermannová a celý běh rekondic proběhl pod jejím bdělým dohledem. Těšíme se na další pokračování této spolupráce!

Liga a její zaměření je jednoznačně ve prospěch celé společnosti bez ohledu na sociální postavení oslovených, věk, národnost. Činnost Ligy je zaměřena na edukaci všech lidí této země, kteří jsou ohroženi rakovinou. Vysoká incidence nádorových onemocnění a snižující se úmrtnost nám dávají za pravdu a utvrzují nás v tom, že naše práce není nesmyslná a že i toto zdoluhavé vytrvalé úsilí nese ovoce.

Svým spolublížním naší dlouhodobou práci přinášíme informace o prevenci a vzniku nádorových onemocnění – to nejdražší, co lze poskytnout – tak, aby byl každý schopen vyhodnotit své návyky a určit si pro sebe míru rizika a také si ujasnit priority.

Trvale se snažíme podávat informace na webových stránkách Ligy a na naší Nádorové telefonní lince. O bezchybném fungování služeb na lince se starala jako již mnoho let paní MUDr. Alena Poštová a věřím, že jí energie vydrží i na mnoho dalších let! Proběhl 15. Český den proti rakovině s výtěžkem sbírky srovnatelným s předchozími lety, což je pro nás potvrzení, že Ligu i velmi nedůvěřiví Češi chápou jako důvěryhodnou. Při 4. podzimní Putovní výstavě bylo potěšitelné setkání s mnoha lidmi v českých i moravských městech. Jejich zájem nám dává energii pro další pokračování nastoupené cesty.

V řadě měst se na programu Putovní výstavy také podílely místní kluby, a daly tak svému městu najevo, že jsou, že pracují a nenechají se překonaným

onemocněním deprimovat a být pasivní. To je velice povzbudivé.

Proběhly všechny plánované akce, s velmi slušným ohlasem, byly i méně podařené okamžiky, za které jsem se omlouvala. Tak je to v každé lidské činnosti, to dobré je samozřejmostí, chyba se opakovaně připomíná a obtížně odpouští. Platí to i pro naše úsilí, a proto se těším na další pokračování naší společné práce a na společné akce, které nám umožní realizovat dlouhodobé programy nádorové prevence, program podpory kvality života onkologických pacientů, dát finanční podporu onkologickému výzkumu nebo přístrojově vybavit onkologická centra.

Stoupl také počet vydávaných brožur pro veřejnost a většina brožur byla aktualizována nebo nahrazena novými. V jejich obměně a doplňování o nové tituly budeme pokračovat.

Velmi si cením spolupráce s dermatologickou společností, Dermatologickou akademií a paní prof. Herzogovou.

Přála bych si, aby i poslední letošní akce, Vánoční koncert, dopadla stejně dobře jako akce předchozí. Přeji vám i sobě pokojný a třeba i trochu nudný život, který vám dá dostatek energie na aktivní zapojení do činnosti Ligy proti rakovině, dostatek radosti a inspirace pro dny příští a laskavé srdce, které vás povede tou správnou cestou! Přeji vám i sobě dostatek fantazie a jiskry, která zpestří a bude oživovat náš společný život s Ligou!

Krásné Vánoce!

Michaela Fridrichová

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Druhou část výstavy odstartovalo město **MOST**, kde se výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ představila ve čtvrtek a pátek 22.–23. září. V severočeském hornickém městě máme také náš klub **AMA Most**, a tak jsme očekávali, že se podaří vzbudit zájem veřejnosti navštívit výstavu v tyto dva všední dny. Skutečnost však byla trochu jiná. Mostečtí občané o výstavu neprojevíli příliš velký zájem. Z řad členek klubu jsme obdrželi tuto informaci: „Putovní výstavy jsme se rády zúčastnily.

Nejprve jsme si prohlédly výstavu „Labyrinth zdraví“ a po ukončení jsme vyplnily testy. Za správné vyplnění jsme dostaly dárečky. Využily jsme však i další nabídky a navštívily vyšetřovny a poradny, kde nám změřili tlak, BMI a seznámily jsme se se zdravým životním stylem...

Jediné, co nás mrzí, že o této akci byla malá informovanost, a tudíž i malá účast. Je to velká škoda, protože prevence i zdravý životní styl jsou velice důležité.“

Jaromíra Charamzová
pracovnice soc. služeb AMA Most





PRAHA

Poslední zářijové pondělí se žluté stany výstavy otevřely v hlavním městě. Ne však v centru, ale na krásném Slunečním náměstí v Praze 13 – Stodůlkách. Den byl od rána prosluněný a očekávali jsme, že na náměstí, které je přímo dostupné metrem, bude hodně živo. Živo tam bylo, ale díky trhu, který probíhal souběžně s výstavou. Lidé, kteří si přišli především pro čerstvou zeleninu a ovoce, jen zřídka zavítali ke žlutým stanům a postrádali jsme i větší návštěvu školáků a studentů.

Mezi žlutými stánky byl i jeden zcela modrý, který patřil pražskému **Klubu ŽAP**. Letos se účastnily pražských dnů výstavy už po čtvrté. Po oba dny se tu střídaly členky klubu, aby vhodně a co nejlépe informovaly příchozí.

Na stolku ležel silikonový model prsů – dar firmy AVON – a materiály o prevenci a samovyšetřování prsů. Zkušené edukátorky z Klubu ŽAP nabízely občanům instruktáž samovyšetřování i pohovor o prevenci.

„Tak jako na mnoha jiných akcích i tady jsme se setkaly s různými přístupy a různou mentalitou oslovených. Při-

cházel ženy, které se zájmem vyslechly důvody významu prevence a samy se ptaly na to, co, kdy, jak, proč a kam. Se zájmem a trpělivě zkoušely v modelu najít to „něco“ a ne většina, ale každá byla překvapena, když zjistila, jaký tlak na prso při samovyšetřování musí vyvinout.

Přišly i ženy typu „všechno vím, všechno znám“, nebo ty, které se zastavily jenom ze zvědavosti. Přicházely mladé maminky, studentky a také studenti. Setkaly jsme se i se staršími ženami, které se bránily instruktáží tím, že už na nich nezáleží. Nejvíc nás překvapovaly ženy středního věku – a je jich stále ještě hodně – které přilákal poutavý bazar, ale po zjištění, že zde probíhá instruktáž samovyšetřování, okamžitě s odmítavým gestem odcházely. Škoda.

Nezapomenutelným zážitkem dne zů-

stane rozhovor s asi desetiletou dívenkou. Přišla ke stanu s kamarádkou, chvilku obcházely, postávaly a upřeně se dívaly ne na model, ale na nás.

Bylo evidentní, že se chtějí na něco zeptat, ale nevěděly, jak do toho. Tak jsem rozhovor začala sama. „Co se stane dítěti, když maminka v těhotenství a v době kojení kouří a bere drogy?“ Povídaly jsme si. Nakonec jsem se zeptala, jestli takovou maminku zná ze svého okolí. Zaváhala, ale nakonec přiznala, že se jedná o její maminku, která čeká miminko.

A zase jsme si povídaly. Nejsem pedagog, a tak jsem musela vážit slova. Jenomže když holčička řekla, že maminka je závislá už od těhotenství s ní a že se bojí, protože jí bolí u srdíčka – šlo do tuhého. Zatím se nikomu nesvěřila – neměla komu. Slib, že druhý den požádá paní učitelku, aby s ní došla k dětskému lékaři, byl pro mne velkou úlevou.

A tak jsme si s kolegyní znovu opakovaly, že instruktáže samovyšetřování jsou důležité a pomáhají zachraňovat zdraví a životy, ale důležitější je komunikace, a jak jsme poznaly, nejenom s dospělými.“

Dana Hybšová
ŽAP Praha

PACOV

Do jihočeského městečka výstava dorazila v neděli 2. října. Konala se současně s místní tradiční poutí a zahradnickou výstavou. Těšila se velkému zájmu. Za dva dny ji zhlédlo na 1.800 návštěvníků, a to nejen místních, ale i z okolních vesnic, kteří si do Pacova





přijeli prohlédnout výstavu zahradnických úspěchů a potěšit se tradiční poufí. Tak jako i v jiných místech byla přijata s velkým zájmem a také názory v knize návštěv byly jen a jen pozitivní.

TŘEBÍČ

Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, kterou vyslala po městech českých i moravských Liga proti rakovině Praha, do Třebíče zavítala v úterý a ve středu 4.–5. října. Samozřejmě byla záslužná, potřebná a velmi vtipně, poutavě a poučně vymyšlena. Vždyť to nemůže být jinak. Liga proti rakovině z Prahy, kde je náš klub Viola kolektivním členem, dělá velice potřebnou a záslužnou práci. Pročetl jsem říjnové vydání zpravodaje a jsem přesvědčen, že ohlasy na putovní výstavu jsou totožné ze všech měst, tedy i z Třebíče. Já chci vyjádřit poděkování i chválu, především však přání. To se ve mně ozvalo, když jsem seděl na lavičce před jedním stanem, pozoroval návštěvníky a poslouchal děti z místní školy. Moc si přeji, aby si návštěvníci vzali ponaučení a rady, které se jim dostaly, nechť nezapomínají na motto výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“.



nechť dá rakovina pokoj těm, kteří se ničím proti zdraví neprovinili, ať se jí dostává rány za ranou ve formě nových léků a léčebných postupů a hlavně ať nenapadá ty nejméně něčím vinné a nejvíce bezbranné – děti. Všem, kteří proti ní něco dělají, velice děkuji.

Miroslav Marek
předseda klubu



„Ráda bych touto cestou poděkovala LPR Praha a Arcadii Praha za organizaci putovních výstav ‚Každý svého zdraví strůjcem‘. Navštívila jsem ji v Třebíči.

Vidím v ní velký přínos pro veřejnost, kterou seznamuje velice vhodným způsobem s protinádorovou prevencí (myslím tím soutěž formou otázek a malých odměn), čímž jste nádherně vtáhli do děje mladé, ale i ty dříve narozené.

Velký zájem byl i o všechna zdravotnická měření, pěkný byl i program a třešničkou na dortu byl moderátor Ing. Karel Drbal, který vše velice pěkně uváděl. Jako kantorka bych vše hodnotila na jedničku s hvězdičkou.

Jsem členkou Klubu Naděje Velké Meziříčí, dokázali jsme letos hodně při sbírce Českého dne proti rakovině a mým velkým přáním by bylo, aby výstava zavítala do Meziříčí tentokrát Velkého místo letošního Valašského. Byla by to zároveň odměna pro všechny, kteří do sbírky přispěli, a rovněž pro ty, kteří nám se sbírkou pomáhali, a že jich nebylo málo! Pomohli tomu, že jsme se stali ‚Skokanem roku‘. Už jsme zahájili jednání se starostou města.“

Milada Špačková

NÁCHOD

Ještě jednou se stručně vracíme do Náchodu. Předseda náchodské Ligy proti rakovině nám napsal:

„Zájem náchodské veřejnosti všeho věku i mnoha návštěvníků z okolí jednoznačně ukázal, že cíl výstavy – zamyšlení nad významem zdravého životního stylu – byl splněn. Zdraví většiny z nás není lhostejné, ale konkrétní výsledky

jen potvrzují, jak důležitá je prevence ve všech ohledech. Dermatoložka během výstavy odhalila dva zhoubné kožní melanomy a pět podezřelých!

Naše členky instruovaly 180 žen, jak správně provádět samovyšetřování prsů, tak důležité k včasnému odhalení byť drobných změn. Pracovnice Státního zdravotního ústavu mnoha lidem změřily tlak, tělesný tuk, index BMI a informovaly o zdravé výživě. Také část výstavy ‚Zkus, jak jsi na tom‘ přilákala zejména děti a mládež a zábavná forma je upozornila na to, jak zdravě žít a jak si své zdraví hlídat.

Realizaci výstavy významně podpořila radnice v čele s Janem Birkem, staros-

tou Náchodu, díky patří i vystupujícím: Swingovému orchestru ZUŠ Náchod Ježkovy voči, pěveckému sboru Jiráskova gymnázia, mažoretkám Mona Náchod a souboru moderního tance Střediska volného času Náchod.“

MUDr. Vladimír Müller,
Mgr. Renata Lelková



Jednoho listopadového odpoledne si našel pan Jan Birke, starosta města Náchod, chvílku ve svém nabitém programu a navštívil kancelář Ligy proti rakovině Praha. Přinesl s sebou finanční dar 10 000 Kč. Proč to udělal a co tomu předcházelo?

Pane starosto, co vás přivedlo k myšlence sáhnout do své peněženky a obdarovat Ligu?

Když mě na jaře letošního roku navštívil Mgr. Čálek, organizátor putovní výstavy Každý svého zdraví strůjcem, ihned mě myšlenka uspořádat tuto akci v našem krásném městě nadchla. Zároveň jsem si řekl, že by Liga mohla být adresátem naší každoroční pomoci. Společně se ženou totiž každým rokem jedné z cha-



ritativních organizací věnujeme finanční obnos.

To ale není u nás běžná věc...

My si myslíme, že by to k běžnému chování lidí, kteří jsou zajištěni, mělo patřit. Uvědomujeme si, že máme velké štěstí, když jsme zdraví a máme práci, proto se chceme podělit s těmi, kteří potřebují pomoc.

Proč jste si letos vybrali právě Ligu?

Prvním impulzem bylo jednání okolo výstavy Každý svého zdraví strůjcem, druhým naše osobní zkušenost z rodiny s rakovinou.

Motto Ligy „Tiká v každé rodině“ platí i pro vás?

Ano. Bohužel. Můj otec zemřel před časem na rakovinu plic a maminka mé ženy podlehla rakovině ženských orgánů. Pečovali jsme o ni do posledních dnů. Rakovina nám vzala naše nejbližší,

proto si velmi vážíme vaší organizace, která šíří ve společnosti osvětu a bojuje proti ní. Můžeme-li alespoň trochu pomoci takovému záslužnému dílu, jsme rádi.

Pane starosto, děkujeme vám za dar i slova uznání!

Partneři:



Mediální partner:



Pořadatel:

Organizátor:



NAŠE KARAVANA ZDRAVÍ SKLÍZÍ ÚSPĚCHY

Hrst postřehů z putovní výstavy



Nabyté zkušenosti jsou vidět. V organizaci, fungování servisního kolektivu, ve vzrůstající návštěvnosti i spokojenosti diváků. Naučili jsme se to. Na druhé straně – na kampani tak organizačně složitě, jako je putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, se vždycky dá leccos vylepšit.

S letošním přicházejícím podzimem, co do počasí bohudíky laskavým, jsme absolvovali už 4. ročník „velkého turné“. Mezi 12. zářím a 5. říjnem navštívila putovní expozice Ligy proti rakovině Praha dalších 8 moravských a českých měst. Jmenujme je v tom pořadí, v jakém putování proběhlo: Valašské Meziříčí, Karviná-Frýštát, Jablunkov, Náchod, Most, Praha-Stodůlky, Pacov, Třebíč. Souhrnně lze prohlásit, že všude měla výstava úspěch, a to jak z hlediska vysoké návštěvnosti, tak v očích dospělých i školáků, kteří nás pocítili zájmem.

V průběhu čtyř let se živá, interaktivní výstava objevila už na 35 místech a zhlédlo ji minimálně 50.000 diváků, z nichž více než třetina – to je důležité – byli studenti a děti školou povinné. Koncept, věcnými obsahy, živostí, účinkem i jednoznačně kladnými ohlasy se stala ojedinělou akcí v oblasti veřejné zdravotnické osvěty, na prvním místě v prevenci onkologických onemocnění. Po kladném přijetí všude, kde byla instalována, to již lze považovat za prokázané. Kniha návštěv je plná spokojených či děkovných ohlasů, kritické zápisy prakticky neexistují.

Pro letošní šňůru jsme „leporela“, totiž základní a lehký skládací fundus, nechali vyrobit znovu. Bylo to už nezbytné. Po tolika montážích, demontážích

a transportech bylo na panelech mnohonásobné použití znát, jakkoli vydržely víc, než se původně dalo očekávat. Také některá věcná data poněkud zastarala, mírně jsme proto ve spolupráci s odborníky, zejména s MUDr. Micha-



elou Fridrichovou, zasáhli do obsahu a aktualizovali je.

Také charakter trasy jsme vytyčili poněkud jinak. Ač se to zdálo možná riskantní, odvážili jsme se tentokrát i do malých měst.

Je pravda, že jsme volili opatrně, zamířili jsme buď tam, kde byl aktivní, opravdu vstřícný, pilně spolupracující pacientský klub (Valašské Meziříčí, Karviná, Náchod – děkujeme za pomoc!), anebo do městeček, kde jsme už předem měli vybudované osobní kontakty. Tak tomu bylo např. v malém, ani ne čtyřtisícovém Jablunkově v severovýchodním koutě republiky a v přibližně stejně drobném jihočeském Pacově. A podařilo se! Starostové, úředníci místní samosprávy, ředitelé škol, učitelé, osobní přátelé nám pomohli tak ochotně a obětavě, že jsme nevěřili svým očím. Návštěvnost i atmosféra byly úžasné, organizačně šlo vše jak po másle, dokonce se objevili i sponzoři. Ukázalo se, že pro obyvatele menších lokalit je přítomnost zajímavé a živé expozice důležitější a přitažlivější událostí než pro některá statistická krajská města.

Příklad? Zatímco v Praze-Stodůlkách (skoro 100.000 obyvatel) se návštěvníci spíše jen trousili a objednané školní třídy posléze nedorazily, v drobném Jablunkově přišlo za jeden jediný den 1.510 návštěvníků a v Pacově za dva dny více než 1.800. Čili myšlenka nebát se zajet s výstavou i do nenápadných lokalit se vrchovatě osvědčila.

Ještě jeden poznatek jsme udělali: v Jablunkově i Pacově jsme se termínově trefili, totiž přizpůsobili jiné, simultánně konané akci. V Jablunkově to byl den sociálních služeb spojený s folklorní tradicí oslavy „Jablka“, v Pacově se za naší přítomnosti konala současně pouť a zahradnická výstava. Takže tady i tam se navíc sjeli sousedé z okolních vsí a o vysokou návštěvnost jsme měli postaráno i my... Budeme se snažit takových příležitostí využívat, ovšem podobná souhra je mimo naši vůli. Tím spíš, že vhodné období pro turné je vymezeno pouhými několika týdny před a po začátku podzimu.

Shrneme-li letošní zkušenosti, bude rekapitulace více než pozitivní: Mobilita expozice, kdy aktivně jdeme za divákem, má své opodstatnění, přičemž stojí za to nabídnout výstavu i malým lokalitám, nejen krajským a okresním městům. Definitivně se potvrdilo, že přívětivá, zábavná, dokonce úsměvná poloha výstavy, v níž jsou tvrdá, leckdy deprimující fakta o různých formách rakoviny, jakož i o možnostech aktivní prevence divákům předkládána, je pojetí atraktivní, přitažlivé, přijímané se zájmem a porozuměním. Nelekáme, neděsíme, věcně informujeme!





na osvětově-kulturní zážitek pro celou rodinu či třídu.

Konečně: výjimečně šťastnou a oprávněnou pozornost budí další důležitá součást expozice, stan s ambulantní vyšetřovnou. Ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a s Českou akademií dermatovenerologie zde lékaři a zdravotníci poskytují zdarma vyšetření základních parametrů zdravotního stavu (krevní tlak, BMI, hladina cholesterolu, glykémie) a lékaři-dermatologové nabízejí odborné konzultace v souvislosti s prevencí melanomu či s fototypem pokožky, zejména však provádějí elementární vyšetření pigmentových znamének. Uvedme závěrem, že letos bylo během turné provedeno celkem 3.632 takových vyšetření, z toho 1.081 dermatologických. Při nich bylo zachyceno a posláno k další okamžité péči 6 předtím neidentifikovaných (možných) melanomů.

Jak vidno, putovní expozice Ligy proti rakovině Praha „Každý svého zdraví strůjcem“ má nejen osvětové a preventivní dopady... Je mnoho dobrých důvodů, abychom napřesrok pokračovali. Ostatně zájem o výstavu trvá, ba roste – itinerář turné roku 2012 se zdárně naplňuje...

Petr Hora-Hořejš

vštevňníkům zdarma k dispozici bohatý repertoár informativních a instruktážních zdravotnických tisků, které vydává LPR Praha. V některých etapových měsících mají své vlastní stánky patientské kluby LPR (např. konají instruktáže nad modelem prsů). Ve spolupráci s místními uměleckými školami, ochotnickými soubory, hudebními skupinami atd. se na přenosné jednoduché scéně každý den odehrávají moderovaná vystoupení, která návštěvu expozice zvyšují

PŘEHLED O POČTU NÁVŠTĚVNÍKŮ AKCE a VYŠETŘENÝCH OSOB

| Město | Dospělí | Děti | Vyšetření zdravotníky | Vyšetření dermatology |
|---------------------------------|---------|-------|-----------------------|-----------------------|
| VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ 12.–13. 9. | 699 | 384 | 240 | 115 |
| KARVINÁ 14.–15. 9. | 892 | 319 | 339 | 125 |
| JABLUNKOV 16. 9. | 998 | 552 | 138 | 63 |
| NÁCHOD 20.–21. 9. | 1.080 | 381 | 198 | 143 |
| MOST 22.–23. 9. | 1.460 | 490 | 343 | 131 |
| PRAHA 26.–27. 9. | 880 | 420 | 328 | 220 |
| PACOV 2.–3. 10. | 993 | 899 | 516 | 141 |
| TŘEBÍČ 4.–5. 10. | 741 | 482 | 449 | 143 |
| CELKEM | 7.743 | 3.927 | 2.551 | 1.081 |

V explikativní části expozice, a to je důležitý aktivizační prvek, se nejen vysvětluje a radí, nýbrž i „zkouší“: každý návštěvník – odstupňovaně podle věku – absolvuje během prohlídky test, za jehož správné vyplnění je na závěr odměněn drobným či cennějším dárkem.

Je až neuvěřitelné, jak vysoké procento návštěvníků včetně dětí je ochotno testy vypracovávat. Znamená to, že se s obsahy expozice důkladně seznamují, vracejí se ke sporným, složitějším nebo přehlédnutým tématům.

Polyfunkčnost a důsledná interaktivita jsou nejúčinnějším dramaturgickým prostředkem udržení zájmu diváků. Vždyť vlastní expozice ve žlutém stanu s výstavními leporely je pouhou částí celku. V areálu „putovního cirkusu“ mají školáci k dispozici baterii „hrátek“ (stánek s aktivitami „Zkus, jak jsi na tom!“), na nichž si soutěžně zkoušejí jak motorické dovednosti, tak znalosti např. z tělovědy. U stánku informací je ná-

JAK JSEM MODEROVAL „LIGU“ aneb postřehy z výstavy

Bylo to v červnu 2011, kdy mě oslovil František Čálek z Arkadie a nabídl mi moderování 4. ročníku putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha s názvem „Každý svého zdraví strůjcem“. Přiznám se, že jsem nevěděl, co si pod tím mám představit. Moderoval jsem výstavy, ale to šlo vesměs o vernisáže a za hodinu bylo hotovo. Ale tady? 15 dnů na turné po městech České republiky – to už je porce. Navíc jsem zaměstnán a mám svou práci na Správě jeskyní České republiky. Nabídka to byla lákavá. Začal jsem na pomyslné misky vah dávat všechna pro a proti. Nakonec jazýček vah vychýlila skutečnost, že rakovina před pěti lety postihla i mne a letos měla snahu se vrátit. Řekl jsem si, že rakovina je zlo a proti zlu je třeba bojovat. A tak jsem přikývl a vzal si dovolenou, abych v září vyrazil na „výlet“.

12. září 2011 jsem naložil do auta vše, co mi žena nabalila – slipy, trička, košile, kravaty, kartáček na zuby a holení – a vyjel směr Valašské Meziříčí. Po 250 km cesty jsem si uvědomil, že sice mám co na sebe, ale doklady od auta, řidičák, občanka, platební karty a peníze zůstaly doma. Co teď? Za hodinu mám stát někde na náměstí a začít hovořit do mikrofonu. Riskl jsem to a dojel do cíle. Tam už na mne čekal Luděk Říha a Bára Wildová z Arkadie a další „žlutá trička“ – jak jsem říkal všem ostatním brigádníkům zabezpečujícím tuto akci. Bleskově jsem se seznámil se všemi žlutými stany a jejich obsahem a začal pracovat s mikrofonem. Z dokladů a peněz jsem byl dost nervózní a byl jsem rozhodnut se večer vrátit pro ně domů. Čekala mě přece jen cesta do dalších měst. Tady se poprvé ukázala síla a soudržnost kolektivu. Kluci přes net kontaktovali službu PPL a druhý den dopoledne přijelo auto PPL a na adresu: Karel Drbal, žluté stany na náměstí, Valašské Meziříčí, mi doručilo balíček s tím, co jsem doma ve chvatu zapomněl.

A pak už byla jen pohoda a moje pozvání pro přichozí a kolemjdoucí do žlutých stanů. Několikrát za hodinu,

8 hodin denně po celých 15 dnů. Z Valašského Meziříčí jsme dorazili do Karviné. Ta mě překvapila svou čistotou, historickým jádrem, ale také účinkujícími na pódiu. Havířovské babky byly úžasné stejně jako děti z dětského domova. Těch účinkujících bylo pochopitelně víc, ale pro tyto jsem měl prostě slabost. Z Karviné jsme si to zamířili do Jablunkova. Malého městečka na pomezí České republiky, Slovenska a Polska. Místní goralé byli úžasní. Naše akce se propojila s jejich „Jabkovým dnem“ a Dnem sociálních služeb. Bylo zde celý den doslova „našlapáno“. Od rána až do noci. Tady jsem oslavil i své narozeniny. Koupil jsem pár kilo skvělých polských klobásek se sýrem a hostil „žlutá trička“. Nejmilejším okamžikem bylo, když se odpoledne ozval zpěv „Hodně štěstí, zdraví!“ a za mnou stála „žlutá trička“ s dortem ze svačिनového koblihu, se svíčkami a dárkem v podobě trička s namalovaným datem a podpisy všech. Tam jsem byl poprvé „naměkko“. Vystoupení folklórních souborů se střídala jak na běžícím pásu. Byl to sice dlouhý, ale skvělý den.

Za pár dnů jsme jeli do Náchodu a Mostu. Náchod byl opět výborný, ale Most? Moderní neosobní město, kde urbanisté sice vytvořili nové moderní centrum, ale bohužel mrtvé centrum. To se podepsalo také na návštěvnosti. Několikrát jsem hovořil k téměř prázdnému náměstí. Stejný pocit jsem měl i ze Slunečního náměstí v Praze 13. Také moderní sídliště s moderním, ale mrtvým náměstím.

Pak přišlo opět na řadu malé městečko Pacov. Leží na západním okraji Českomoravské vysočiny a shodou okolností zde žiji. V Pacově zrovna probíhala pouť. Když se řekne pacovská pouť, je třeba si představit desítky atrakcí a stovky stánků a uzavřené centrum města. Návštěvnost výstavy zde byla úžasná – na 1.800 osob! Kolegové z kulturních organizací se snažili, takže i doprovodný program byl výborný. Během moderování jsem se neomezoval jen na informace o výstavě, ale rád chodím dělat rozhovory s návštěvní-



ky přímo na mikrofon. Právě tady mi utkvěl jeden rozhovor výrazně v paměti. Zněl asi takto:

Moderátor: Dobrý den, viděl jste už výstavu?

Návštěvník: Jo, viděl.

Moderátor: A jak se vám líbila, jaký z ní máte dojem?

Návštěvník: No, je to pěkně udělaný, ale...

Moderátor: Co „ale“...?

Něco se vám nelíbilo?

Návštěvník: Nelíbilo.

Moderátor: Prosím vás, co?

Návštěvník: Berete slušným lidem práci.

Moderátor: Bereme vám práci? Prosím vás, jaké je vaše povolání?

Návštěvník: Hrobník.

A odešel do ambulance si dát změřit tlak. Lepší ocenění výstavy jsme si nemohli přát.

A najednou tu byl závěr. Město Třebíč. Skvělá organizace, propojení se Dny zdraví, k našim stanům se připojil kamion dentální hygieny a stan s vítěznými regionálními potravinami. Přišel 5. říjen 2011 a přiblížila se 17. hodina. Běžely poslední minuty výstavy. S údery věžních hodin jsem prohlásil 4. ročník putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha „Každý svého zdraví strůjcem“ za ukončený. Lidé se začali rozcházet a já se naposledy chopil mikrofonu. Pozval jsem všechna „žlutá trička“ a celý tým na pódium a předal jim dvě láhve šampaňského. Když jsem všem děkoval za úžasný a skvělý „circusový“ život, kdy jsme táhli od města k městu,

balili a stavěli stany, zvali lidi na naše „představení“ a starali se o ně, tak se mi poprvé zlomil hlas. A když bouchlo šampaňské a zvukař Aleš pustil do re-produktorů píseň „Krev toulavá“ ze

seriálu Cirkus Humberto, byl jsem rád, že už nemusím mluvit.

„Tenřáci“ začali bourat stany, já seděl na náměstí a v duchu jsem si říkal, že to stálo za to. Nejen ta nová zkušenost

a parta, ale i zachráněné životy lidí, kteří přišli do naší ambulance a včas byli odesláni na léčení. Stálo to za to. Díky, Ligo!

Ing. Karel Drbal

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ

V letošním roce jsme v rámci putovní výstavy vyhlásili výtvarnou soutěž pro školní či jiné kolektivy v jednotlivých městech. Soutěžící měli za úkol nakreslit co nejvtipnější obrázek na téma Každý svého zdraví strůjcem a své kresby osobně odevzdat (vždy v počtu nejméně 8 ks na kolektiv) organizátorům během konání výstavy ve svém městě. Sešlo se ohromné množství obrázků od dětí všech věkových kategorií, dokonce se zúčastnili i dospělí členové jedné členské organizace Ligy. Věřte, že pro porotu bylo velmi nelehké vybrat vítězné kolektivy.

Toto jsou výherci v jednotlivých městech a ukázky z jejich prací si můžete prohlédnout na vnitřní dvojstraně tohoto Zpravodaje.

A protože by nám bylo líto nepodělit se s vámi i o díla těch, kteří se sice neumístili na prvním místě, nicméně jejich kresby jsou také velmi zdařilé, dovolíme si vám přinést další obrázky i v následujících číslech Zpravodaje.

Valašské Meziříčí

Základní škola Vyhlička (3. B)

Jablunkov

Základní škola Jablunkov (3. B)

Karviná-Ráj

Základní škola a Mateřská škola Prameny (6. B, I. skupina)

Náchod

Sboreček z Jiráskova ústavu Jiráskovo gymnázium

Mošt

Základní škola (5. B)

Praha

Základní škola praktická a Základní škola speciální Lužiny (5. ročník ZŠ praktické)

Pacov

Základní škola Pacov (6. třída)

Třebíč

Základní škola Bartušková (6. třída)



PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

V úterý 18. října se ve Velkém sále Lékařského domu v Praze sešel tradiční podzimní sněm našich kolektivních členů. Účast byla potěšující. Do Prahy přijeli zástupci 33 našich sdružení a klubů z 28 měst Čech, Moravy a Slezska.

Předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová přivítala nejen zástupce kolektivních členů, ale i přátele a příznivce Ligy, kteří se tohoto jednání účastnili. Zdůraznila, že smyslem setkávání je obnovení kontaktů a výměna zkušeností se stejně smýšlejícími a cítícími lidmi, kterým není pohled na lidskou nemoc lhostejný. Připomněla významné životní jubileum zakladatele Ligy profesora Zdeňka Dienstbiera a vyzvedla naše příslušství do evropské rodiny stejných organizací, v níž nejsme jen pasivním



Informace o výsledcích sbírky Český den proti rakovině 2011

| Český den proti rakovině k 30. září 2011 vynesl | 14.176.020,09 Kč |
|--|-------------------------|
| Čistý výtěžek sbírky | 8.456.273,21 Kč |
| Na dlouhodobý program nádorové prevence | 3.566.000 Kč |
| Na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů | 3.322.000 Kč |
| Na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací přístrojového dovybavení onkologických pracovišť | 1.568.000 Kč |
| Z významných projektů uvádíme: | |
| Putovní výstava nádorové prevence v osmi městech ČR | 2.000.000 Kč |
| 800.000 ks preventivních letáků rozdáváných během ČDpR | 350.000 Kč |
| Poradenské a informační publikace pro veřejnost | 925.000 Kč |
| Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky | 1.809.000 Kč |
| Hospicová péče | 423.000 Kč |
| Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty | 350.000 Kč |
| Radioterapeutická a onkologická klinika, FN KV | 500.000 Kč |
| Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o. | 75.000 Kč |
| Přírodovědecká fakulta UK, Katedra buněčné biologie | 200.000 Kč |
| Sanatorium Paracelsus, Meziboří | 275.000 Kč |
| Mendelova universita Brno, Agronom. fakulta | 250.000 Kč |
| Chirurgická klinika 1.LF UK a FNB | 133.000 Kč |
| Nádorová telefonní linka | 560.000 Kč |

členem, ale pravidelně se účastníme akcí ECL a UICC, kde nás zastupuje paní Iva Kurcová a přináší z těchto setkání nové informace a kontakty pro naši další práci.

Naše činnost je zaměřena na výchovu občanů této země, přinášíme informace o vzniku a prevenci nádorových onemocnění – to nejdražší, co lze poskytnout – tak aby lidé byli schopni vyhodnotit své návyky a určit sobě míru rizika. K dispozici mají i webové stránky Ligy a možnost konzultací na Nádorové telefonní lince, aby si ujasnili, zda potíže nesignalizují závažné onemocnění.

Dále dr. Fridrichová hovořila o postavení Ligy ve společnosti. Je zcela apolitická a do její činnosti se promítají vnější vlivy ze společnosti, v níž žijeme. V době zaváděných škrťů v sociální oblasti, zejména masivního šetření ve všem, je naše činnost mnohonásobně důležitější, protože informovaný člověk bude ostražitější a nepodcení příznaky onemocnění anebo se bude snažit předcházet jim aktivním postojem.

Naše místo je a bude tam, kde není dost dostupných informací o rakovině z veřejných prostředků, a těší mě a jsem vděčná za to, že svou účastí na tomto sněmu mne přesvědčujete, že peníze nepovažujete za jedinou

hodnotu života a že práce pro druhé má smysl a přináší vám i radost. Ráda bych vám za to poděkovala.

Dále se předsedkyně Ligy věnovala výsledkům Českého dne proti rakovině, jehož výnos i při současné ekonomické situaci byl 14 milionů 176 tisíc a čistý výtěžek činil 8 milionů 456 tisíc korun.

Slovo pak předala zástupkyni naší agentury Arcadia Praha paní Janě Kolářové, která zpracovala podrobné závěrečné výsledky letošní sbírky a o nich plénum informovala. Podrobné informace najdete na www.lpr.cz.

Ze zajímavých bodů statistiky uvádíme: sbírky se účastnilo našich 53 kolektivních členů, kterým se podařilo získat 6.040.435 Kč. Z této částky bylo pro jejich činnost vyčleněno 1.809.000 Kč – tedy 30% z vybraných částek.

Na prvních třech místech s nejvyšším výdělkem se umístily: ŽAP Praha 519.020 Kč, ARCUS Liberec – 353.596 Kč a LPR Hradec Králové 327.025 Kč. Stejně pořadí bylo i v počtu prodaných kytiček.

Nejvyššího průměru za prodanou kytičku dosáhla Amelie – 27,88 Kč, FIT ILCO ČR – 25,19 Kč a LPR Brno – 25,07 Kč.

Skokanem roku se stal Klub NADĚJE Velké Meziříčí, který dosáhl nejvyššího nárůstu výdělku ve srovnání s minulým rokem.

Jana Kolářová poděkovala jménem agentury všem účastníkům za dobrou spolupráci i vzájemnou komunikaci, která je tak důležitá pro úspěch celé akce.

Další část podzimního sněmování byla věnována naší druhé největší akci – Putovní výstavě.

Předsedkyně Ligy MUDr. M. Fridrichová připomněla cíl této akce: aby postupně celá naše země nebyla vyloučena z možnosti získat informace o prevenci. Proto výstava už čtvrtým rokem navštívila různá města Čech, Moravy a Slezska a současně je vždy příležitostí právě pro naše členské organizace, upozornit na svoji existenci, svoji činnost i otevřít dvěře těm onkologickým pacientům, kteří dosud nenašli odvahu přijít.

Velmi ocenila spolupráci s Českou akademií dermatologie a profesorkou Herzogovou, jejichž přičiněním v jednotlivých místech výstavy byli přítomni dermatologové, a lidé tak měli mož-

| Přinášíme jména vyznamenaných: | | |
|---------------------------------------|-------------------|---|
| Klub DIANA | Brno | Barvínková Jana Špačková Milada Vlasáková Irena |
| Českolipská VESNA | Česká Lípa | Foktová Jana |
| INNA | Havířov-Město | Marčová Marta Rumlová Ilona Stráníková Anna |
| LPR H. Králové | Hradec Králové 6 | Misíková Jiřina Rejnková Hana Šenková Jana |
| JAKOP | Jablonec n. Nisou | Ulrichová Libuše Slámová Libuše |
| Klub ZVONEK | Králov Dvůr | Dolejší Jarmila |
| Liga proti rakovině Náchod | Náchod | Hrnčířová Eva MUDr. Müller Vladimír Vomáčková Helena |
| ONKO – ISIS Opava | Opava 5 | Mgr. Drozdová Helena Krušberský Josef Laníková Marie |
| Slezský klub stomiků Ostrava | Ostrava-Poruba | doc. PhDr. Čermák Svatopluk,CSc. doc. RNDr. Kreml Pavel,CSc. Opletal Jaroslav |
| ONKO – AMAZONKY | Ostrava 2 | Líbařová Jana Váchová Ludmila Wilkská Margita |
| KON Pardubice | Pardubice | Houdková-Sochorová Iva |
| ALEN | Praha 2 | Šimová Blanka |
| FIT – ILCO ČR | Praha 2 | Křepínská Alice Křivánková Marta |
| Klub ŽAP | Praha 9-Letňany | Dufková Miluše Petrová Jaroslava Zelenková Eva |
| Klub ONKO DIANA Prostějov | Prostějov | Gromusová Jarmila Hudečková Věra Navrátilová Věra |
| ONKO Rokycany | Rokycany | Benešová Eva Toncarová Václava Šimová Anna |
| Liga proti rakovině Šumperk | Šumperk | Andršová Hanelore MUDr. Koutná Jiřina Navrátilová Helena |
| ILCO Tábor | Tábor 2 | Zdena Šabatková |
| Ústecký ARCUS | Ústí nad Labem | Havlíčková Vierka Stoicová Ludmila |
| Klub NADĚJE Velké Meziříčí | Velké Meziříčí | Doležalová Květuše Michalová Jana Ing. Trojan Ludvík |
| ONKO DUHA Vsetín | Vsetín | Rašková Božena |

nost konzultovat své kožní problémy bez čekání a bez ostychu. Jak ukázaly výsledky, výstava přispěla k odhalení některých prekancerózních stavů, které se včasnou terapií mohou vyléčit.

Slova o Putovní výstavě se pak ujal její autor Petr Hora-Hořejš. To, o čem hovořil na sněmu, najdete v jeho článku, zveřejněném v samostatné části o Putovní výstavě. Poděkoval všem za spolupráci a hlavně vyzvedl letošní experiment, kdy se výstava dostala do menších měst a kdy jsme měli tak trochu obavy, jak bude přijata. Naopak Jablunkov i Pacov patřily vzhledem k počtu obyvatel k nejlépe navštíveným.

Slovo pak dostal i moderátor celého letošního cyklu ing. Karel Drbal, který s velkou otevřeností hovořil o svých zkušenostech a nesmírně pochválil celý realizační tým. Jeho bezprostřední dojmy celé plénum přijalo s upřímným potleskem. I jeho názor na výstavu je otištěn v části o Putovní výstavě.

Dalším bodem bohatého programu sněmu byla čestná ocenění pro členy našich organizací.



Paní Iva Kurcová, ředitelka LPR Praha, se připojila k poděkování za spolupráci při našich akcích a zdůraznila, že mnozí z členů našich organizací se aktivně podílejí i na vlastních domácích akcích, což někdy bývá velmi náročné.

Proto jsme na jaře letošního roku požádali členské organizace, aby vybraly ze svých řad ty nejaktivnější, kteří se dlouhodobě podílejí na činnosti svých sdružení. Podmínkou byla nejméně desetiletá činnost ve sdružení a každý člen mohl navrhnout tři své nejaktivnější pracovníky. Jistě to pro některé organizace byl problém, protože mohou mít aktivních členů mnohem víc, proto počítáme s těmito čestnými uznáními i v příštích letech. Do stanoveného termínu sekretariát obdržel 48 návrhů na čestná uznání. Jména oceněných si plénum přečetlo v promítané prezentaci. V závěru sněmu si všichni vyznamenání – pokud byli přítomni – osobně převzali diplom, odznak Ligy a malý dárek.

V loňském roce byla také poprvé hlášena kategorie „Skokan roku“, v níž chceme dát příležitost i menším klubům v menších městech, které se během jediného roku nejvíce zlepšily. Chceme, aby toto vyznamenání bylo nejspravedlivějším posouzením a oceněním té mravenčí a mnohdy náročné a stresující práce, která s květinovým dnem vždy bývá. Skokanem roku se tentokrát stal **Klub NADĚJE Velké Meziříčí**, kterému upřímně blahopřejeme.

Tato cena je spojena s odměnou 10 tisíc korun pro členskou organizaci. Diplom bude předán na Vánočním koncertu. O činnosti Klubu Naděje přinášíme informace v další části Zpravidaje.

A pak už přišla na program budoucnost. V Informacích za konci Zpravidaje najdete podrobný přehled hlavních akcí Ligy pro rok 2012.

*

V závěrečné části podzimního sněmování vystoupila MUDr. Jana Matějovská, která si připravila velmi zajímavou přednášku s diapositivami o rekonstrukci prsu po onkologickém onemocnění. Předvedla, jak dochází k náhradě kůže i svaloviny, neboť je několik možností, a hlavně zdůraznila, že dnes, pokud to není vyloženo nutné, už nedochází k celkové ablaci prsu, ale jen k lokální resekcii, což je příznivější nejen pro pacientku, ale i pro eventuální následnou rekonstrukci prsu.



Se zajímavou tematikou vystoupila také Ing. Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO. Hovořila o mýtech souvisejících se stomií.

Uvedla, že důvod k vytvoření stomie je vždy závažné onemocnění, které přináší problémy zdravotní, psychologické a sociální. Přitom právě stomie může natrvalo vyřešit zdravotní problémy.

Existují však mýty, které je třeba vysvětlit:

1. Stomii má člověk po karcinomu tlustého střeva – není to pravda. K vytvoření stomie je více důvodů: onkologické onemocnění, ulcerózní kolitida, Crohnova choroba a jiné choroby zažívání.

2. Mnozí lidé říkají „raději umřít než mít stomii“ – je to omyl. Se stomií u nás žije na 10 tisíc lidí a navíc stomici jsou po celém světě dobře organizováni, pomáhají si, vzájemně si sdělují zkušenosti, scházejí se k pravidelným setkáním. V ČR je 17 klubů sdružených v ČESKÉ ILCO, další kluby jsou při nemocnicích nebo ve Sdružení zdravotně postižených.

3. Názor, že na stomii jsem příliš mladý, je rovněž omyl. Je-li stomie jediným řešením, pak nelze váhat. Vhodnou pomůckou zkvalitní život a vývod, je-li to třeba, mohou mít i kojenci.

4. Představa, že s vývodem nemohu mezi lidi, je velice mylná. S vhodnou pomůckou, s níž se naučíte zacházet, můžete jít do zaměstnání, do společnosti, na dovolenou do hor i k moři, sportovat, tančit, radovat se ze života, prakticky dělat cokoli, ale je třeba nezapomenout na stomii.

5. Není nutné tajit před lidmi, že mám stomii. Někdo to neřekne nikomu, jiní jen svým nejbližším, ale záleží na každém, komu svěříte svůj stav. Dokážete-li otevřeně přiznat svůj problém, lidé to ocení a navíc budete příkladem pro ostatní.

6. Představa, že jsem na stomii sám, je zbytečná. Všem doporučujeme naše sdružení, protože se seznámí s lidmi se stejnými problémy, možná s větší zkušeností, získají informace, ale i přátele, zapojí se do programu sdružení, který je bohatý, pestrý a je otevřen každému, kdo přijde.

Informace a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev je ČESKÉ ILCO, Karlínské nám. 12/ 59, Praha 8, tel. 728 870 963, 605 298 425, www.ilco.cz

*

Po skončení programu ožilo předsedání, kde si vyznamenání převzali svá čestná uznání, ale hlavně se lidé vzájemně setkávali a u šálku kávy nebo čaje se informovali o činnostech svých sdružení, o nejbližších akcích, o tom, co se jim povedlo, o zkušenostech s putovní výstavou i o svých osobních úspěších a s přáním dobrého zdraví a šťastné cesty se všichni rozjížděli do svých domovů.

(red)

CENA ZA VÝZNAMNOU PRÁCI V OBORU ONKOLOGIE

Letos už po dvanácté bude udělena Cena za vědeckou práci publikovanou v předešlém roce ve významném zahraničním odborném časopise. Na návrh výboru Ligy byla odměněna práce **MUDr. Lukáše Laciny, Ph.D., z Anatomického ústavu 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.**

Cena byla udělena za soubor prací věnovaných problematice významu nádorově asociovaných fibroblastů. Navštívila jsem doktora Lacinu na jeho pracovišti v Anatomickém ústavu 1. lékařské fakulty a hned v úvodu jsem požádala o bližší vysvětlení celé této vědecké práce.

Dlaždicové karcinomy představují celosvětově šestý nejčastější typ zhoubného bujení. Přes veškerý pokrok ve včasné diagnostice a terapii je jejich léčba devastující a velmi málo efektivní.

Významnou roli u těchto tumorů hrají kmenové buňky. Podílejí se nejen na vzniku nádoru, ale i na jeho šíření organismem a jsou zodpovědné i za rezistenci nádorů vůči chemoterapii. Mohou být zodpovědné i za znovuzplanutí onemocnění po jeho zdánlivém vyléčení.

Předmětem vynálezu je kombinace pro použití jako léčiva obsahujícího monoklonální protilátky proti IGF-2 a proti BMP-4 nebo jejich Fab fragmenty při léčbě karcinomu.

*

MUDr. Lukáš Lacina je mladý vědec. Narodil se v roce 1979 v Březnu, obci nedaleko Chomutova. Tam dokončil základní školu, v Chomutově gymnázium a pak odešel studovat medicínu na 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Dá se říci, že jablko nepadlo

daleko od stromu. Oba rodiče jsou lékaři. V roce 2004 úspěšně ukončil studium na lékařské fakultě.

Na otázku, proč se rozhodl pro další studium a pro vědeckou práci, a ne pro praxi, řekl:

„Po ukončení studia jsem chtěl dělat patologii, dokonce jsem odjel na stáž do Holandska podívat se, jak se patologie dá opravdu dělat, ale tam mně u patologie maličko chyběl styk s pacientem, a tak jsem se vrátil. Viděl jsem to na stáži ve Španělsku, kde si dermatologové sami dělali histologická vyšetření, což bylo trošku víc než taková ta čistá patologie. Pak jsem se vrátil zpátky na kožní kliniku do Prahy, kde se malá oborová patologie provozuje a kde součástí tohoto školení byl i výzkum.“

Kdy jste se rozhodl pro dermatologii?

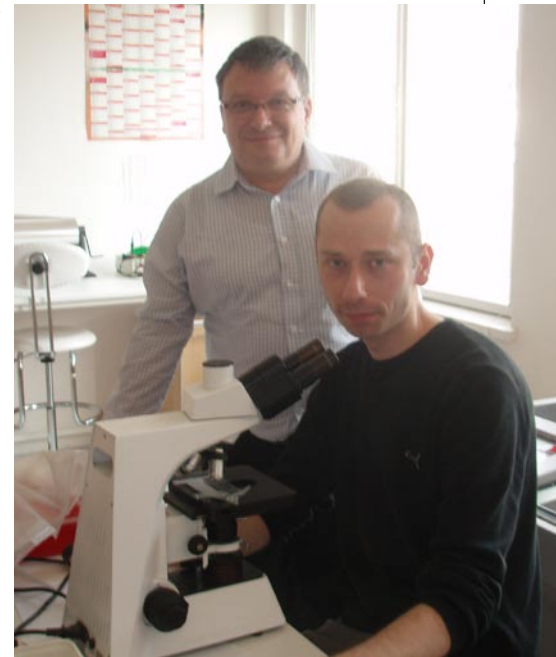
„Tady v Praze ne. Když jsem byl na stáži v Barceloně, viděl jsem toho opravdu hodně, ale pořád trvala ta linka, že budu patolog, protože patolog ví vše nejlépe, a pak se mně pro spojení kliniky s patologií ukázala jako nejlepší dermatologie.“

To, že jsem skončil zde v ústavu, bylo pro mne samotného trochu překvapením, protože jsem dostal nabídku z dermatologické kliniky a netušil jsem, že spolupráce mezi klinikou a panem profesorem Smetanou z ústavu je až tak úzká. Ocitl jsem se v laboratoři, kde se dělalo něco, co jsem mohl vidět klinicky na pacientech s kožními nádory, a práce v laboratoři „přes ulici“ byla jen taková externí. Člověk bádá na mikroskopické úrovni buňky, ale mohl se dozvědět mnoho o tom, co se děje v rámci lidského těla u pacientů. Nebyla to jen fascinace buňkou, ale i další studium do větších detailů.“

Většina oborů se dnes štěpí, platí to i o dermatoonkologii?

Na tuto otázku mně odpověděl profesor Karel Smetana, který sledoval náš rozhovor, a doktor Lacina je jeho žákem.

„Nedá se to tak říci. Dermatoonkologie je naprosto striktně vázána na to, že umíte celou dermatologii, je to velmi náročný obor, ale v podstatě vychází z toho, že jej musíte znát celý od bak-



teriálních chorob po jakoukoliv změnu, která je spojena třeba s věkem. To znamená od věcí vysloveně patologických až po fyziologické, nádory jsou rozesety kdekoli mezi tím, a abyste byl schopen v celém spektru je rozeznat, musíte znát celou terapii.“

Jste rozhodnut do budoucna zůstat věren vědě?

„Ano, jsem rozhodnut v této práci pokračovat.“

Doktor Lacina se v příštím roce chystá na dvouletý studijní pobyt do Singapur, kde je jedno z předních světových pracovišť, které se zabývá právě otázkami onkologie. Singapurský Ústav lékařské biologie je jedním z nejlepších světových pracovišť, které se věnuje epitelům a nádorům vycházejícím z epitelů, takže bude mít možnost dále se věnovat této problematice a prohloubit své znalosti. Doktor Lacina je svobodný, bezdětný, a jak sám říká, „bez času“. Podle slov profesora Smetany patřil a patří k nejlepším žákům. Od roku 2005 je vědeckým pracovníkem Centra pro buněčnou terapii a tkáňové náhrady, publikoval již 45 odborných studií v našich i zahraničních časopisech a získal již několik významných vědeckých ocenění.

Za rozhovor poděkovala Eva Křížová







NOVINÁŘSKÁ CENA

V ýbor Ligy se rozhodl udělit Novinářskou cenu za rok 2011 rozhlasové stanici **Český Rozhlas 1 – Radiožurnál** za soustavnou propagaci onkologické prevence a za propagaci aktivit Ligy proti rakovině Praha.



CENA PRO NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ KLUB



T ak jako v loňském roce i letos byla udělena cena „Skokan roku“ klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského při Českém dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel.

Cenu získal **KLUB NADĚJE Velké Meziříčí**.

O své práci nám napsala předsedkyně klubu.

„Život je krásný pro každého, pokud je zdravý. Mohou ale nastat horší situace, kdy na dveře zaklepe nečekaně vážná choroba, nádorové onemocnění – rakovina, která je záľudnou chorobou, a ta se rozvíjí, aniž by si člověk byl vědom nějakých potíží.

V okamžiku, kdy se dozvíme o své nemoci, nacházíme se na počátku nové etapy svého žití. Záleží nejen na nás, ale

i na našem okolí, zda najdeme v sobě sílu, s jejíž pomocí snadněji překonáme tuto těžkou zkoušku. Je důležité nemocného podporovat ve chvílích úzkosti, strachu, beznaděje a někdy i zoufalství. To je hlavním posláním našeho klubu. Proto nabízíme naši pomoc, náš program. Chceme širší veřejnosti vysvětlit působení rizikových faktorů podílejících se na vzniku rakoviny a upozornit ji na možnou prevenci. Zdraví všech je i naše starost.

Při své činnosti usilujeme o prosazování práv onkologických pacientů, pořádáme rekondiční ozdravné pobyty, podáváme informace o zdravé výživě, pořádáme besedy a přednášky lékařů a zdravotníků a pomáháme při získávání protetických pomůcek

Náš Klub Naděje je dobrovolným sdružením onkologických pacientů a byl založen v roce 2000, což je poměrně

krátká doba, ale snad se nám podařilo nabídnout našim onkologickým pacientům z celého blízkého regionu možnost k seberealizaci. Dnes máme přes 50 členů Klubu Naděje.

Od první drobné mravenčí práce jsme svou činnost rozvinuli do několika programů. Středeční setkání v Klubu důchodců slouží k předávání zkušeností a poznatků nejen o naší nemoci, ale z celé sféry života, doplněné přednáškami a besedami s odborníky – lékaři i sestrami.

Víme, že někteří pacienti nemají odvalu se přihlásit, že se uzavírají do svých domovů, místo aby hledali prostředí, které je podrží. A to v našem kolektivu je! Vzájemně si pomáháme v získání psychické odolnosti, hledání svého místa ve společnosti i vytváření pocitu spokojenosti a sebevědomí. Všichni naši členové jsou připraveni podat pomocnou ruku, dodat odvalu a sílu dalším a pomoci jim začít nový plnohodnotný život. Upřímně každého zveme. Každou středu nás najdete v Klubu důchodců v Komenského ulici od 9 do 11 hodin. Setkáte se s členy klubu, vedením, k dispozici jsou i zdravotnické publikace a máte možnost se zapojit do naší činnosti.

Naše adresa: Dům zdraví Velké Meziříčí, Poříčí 11, tel: 566 522 442, nebo 566 521 308.

Děkujeme všem, kteří podpořili naši činnost, a upřímně každého zveme.

Přijďte mezi nás!

*Květuše Doležalová
předsedkyně klubu*

VÁNOČNÍ KONCERT

V úterý **13. prosince** se uskutečnil ve Velké aule Karolina náš tradiční Vánoční koncert, na němž předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová předala ceny laureátům našich pravidelných každoročních cen. Ocenění vítězným kolektivům, které se účastnily výtvarné soutěže během Putovní výstavy předala Iva Kurcová, ředitelka LPR. Na koncertu, který pořádáme společně se Spolkem absolventů a přátel Univerzity Karlovy Carolinum, vystoupilo tentokrát České noneto, Komorní sbor Canticorum i ubilo s dirigentem Vojtěchem Vančurou a pan Otakar Brousek. Zaplněné auditorium auly odměnilo vřelým potleskem všechny účinkující, kteří se zasloužili o adventní slavnostní atmosféru celého večera.



České noneto



Cenu za vědeckou publikaci získal MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D.



Novinářskou cenu pro Radiožurnál převzala ředitelka zpravodajských stanic ČRo – Bc. Hana Hikelová



Cenu Ligy za rok 2011 pro Klub Naděje Velké Meziříčí převzala jeho předsedkyně Květuše Doležalová



Vítězci výtvarné soutěže

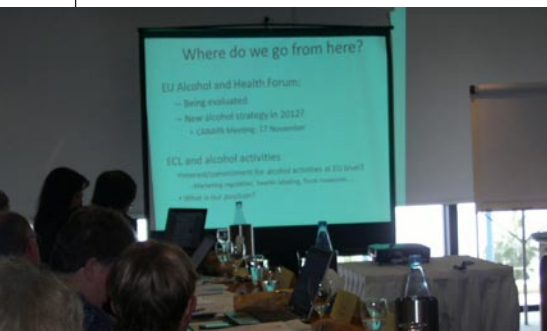
Canticorum i ubilo



p. Otakar Brousek



KONFERENCE A VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ ECL (Asociace evropských lig proti rakovině) 4.–6. listopadu 2011



Více než třicet zástupců lig a asociací proti rakovině z celé Evropy se letos sešlo v kyperském Limassolu. Sluneční paprsky pronikající i v listopadu žaluziemi v jednacím sále ostře kontrastovaly s tématem konference, jímž byla především prevence nádorových onemocnění. Program zahájila předsedkyně Kyperské asociace onkologických pacientů a jejich přátel (PASIKAF) paní Anna Achilleoudi a předseda Kyperské asociace proti rakovině (CAS) pan Vassos Shiarly. Jak jsme mohli v průběhu dalších dní poznat, obě organizace spolu úzce spolupracují a opravdu příkladně se doplňují. Každá poskytuje veřejnosti i onkologickým pacientům podobné spektrum služeb, ale například CAS provozuje první zařízení hospicového typu na Kypru. Jak nám prozradil její předseda, hospic mohl být vybudován díky sponzorskému daru ve výši 1 mil. eur od jedné kyperské

rodiny provozující síť hotelů. Velmi potřebnou službou v zemi, jako je Kypr, je také pomoc řidičů-dobrovolníků při odvozu pacientů na vyšetření a na každodenní radioterapii či chemoterapii. Propracovaná síť dobrovolníků zajišťuje transport pacientů i z nejdlehlších vesniček. Vzdálenosti na Kypru nejsou příliš velké, ale dopravní spojení je složitější, zvláště na venkově.

Protože hlavním tématem konference byla nádorová prevence, byla jsem požádána organizátory o prezentaci některé z preventivních akcí Ligy proti rakovině Praha jako příkladu pro ostatní organizace. Květinový den mnohé ligy znají, byť zdaleka ne všechny jej také realizují. Zvolila jsem tedy podzimní Putovní výstavu a pomocí doprovodných fotografií a například i ukázek z kvízu vysvětlila princip a smysl celé akce. Zájem posluchačů byl velký a v následných dotazech a komentářích kolegové ocenili především interaktivitu a nápaditost výstavu a i to, že naše Putovní výstava je opravdu konkrétním počinem pro veřejnost.

Sekretariát ECL každoročně předkládá členským organizacím výsledky své práce za uplynulé období. Důležitou součástí jednání je i finanční zpráva za minulý rok a schválení rozpočtu ECL na rok příští, obojí spojené obvykle s živou diskusí.

Závěr konference byl letos věnován volbám do výboru ECL a především volbě nového prezidenta. Jako nový člen výboru ECL byl zvolen zástupce Ligy z Faerských ostrovů p. Jakup Olsen a do vedení ECL p. Maja Primic Zakelj ze Slovinska. Nová prezidentka poděkovala za dosavadní práci prof. Kutlukovi, odstoupjícímu prezidentovi, který je zároveň členem výboru UICC a především stojí v čele Turecké asociace pro výzkum a kontrolu rakoviny.



V průběhu roku 2011 se do kolektivu ECL opět zapojily dvě organizace, které v minulosti pozastavily své členství – Norská a Izraelská asociace proti rakovině. Potěšující je, že během letošního Valného Shromáždění přistoupila i Liga proti rakovině Francie.

Iva Kurcová

LYMFOM HELP, o.s. ve spolupráci s KLS a ČAS pořádají

CELOSTÁTNÍ SETKÁNÍ PACIENTŮ S LYMFOMEM

21. 10. 2011 (prostory paláce Casa Gelmi, Korunní 30, Praha 2)

Setkání, které uspořádal Lymfom Help, o.s. ve spolupráci s KLS a ČAS, se uskutečnilo 21. října v Praze v paláci Casa Gelmi.

V úvodu byl připomenut vznik sdružení z iniciativy pacientů v roce 2005.

Sdružení se soustřeďuje na podporu a pomoc pacientům s lymfomem realizací výzkumných projektů, různých

aktivit pro své členy i výchovou a osvětou veřejnosti. Spolupracuje s lékaři, sestrami a dalšími patientskými organizacemi, je i kolektivním členem Ligy. Pravidelně se účastní Českého dne proti rakovině, v letošním roce členové přispěli do sbírky částkou 79 tisíc korun. Zakládající členka sdružení Mgr. Petra Štětková pak krásnými slovy uznání

vzpomněla na patronku sdružení herečku Zuzanu Dřížhalovou, která už bohužel není mezi živými. Dále pak seznámila přítomné s plánovanými projekty v roce 2012.

O pohybu a zdravém životním stylu pacientů při léčbě lymfomu i po jejím ukončení hovořila doc. MUDr. Andrea Janíková. Zdůraznila, že u velké části



pacientů i po úspěšné léčbě, tedy pacientů vyléčených, se v různé míře vyskytují potíže pramenící ze snížení celkové zdatnosti, a proto je nutná fyzická

aktivita, která všem prospívá a měla by být standardní součástí podpůrné léčby všech pacientů s lymfomem.

O novinkách v KLS (Kooperační lymfomové skupině) hovořil primář doc. MUDr. Tomáš Papajík, CSc., z Hemato-onkologické kliniky FN Olomouc.

Zajímavým a vtipným způsobem promluvila Mgr. Alexandra Škrobánková o verbálním kung-fu. Poukázala na to, že asertivita je sice zdravé sebeprosazení, ale dojde-li k rozporu mezi tím, co chci udělat a co musím udělat, vede to ke stresové situaci. Proto je nutné naučit se říkat NE a nebát se nikdy říci to, co opravdu cítíme.

Po obědě proběhla valná hromada členů sdružení a po ní pokračovalo setkání přednáškou JUDr. Ondřeje Doštála, Ph.D., o „Právu pacientů na přístup k péči“ a o právech pojištěnců. Přednáška byla součástí seminářů, je-

jichž cílem je zvýšit povědomí účastníků o systému veřejného zdravotního pojištění, o právu na informace a přístupu k péči i o tom, co dělat, když přístupu k léčbě brání administrativní překážky či úhradové regulace ze strany zdravotních pojišťoven.

O vitamínech, potravinových doplňcích a výživě po onkologickém onemocnění seznámil přítomné prim. doc. MUDr. Tomáš Papajík, CSc.

Závěrečná přednáška byla věnována „Úloze a smyslu PET/CT v hematologii“, kterou přednesl MUDr. Robert Pytlík.

S přednáškami, které byly velmi zajímavé, se můžete podrobně seznámit na www.lymfomhelp.cz, kde jsou uvedeny a jsou každému k dispozici.

Potěšitelný byl velký zájem posluchačů o všechna sdělení a živá diskuse.

MUDr. Eliška Hrubá

LPR Praha

OČKOVÁNÍ PRO MLADÉ DÍVKY

Vláda schválila a parlament potvrdil od nového roku 2012 bezplatné očkování 13–15letých dívek proti virům HPV. Jde o revoluční krok v historii medicíny. Vědci jej s nadšením schvalují. Objevení preventivní protinádorové vakcíny proti papillomavirům – původci karcinomu děložního čípku – charakterizují jako zásadní mezník. Těší nás, že k tomu přispěli významnou měrou i čeští vědci profesor Vladimír Vonka a profesor Jiří Kaňka svojí studií z let 1975–1983, která do výzkumu zahrnula na 10 tisíc žen.

Začátky výzkumu byly velmi složité. Z pozvaných žen se přihlásilo jen asi 20 %, a tak se pozvání mnohokrát opakovala. Některé z žen přišly až na deváté pozvání. Osloveno bylo tehdy na 25 tisíc českých žen. Každá z nich byla v dvouletých intervalech vyšetřena třikrát. Pokud byly zjištěny patologické změny na čípku, byly ženy předány k dalšímu ošetření s vyloučením ze studie. Potvrdilo se, že hlavním rizikovým faktorem je promiskuita, časný sex do 18 let a kouření. To bylo překvapující zjištění, protože do té doby se kouření považovalo za 90 % jako riziko karcinomu plic, a ne děložního

čípku. Profesor Vonka chtěl toto zjištění tehdy publikovat, ale kolega Kaňka mu to rozmluvil. Během půl roku však vyšla americká vědecká studie, která dokumentovala vliv kouření na vznik karcinomu děložního čípku. Naši vědci tak přišli o prioritu.

V roce 2006 byla uvedena na trh vakcína Silgard, která chrání proti karcinomu děložního hrdla, ale i proti dalším karcinomům spojeným s infekcí lidskými papillomaviry, a o rok později bivalentní vakcína Cervarix chrání proti působení viru HPV typu 16 a 18.

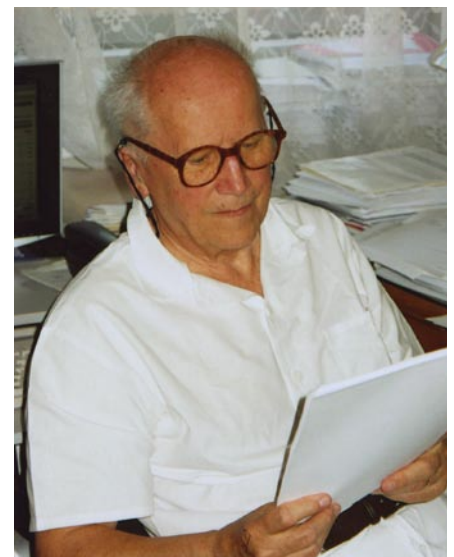
Na konci roku 2010 bylo u nás naočkováno 145 tisíc žen – tedy asi 12 % dívek z cílové skupiny 9–26 let. V současné době se pracuje na vývoji vakcín, které by pokryly až 95 % případů, ale už současná situace patří k největším úspěchům onkologického výzkumu všech dob.

Inkubační doba nemoci bývá 20 až 30 let, takže efekt tohoto očkování se projeví až v budoucnu. Ale to neznamená, že by se očkovávané dívky a ženy neměly podrobovat preventivním prohlídkám. Pravděpodobnost onemocnění je snížena, ale je nutno počítat s tím, že může dojít k infikování jinými vzácnými karcinogenními typy, proti nimž nejsou vakcínou chráněny.

Každá žena má u nás nárok jednou v roce na bezplatnou preventivní gynekologickou prohlídku a i ve vyšším věku. Včasný záchyt jakékoliv změny je vždy nadějí na vyléčení.

(red)

Prof. MUDr. Vladimír Vonka, DrSc.



Svoji vědeckou dráhu zahájil v roce 1956 v Ústavu epidemiologie a mikrobiologie. Od roku 1991 pracuje v Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. V současnosti zkoumá možnosti imunoterapie chronické myeloidní leukémie.

BEZ VODY NELZE ŽÍT aneb o pitném režimu

Voda umožňuje správné pochody v celém našem těle. Rozpouští různé látky, rozvádí živiny i teplo do organismu a současně odvádí škodlivé a odpadní látky pryč z těla. Chrání nás pocením také před přehřátím. Důležité je, aby v těle byla udržována rovnováha mezi příjmem a výdejem tekutin. Z výzkumů víme, že lidský organismus denně sám vyloučí asi 2,5 litru tekutin. Látkovou výměnou a stravou organismus získá asi 1,2 litru. Zbytek je nutno tělu dodat.

Příjem tekutin je závislý na mnoha faktorech: věku, tělesné hmotnosti, stravě, teplotě a vlhkosti vzduchu, ale i na tělesné aktivitě, oblečení, zdravotním stavu, vykonávané činnosti, sportu i pohlaví. Nedostatek tekutin se projevuje žízní, suchem v ústech, ale i tmavou močí, zácpou, únavou, ospalostí, bolestmi hlavy a škytáním při jídle, podrážděností a poklesem duševní i fyzické výkonnosti a koncentrace. Při akutním nedostatku – tzv. dehydraci, kdy dojde ke ztrátě pouhých 2 % tekutin, klesá výkonnost organismu o 20 %. Kritická hranice pro selhání oběhu z nedostatku tekutin se pohybuje kolem 10–12 % tělesné hmotnosti.

Dlouhodobý nedostatek tekutin může způsobit kromě únavy a bolestí hlavy, kloubů poruchu funkcí ledvin, zvýšený krevní tlak, může dojít i k žilním trombózám nebo k mozkové příhodě. Dostatečná zásoba tekutin v organismu se projevuje obvyklou frekvencí močení a moč by neměla být tmavá a zahuštěná.

Lékaři doporučují jako nejzdravější nápoj čistou vodu pramenitou nebo z vodovodu, eventuálně minerální vodu bez oxidu uhličitého, ovocné a zeleninové šťávy, neslazené čaje zejména zelené a ovocné, kyselé nebo nahořklé nápoje. Nedoporučují příliš časté pití minerálních vod, které mohou způsobit vznik ledvinových a žlučových kamenů a přispívají i ke zvýšení krevního tlaku. Do pitného režimu bychom neměli zařazovat sladké vody, coca-colu, přislazené šťávy a energetické nápoje, ty jsou určeny sportovcům po náročném fyzickém výkonu.



Pití tekutin bychom ale na druhé straně také neměli přehánět. Nadbytek vody vypité v krátkém časovém sledu může způsobit závažné zdravotní potíže, které odborníci nazývají otravou vodou, což je zapříčiněno nízkým obsahem sodíku v krvi.

Každý z nás má individuální potřebu vody ať jde o léto, či jinou roční dobu. Důležité je, abychom zejména ve vyšším věku, při ztrátě pocitu žízně, nezapomínali pravidelně během dne doplňovat tekutiny svého těla, a tak zajistili svému organismu harmonický a optimální výkon.

PŘEČETLI JSME SI...

LÉČBA BOLESTI Z POHLEDU ONKOLOGA

Onkologická onemocnění vzbuzují obavy nejen pro svoji závažnost s možností úmrtí, ale v nemalé míře také pro předpokládané utrpení, které může tyto nemoci a jejich léčení doprovázet. Jednou z nejobávanějších komplikací je bolest, která je nejčastějším příznakem doprovázejícím onkologické choroby. Nejčastěji se bolest vyskytuje u nádorů lokalizovaných v kostech a pankreatu, nejméně u lymfomů a leukémie. V časném stadiu trpí bolestí 37 % pacientů, v pokročilém stadiu více než 70 %.

Bolest u onkologických pacientů rozdělujeme na akutní a chronickou, která je častější. Kromě chronické klidové bolesti se může objevit také tzv. průlomová bolest. Z patogenetického

hlediska může být bolest u onkologicky nemocných somatická, viscerální nebo neurogenní.

Akutní bolest doprovází např. chirurgický zákrok nebo mukozitida po chemoterapii. Bývá většinou krátkodobá a lze ji charakterizovat jako obranu či ochranu organismu na určitou situaci nebo noxu. Účelem akutní bolesti je tedy organismus chránit, upozornit na možné následky poškození. Akutní bolest je nutno zavčas a intenzivně léčit, nemusíme se obávat úvodních vysokých dávek analgetik.

Daleko větším problémem je bolest chronická. Na rozdíl od akutní je považována za samostatné onemocnění, tato bolest již nemá obrannou nebo signální funkci. Její léčba je často podceňována a nebývá jednoduchá. Základním vodítkem při léčbě chronic-

ké onkologické bolesti je analgetický třístupňový žebříček WHO. Jestliže pacient se stabilní bolestí občas pocituje její zhoršení, jde o bolest průlomovou. S takovou bolestí se občas setká až 65 % pacientů nemocných s nádory. Může to být spojeno s různou aktivitou, pohybem, fyziologickými změnami i s denní dobou.

V současné době je u nás léčba onkologické bolesti na podstatně lepší úrovni, než tomu bylo ještě v nedávné minulosti. Máme k dispozici dostatečné spektrum léků proti bolesti, včetně léků proti bolesti průlomové, a toto spektrum analgetik se stále obohacuje. Onkologové jsou v oblasti léčby bolestí více vzděláni a informováni. Nemocní i lékaři se v případě neúspěšné léčby mohou obrátit na specializované ambulance pro léčbu bolesti,

kteří jsou ve všech krajích. Je jisté, že nemocný se zhoubným nádorem, kterého ošetřuje dobrý lékař, nemusí zbytečně trpět.

(převzato z časopisu *Pain News* č. 1/2011)

NEVOLNOST A ZVRACENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH

Nemocnost a zvracení patří k častým obtížím onkologicky nemocných. Mohou být způsobeny vlastní nemocí, zvláště při postižení zažívacího traktu, metabolického rozvratu, při postižení centrálního nervového systému a důvody mohou být i psychogenní. Patří k nejčastějším účinkům protinádorové farmakoterapie, hlavně chemoterapie, ale i ozařování. I když jde často o krátkodobé obtíže, jsou pro nemocné nepříjemné a snižují kvalitu jejich života. Stává se, že nemocný pak odmítá další cytostatickou léčbu, a tak se snižuje šance na vyléčení a prodloužení života.

Při podávání protinádorové chemoterapie dochází ke třem základním typům zvracení a jejich rozlišení je důležité ke správné léčbě. Akutní zvracení se objevuje během několika hodin po zahájení cytostatické léčby. Oddálení zvracení začíná až následující den po cytostatické léčbě, ale jde spíše o pokračující akutní zvracení než o nové obtíže. Anticipační nevolnost a zvracení jsou naučenou reakcí na léčbu cytostatiky a k projevům zvracení může docházet v dalších cyklech chemoterapie již před vlastním podáním cytostatika. Vyvolávajícím momentem může být už příchod do nemocnice nebo setkání s ošetřujícím personálem. Proto se doporučuje nemocným vyhýbat se intenzivním vůním a pachům jídel, jíst častěji po malých porcích, pomalu a beze spěchu, vyhýbat se tučným a smaženým jídlům, jíst vsedě, používat volný netěsnící oděv u krku ani na bříše, před jídlem si otřít obličej

studenou vodou a dodržovat každodenní pečlivou hygienu ústní dutiny. Často však nefarmakologické postupy nestačí a je nutné přistoupit k farmakologické léčbě.

Antiemetická léčba je dnes indikována profylakticky prakticky u každého nemocného, který má vysoké nebo střední riziko, že v souvislosti s chemoterapií dojde k nevolnosti nebo zvracení. Posouzení rizika vyplývá z typu použité chemoterapie, ale i z anamnestického údaje o zvracení při léčbě v minulosti. Antiemetická léčba však nemusí být indikována ve všech případech, zejména ne u chemoterapie s nízkým sklonem ke zvracení.

Dobře vedená podpůrná antiemetická léčba nejen zásadně zlepšuje kvalitu života onkologicky nemocných, ale tím, že se umožní dodržování léčebných schémat, má přímý vliv na uzdravení či prodloužení života.

(podle *AntiemeticsNews* č. 1/2011)

SVĚTLO A NAŠE ZDRAVÍ

Přichází období, kdy se dny krátí a přibývá více šera, tmy a slunce se stává vzácností. Možná se vám stává, že jste mrzutí, unavení a vlastně nevíte proč. Pak se vám zasteskne po slunci, které už několik dnů zůstává ukryto za mraky. Lékaři připouštějí, že nedostatek slunečního svitu může mít i vážné dopady na naše zdraví.

Sluneční paprsky působí na náš organismus blahodárně, vyvolávají v kůži sérii chemických reakcí ovlivňujících tvorbu vitamínu D, snižují tepovou frekvenci, krevní tlak, obsah cukru, cholesterolu a kyseliny mléčné v krvi a snižují také produkci stresových hormonů a kortizonu. Díky slunečním paprskům se zvyšuje odolnost organismu a schopnost krve vázat kyslík. Slunce je pro náš život nepostradatelné.

Dnes, na rozdíl od dřívějších časů, trávíme mnohem méně času venku



a umělé světlo, které nám poskytuje naše obydlí, má proti slunečnímu svítu velmi nízkou intenzitu, ale i odlišné spektrální složení. Při dlouhodobém působení udržuje člověka ve stresu, který způsobuje předčasnou únavu a další potíže. V umělém světle chybí složka modré barvy, která má pozitivní vliv na lidskou nervovou soustavu, a sluneční světlo jí oplývá.

Co dělat? Nejjednodušší by bylo trávit více času na čerstvém vzduchu. Ale taková změna životního stylu není jednoduchá. Cestou může být využití tzv. „zdravého světla“, které se svým barevným složením blíží slunečnímu záření. Výzkum, který v současné době probíhá, se zabývá vlivem plnospektrálního osvětlení na fyzické a duševní zdraví. Jde o první výzkum ve střední Evropě a firmy, specializující se na zdravé plnospektrální osvětlení, nabízejí zapůjčení plnospektrálních zdrojů a formou dotazníků pak hodnotí pocity a změny zdravotního stavu jejich uživatelů. Informace o výzkumu najdete na: www.zdravesvetlo.cz.

(z časopisu *Moje zdraví*)

S ELIŠKOU DO PLAVEK

Tak zněl název módní přehlídky plavek značky Anita – řada Care pro rok 2012, která byla určena všem ženám po ablaci prsu. Přehlídka se konala 19. září 2011, a to přímo před prodejnou ve Slezské ulici na Vinohra-

dech. Předváděné modely zahrnovaly jak jednoduché plavky, bikiny, tankiny, tak i plážové doplňky jako parea nebo plážové šaty. K vidění byly také podpůrné punčochy od firmy Maxis.

Přehlídku zahájil vystoupením mladý

tanečník Adam Kmenta, a to svým tanečním pojetím – imitací Michaela Jacksona. I svá další vystoupení obohatil stylovým oblekem. Moderování se ujal zkušený moderátor Aleš Háma. I přes nepřízeň počasí byla účast ne-

malá. Pro zúčastněné bylo připraveno i malé občerstvení a dárek. S novináři o závažnosti onemocnění promluvila MUDr. Eva Hrubanová z Centra komplexní chirurgické péče o ženy s onkologickým onemocněním prsu a pan František Štancl, ředitel ZPE.

Modely předváděly modelky z agentury Nej Nevěsta. Jako jedna z modelek se zde představila i paní Boudová, která sama prodělala ablaci prsu a která se s námi podělila i o svůj příběh.

„Po první operaci, kdy mi lékaři pouze odstranili z prsu bulku a odeslali na histologický rozbor, jsem byla celkem klidná. Ale diagnóza byla jasná a rozhodnutí o amputaci prsu nevyhnutelné. Nepřipouštěla jsem si, že by výsledek operace mohl být jiný než dobrý. Bylo mi 32 let, pečovala jsem o tříletou dceru, která mě potřebovala, a měla jsem spoustu zájmů, které mi nedovolily zabývat se černými myšlenkami. Spíš jsem měla obavu, jak mne přijme můj stávající partner, se kterým jsem žila krátce a který mi pomáhal s péčí o dceru. Ale vše dopadlo nad očekávání dobře. Během mého pobytu v nemocnici i po návratu mě přijal naprosto samozřejmě, moji další léčbu zvládal bez problémů a pomáhal i s chodem domácností, než jsem se zcela zotavila.

Do práce jsem nastupovala po osmiměsíční pauze. V roce 1988 se o těchto věcech moc nemluvilo, a tak jsem zapadla do pracovního kolotoče bez zvláštních úlev. Dařilo se mi i v roli cviči-



telky aerobiku a trenérky plavání, i když prádlo a pomůcky v té době byly dost primitivní a mnohdy muselo nastoupit domácí kutilství a praxe švadleny.

Letos v létě mě oslovila prodavačka z prodejny ELIŠKA, kam si dlouhodobě chodím pro prádlo, plavky a pomůcky, zda bych byla ochotná absolvovat přehlídku nové kolekce plavek, a já na to kývla. Pokud moje zkušenost pomůže alespoň jedné ženě, která se ocitla v podobné situaci, budu moc ráda. Měla jsem při tom všem velké štěstí na lidi kolem sebe. Žiju naplno, mám prima rodinu, skvělého přítele, který je mi oporou, raduju se z ročního vnuka.“

Pro radu i pomoc k Elišce

Zdravotní prodejna Eliška nabízí široký sortiment prsních epitéz (náhrad), ať

už jsou to prvotní pooperační epitézy, nebo trvalé silikonové epitézy na plavání, přilnavé epitézy na vyrovnávání korekce, tak i přilnavé silikonové bra-davky. K tomuto účelu se zde nabízí i speciální prádlo – podprsenky se všitou kapsičkou. Sortiment je navíc obohacen o velice módní plavky, které zaručují ženám maximální komfort nošení (stejně jako podprsenky). Novou kolekci plavek, která byla k vidění na módní přehlídce, najdete na našich pultech od ledna 2012. Veškerý sortiment protetického prádla najdete v Praze v naší prodejně ve Slezské ulici nebo v ulici Na Bulovce, kde vás obslouží náš vyškolený tým. Další informace naleznete na www.zpeliska.cz.

Ita Rácová

DOBRÝ NÁPAD SPOLUPRÁCE



Zúčastnili jsme se zajímavého projektu. Oslovily nás členky o. s. Nepřijatelní se svým nápadem oslovit a pobavit hrou o ženách nás ženy – klientky neziskových organizací věnujících se ženám v tísnivých životních situacích. Pořádaly turné deseti představení „Dámská šatna“ provázené přednáškou a moderovanou diskusí. Cílem akce bylo vyjádření podpory a možnost pobavit se, odreagovat, vyslechnout zajímavou přednášku a diskutovat o svých problémech, v neposlední řadě i poukázat na smysluplnou práci těchto neziskových organizací.

Na představení pro náš ALEN, které se konalo v Domě dětí a mládeže

v Karlíně, se podařilo zajistit přednášku psychologa PhDr. Jeronýma Klimeše. Na přestávku jsme připravily malé občerstvení a pozvaly jsme i kamarádky z klubu ŽAP. Členka souboru Lucie Fulínová představila účinkující a pak se ujal slova dr. Klimeš, který je nejen psycholog, ale i onkologický pacient, a tak jeho zkušenosti s tímto onemocněním jsou velmi užitečné a navíc hovoří bez obalu o problémech v době nemoci,

o komunikaci v rodině, o strachu ze ztráty života i o smrti a co víc, dovede hovořit s nadsázkou a vtipkovat o vážných věcech. Zastává názor říci pacientovi vždy pravdu.

Po přestávce, v níž se zaprášilo po koláčcích a bábovkách, jsme se pohodlně usadili ke zhlédnutí komedie „Dámská šatna“. Byl to pohled „skryté kamery“ do dámské šatny v divadle, do soukromí hereček, za oponu i do jejich světa se všemi problémy,

starostmi, vztahy, láskami, žárlivostí či přetvářkou. Dámy na podiu i my v hledišti jsme se výborně bavili a smích se ozýval na správných místech – jak nás po skončení i „héřečky“ ujistily.

Děkujeme za vydařené představení i prima zábavu všem, kteří se o to zasloužili, i za čas, který nám věnovali. Dík patří i Alenkám, které se podílely na přípravě celého večera.

*Daniela Kelišová a Zdeňka Jusková
Alen Praha*

ZE ŽIVOTA NAŠICH KLUBŮ

KLUB NADĚJE Velké Meziříčí

V letošním roce 2011 jsme zahájili druhou dekádu činnosti našeho onko Klubu Naděje. V roce 2000, kdy byl klub založen, nastalo období hledání toho nejvhodnějšího programu k uspokojení pro přicházející onkologické pacienty.

Znali jsme cíl, ale ne cestu a formy, jak k němu dojít.

Navštěvovali jsme již fungující kluby. Pomáhala nám radou paní Alena Rejsková, tehdejší prezidentka SDOO. Budoucí program naší práce vycházel ze získaných informací, přání a zájmů členů klubu a možností v místních podmínkách. V různých územních regionech jsou rozdílné kulturní, finanční a sociální podmínky.

První společný dvoudenní výjezd byl v roce 2000 do Meziboří. Vyjeli jsme na průzkum do střediska Pleš. Menší skupina pacientek odjela na deseti-denní rekondiční pobyt do lázní Karlovy Vary. Předsedkyně klubu Květuše Doležalová získávala informace ze setkávání na sněmu kolektivních členů v rámci LPR Praha. Ze všech jednání, dojmů a z návštěv jiných klubů a zdravotních zařízení se ustálila naše činnost pro příští desetiletí.



Pravidelně každou středu (kromě prázdnin) máme asi tříhodinové besední dny v místním Klubu důchodců. Zde se vyměňují poznatky a dojmy z léčení, zdravé výživy, zvou se k přednáškám lékaři, ale také zkušenosti z vaření, ze zahrádek a mnohé další.

Nejméně jednou za rok pořádáme zájezdy pro členy klubu a rodinné příslušníky do lázeňských míst ČR. Stále velký zájem je o třídenní zájezd osobními auty do Jablonného u Benešova s návštěvou členek klubu BENKON Benešov.

Hlavní činností je zajišťování deseti-denních pobytů v lázních Karlovy Vary, Luhačovice a Poděbrady s možností účasti manžela/manželky. Zde poskytujeme finanční příspěvek na procedury předepsané lékařem, ale pouze onkologickým pacientům, členům našeho klubu. Ročně využije rekondičních pobytů v lázních asi 70 % členů našeho klubu.

K plnění našeho programu bylo třeba hlavně zajistit finanční prostředky. Zpočátku byl náš příjem hlavně ze sponzorských darů místních podnikatelů a z prodeje kytiček na Květinový den. V posledním období to je z Květinového dne díky paní Miladě Špačkové, hlavní organizátorce prodeje kytiček v našem velkomeziříčském regionu.

Cílem naší práce bylo a bude vrátit nemocným sebedůvěru, poskytnout jim odborné konzultace a seznamovat je se zásadami správného životního stylu a zdravé výživy.

*Za výbor klubu
Květuše Doležalová*



ZRNKO ŠTĚSTÍ Štětí

15. říjen se stal dnem, kdy byla vyhlášena celosvětová akce „Den pro zdravá prsa“. Jako předseda našeho sdružení jsem byl pozván na tuto akci do města Most. Rád jsem pozvání využil a společně s manželkou jsme jeli navštívit naše kamarádky, které tuto akci pořádaly v mosteckém Aquadromu.

Mile mě překvapilo množství lidí, kteří si akci nenechali ujít. Přišly děti, účastnily se celé rodiny. Všichni měli radost v očích a snahu zaplavat co nejlépe. Byl jsem potěšen, a tak si myslím, že podobných akcí by mělo být více. Ono heslo „Každý svého zdraví strůjcem“ nebo „Tiká v každé rodině“ – to nejsou jen prázdná slova, ale výzvy, aby každý hledal možnost, jak přispět ke svému zdraví.

Petr Grobauer

ARCUS Ústí nad Labem



Jsme občanským sdružením onkologických pacientů a jejich rodinných příslušníků a přátel v severočeském krajském městě.



Vedle poskytování sociálních služeb a poradenství pro onkologické pacienty se věnujeme mnohým volnočasovým aktivitám. Oblíbený je léčebný tělocvik, plavání a cvičení pod vedením terapeutek v bazénu Masarykovy ústecké nemocnice a rekondiční pobyty pro zlepšení psychické a fyzické kondice onkologických pacientů.

Zajímavou činnost vyvíjí už šestým rokem náš HOBBY klub. Vznikl na podzimním pobytu v Luhačovicích v roce 2004. V klubovně Pozemních staveb, která se nachází vedle informační kanceláře našeho Arcusu, se každou středu scházejí podle svých možností členky našeho sdružení. Klub má svůj plán práce a témata pro rukodělnou společnou práci jsou výsledkem našich setkání, kdy obvykle dáme hlavy dohromady a plán sestavíme tak, aby byly zastoupeny a rovnoměrně vyváženy všechny možnosti rozvoje jemné motoriky rukou, ať už při práci s látkou, papírem, vlnou nebo keramickou hlinou.

Činnost klubu podporuje finančními prostředky z grantu Ústecká komunitní nadace. Snahou našeho projektu je usnadnit onkologickým pacientkám návrat z nedobrovolné sociální izolace do společenského života. Jen za letošní první pololetí došlo k 25 setkáním, kterých se účastnilo 291 našich členek. Každou středu přichází průměrně kolem 12 našich žen. Chceme i nadále v této činnosti pokračovat protože máme k dispozici nejen technické vybavení, ale i materiál pro tyto aktivity. Pronájem místnosti je částečně hrazen také z našeho výtěžku prodeje květin během Českého dne proti rakovině.

Nápady i jejich realizace nám také

umožňují potěšit malým dárkem naše jubilanty a sponzory. Své výrobky si také každoročně vyměňujeme s dětmi z Dětského domova v Tisé.

O své činnosti a výrobcích informujeme na naší nástěnce umístěné v Radioterapeutickém oddělení ústecké Masarykovy nemocnice. V září se pravidelně účastníme Veletrhu sociálních služeb před ústeckým obchodním domem Forum, kde máme svůj stánek s materiály o činnosti a kde poskytujeme každému informace o naší činnosti. O výrobky Hobby klubu je vždy veliký zájem, a to nejen v září na veletrhu, ale i na tradičním předvánočním posezení členů a přátel našeho sdružení, které se v letošním roce uskuteční v zasedací místnosti Pozemních staveb v úterý 13. prosince. Obrázky, které přikládáme, vám přiblíží milou atmosféru, která panuje v Hobby klubu.

*Viera Havlíčková, vedoucí klubu
Ludmila Stoicová, lektorka*



ALEN Praha

Bylo nás pět ALENEK: Alena, Jitka, Marie, Marta a Věra, které jsme se zúčastnily začátkem září kurzu „Balance“ v krásném prostředí brněnské přehrady

v hotelu Santon. Přednášky probíhaly denně od 9 do 18 hodin, pochopitelně s dvouhodinovou polední přestávkou na oběd. Výjimkou bylo středeční odpoledne, kdy jsme měli volno pro poznání krásného okolí či projížďku lodí. Počasí nám přálo. Sluníčko hřálo, voda byla na koupání, ale našim hlavním úkolem bylo získat co nejvíce nových poznatků onkologické problematiky. Myslím, že se to podařilo.

Projekt Balance je pětidenní vzdělávací program pro onkologické pacienty, jejich rodiny, příbuzné a blízké. Cílem je pomoci pacientovi porozumět situaci a dodat mu odvahu postavit se rakovině. Absolventi tak získávají ucelené informace o nádorovém onemocnění a mají možnost konzultovat své problémy s předními odborníky Masarykova onkologického ústavu a dalších brněnských onkologických pracovišť. Přednášky byly zaměřeny na příčiny vzniku onemocnění, stanovení diagnózy, vyšetření, léčbu včetně vedlejších účinků, dietní režim, psychiku pacienta, relaxační metody, ale i alternativní medicínu a současné výsledky klinického výzkumu.

První den jsme se dozvěděli o metodách diagnostiky a navazující specializované metody. Jak vypadá buňka jako základní stavební jednotka živých organismů v souvislosti se vznikem nádorového onemocnění. MUDr. Bednaříková nás seznámila s anatomíí lidského těla a možnostmi nádorového napadení. Další přednášky se věnovaly radioterapii a chemoterapii. Mgr. Světlák nám zajímavě vysvětlil změny související s onemocněním a jak se jim přizpůsobit. Hovory o relaxaci zdůraznily důležitost uvědomování si sama sebe, svého těla a svého myšlení. Získané znalosti o výživě, alternativní medicíně, sociální podpoře o podpůrné péči nám budou i v budoucnu užitečné.

Musím říci, že jsme se nenudili, protože přednášky probíhaly většinou diskusní formou, a tak jsme byli všichni zataženi do řešení problémů. Jako perličku jsem si nechala přednášku o problematice sexuálního života a úloze rodiny a přátel. MUDr. Hajnová, soudní znalkyně v této oblasti, podala přednášku o sexuologii tak zábavnou formou, že nikdo nezůstal v diskusi stranou a dokonce večeri jsme o něco odložili. Přiznám se, že podání MUDr. Hajnové změnilo můj názor na sexuologii jako vědu. V závěru bych ráda řekla:

Vědět, že nádorové onemocnění může být často vyléčeno a že je možné žít s tímto onemocněním přijatelným způsobem, vede k pochopení a přijetí a lidé nejsou tak vystrašení z nádorového onemocnění, jako byli dříve. Brněnský kurz Balance mohu všem jen a jen doporučit.

Plavaly jsme prsa

Aliance žen s rakovinou pořádala zajímavou a záslužnou akci „Plaveme prsa“. Plavalo se ve třinácti městech a akci podpořila řada významných osobností, např. čtyři veteránské plavkyně, které mají medaile i ze světových soutěží. Alenky přispěly k uspořádání akce v Praze, plavaly a účastnicím akce rozdávaly malé dárečky, které samy vyrobily. Na našem stolku byly také k dispozici brožury o činnosti naší organizace, o významu celé akce, která se snaží především psychicky podpořit ženy s rakovinou prsu, a to nejen v době léčby, ale i v poléčebném období. I když jsme ve stejném datu pořádaly výlet do Hradce Králové, sešlo se nás u bazénu hotelu Olšanka dost. Plavaly jsme opravdu „pro zdravá prsa“.

Jitka Blažková

ČESKÉ ILCO

 Ve dnech 13.–15. listopadu se v Českém Krumlově konaly 18. Jihočeské onkologické dny. Letošní ročník byl věnován diagnostice a léčbě nádorů jícnu, žaludku a tlustého střeva. Jsme rádi, že pořadatelé přijali naši nabídku prezentovat na této akci aktivitu Českého ILCO. Jako jediní jsme měli na akci svůj stánek a možnost účastnit se i odborných přednášek.

O aktivitách klubů stomiků informovali Jiří Vokatý u ILCO Tábor a Marie Ředinová s Věrou Chladilovou z FIT-ILCO. Lékaři ocenili, že připomínáme důležitost preventivního screeningu. Představili jsme zde rovněž zcela nové webové stránky „Vy a My společně“. Zájemci na nich najdou informace o prevenci rakoviny tlustého střeva, o možnostech léčby, ale i informace pro pacienty, kterým byla sdělena tato

nepříjemná diagnóza. Na stránkách www.rakovinastreva.cz jsou i příběhy pěti pacientů.

Překvapil nás zájem lékařů o náš stánek, mnozí oceňovali naši činnost. Mluvili jsme i s praktickými lékaři a gynekology, kteří věnují velkou pozornost preventivním prohlídkám. Na Jihočeských onkologických dnech byla příjemná atmosféra i dobrá organizace. Český Krumlov se představil jako překrásně opravené město. Nečekanou pozorností bylo pozvání účastníků ze strany organizátorů na prohlídku Zlaté Koruny a na koncert, bylo to velice milé.

Ing. Marie Ředinová
předsedkyně



ONKO Rokycany



Je už dávno po prázdninách, a tak náš klub jede ve své činnosti opět naplno. To však neznamená, že prázdniny byly jen prázdniny. Tento čas jsme využily k výletům včetně kultury. Navštívily jsme mimo jiné otáčivé divadlo v Českém Krumlově, nádherné muzeum v Rožmitále pod Třemšínem, vyšly jsme na krásnou vlastivědnou vycházku po rokycanské stráni.

Odborné přednášky pro naše další vzdělávání nám zajistila Liga proti rakovině Praha. Mnoho dalších akcí nás ještě do konce roku čeká.

Úsměv, radost a legrácky patří do našeho života dvojnásobně. A tak jsme jely popřát naší člence Evě Benešové z Hlohovic k polokulatým narozeninám a nebylo to jen tak. Obvyčejně popřát dokáže každý, ale my takto!

Proč to píšeme? V našem okrese je hodně lidí s onkologickým onemocněním, umějí se také tak radovat a dělat legrácky jako my? Pro ty, co to ne-



umějí, je tu naše výzva: Přijďte mezi nás, rádi vás uvítáme a zasmějeme se společně!

Anička Šimová

VIOLKA Třebíč

Členové našeho sdružení prožívají týden ozdravného pobytu každý rok, vždy na jiném místě než v předchozích letech. V letošním roce, po kladné zkušenosti z roku loňského, jsme využili nabídky Oblastního spolku Českého Červeného kříže z Hradce Králové a zvolili pobyt v Malenovicích v Beskydech. Samozřejmě hlavní pobídkou je samotný týdenní program, pro nás však je velmi motivující možnost dopravy, kterou Spolek nabízí. Nejsme již tak pohybliví, jak jsme bývali, větší počet našich členů je již v důchodovém věku, ale budeme i v budoucnosti hledat každý rok místo v naší krásné zemi, kde jistě prožijeme velmi potřebný klid, pohodu a v první řadě alespoň částečnou regeneraci sil.

Samotný název Beskydy evokuje v člověku nádherný pohled na přírodní krásy, perfektní organizace samotného ozdravného pobytu zaručuje příjemně i účelně prožitý týden a pohodlná a laciná doprava vše pozitivně doplňuje. A ve skutečnosti to tak také bylo. Myslím, že mnoho klubů, občanských sdružení i jiných zájemců se s nabídkou Oblastního spolku ČČK z Hradce Králové již seznámilo nebo že se seznámí v budoucnu. Možná že budou sami hledat nebo již hledají místa pro rekondiční pobyty a já osobně to velmi doporučuji. Chci napsat, že jsme všech nabídek masáží, zábalů, cvičení v bazénu i rehabilitačních cvičení plně využili. Vyslechli jsme si přednášky se zdravotní tematikou. Navštívili jsme



Frýdlant nad Ostravicí, prohlédli klášter a ve Frýdku-Místku zámek. Podnikli jsme pěší procházky krásnou přírodou kratší či delší, to dle kondice každého z nás. Zcela jistě jsme posílili svoje již zčásti poznamenané zdraví, vše bylo pro nás přínosem a zanechalo v naší mysli, oku i srdci trvalou vzpomínku.

Miroslav Marek

ARCUS SOP Liberec



ARCUS SOP Liberec

Letošní červnový rekondiční pobyt jsme uskutečnili od 13. do 26. 6. v Lázních Bohdaneč. Účastnilo se ho 36 našich členů. Všem se pobyt líbil, měli jsme zajištěn bazén, uhličité koupele, a to jak vanové, tak i suché, což nám moc prospělo. Bydleli jsme v hotelu Technik a i tam jsme byli spokojeni s ubytováním i se stravou. Škoda, že hotel ukončil svoji činnost.

Na přelomu srpna a září se našich 12 členek účastnilo rekondičního pobytu v Beskydech v hotelu Cherry v Horní Bečvě. Z pobytu i horských nádherných výletů jsme domů odjížděly všechny nadšený.

Už loňském roce jsme navázali spolupráci s polskou onkologickou organizací Amazonki Bogatynia a vzájemně se zúčastňujeme některých akcí.

Počátkem září polští přátelé pořádali II. Mezinárodní Spartakiádu Amazonek, na níž startovaly také tři naše členky. Vedly si velmi dobře a přivezly medaili, z níž jsme měli všichni velkou radost.

Třetí rekondiční pobyt byl už tradičně v Harrachově od 12. do 22. září v penzionu SUNSKI a Katka. Počasí nám velmi přálo, vycházky po okolí byly příjemné a denní plavání v bazénu hotelu Sklář nás fyzicky i psychicky posílilo. Sem



za námi také přijely polské Amazonky, a tak jsme je provedli nejen tímto krásným horským střediskem, ale projeli jsme se i harrachovským vláčkem a večer poseděli u kytary za zpěvu našich i polských písniček.

Rekondičních pobytů si naše členky váží a oceňují je. Mají možnost využívat rehabilitaci na pneuvenu, cvičení a plavání je samozřejmostí a pravidelně při každém rekondičním pobytu pořádáme celodenní výlet do vzdálenějšího okolí. Letos jsme navštívili Litomyšl a Nové Město nad Metují.

Marie Plíšková, Hana Dvořáková
členky výboru

JAKOP Jablonec nad Nisou

„Chtěla bych tímto poděkovat, že mně byl umožněn pobyt v sanatoriu na Pleši, kterého jsem se zúčastnila začátkem září. Je to úžasné, co pro pacienty děláte.

Pobyt na Pleši byl skvělý. Chtěla bych poděkovat i sestřičkám na rehabilitaci, které přes velké pracovní vytížení byly na všechny moc milé. Jsou na svém místě. Pomohlo mi i cvičení v bazénu i na suchu. Přijela jsem s velkými bolestmi zad a od pobytu v sanatoriu vůbec nevím, co to je! Snažím se cvičit některé cviky, které nás tam učili, ale bohužel si jich moc nepamatuji. Cítím se opravdu skvěle.

Neumím to dost dobře vyjádřit slovy, ale ještě jednou: poděkování patří opravdu všem!”

Věra Procházková,
Jablonec nad Nisou

LPR Šumperk

Naše letošní rekondiční pobyt se opět uskutečnily v krásných malých lázních Teplice nad Bečvou. Na jaře se účastnilo od 14. do 24. května 14 žen a stejný počet se tam vypravil v září a pobyl tam od 17. do 27. 9.

Ubytování jsme měli zajištěno opět v penzionu Diana, kde nás majitelka

paní Stojanová i personál srdečně vítali. Denně jsme absolvovaly masáže – střídavě lymfomasáže manuální a přístrojové, klasické masáže i detoxikační medovou masáž. Pan masér Rek se navíc každé ženě věnoval individuálně, ať šlo o otoky rukou, nohou, či problémy s bederní nebo krční páteří.

Některé ženy si dopřály uhličité koupele v lázeňském domě Moravan. V odpoledních hodinách jsme chodily plavat do wellness areálu v Moravanu. Večery patřily kultuře, koncertům a různým přednáškám. Naše nové členky se účastnily zájezdu do Štramberku, na hrad Helfštýn a do města Lipníku, kde nás průvodce provedl historickou částí města a využily jsme i krásné procházky parky.

Také v okolí penzionu je krásná krajina, která nás lákala k vycházkám Zbrašovským údolím, okolím řeky Bečvy, vyšly jsme na Hranickou propast i do blízkého města Hranice. Některé ženy si i zapsportovaly – petanque nebo minigolf byly k dispozici.

S rekondičním pobytem jsme byly všechny spokojeny, přálo nám i počasí, a tak jsme si užily nádherné „babí léto“ a načerpaly nové síly. Na závěr pobytu jsme uspořádaly maškarní bál, kterého se účastnila i paní majitelka Jana Stojanová, a ten se nám opravdu podařil, takže to bylo skvělé ukončení pobytu.

Kolektiv žen LPR Šumperk

ARCUS ŽIVOT České Budějovice

Milí přátelé a kamarádky, chtěli bychom se s vámi podělit o dění v našem českobudějovickém klubu. V červnu, září a v říjnu proběhly naše rekondiční pobyt ve Františkových Lázních a v Karlově Studánce. Díky obětavosti a šikovnosti organizátorek Marie Kopřivové a Evy Herdové byla nastolena jako vždy velká spokojenost a účast kolem 25 členek. Jsme každoročně v těchto městech moc spokojeny.



Letos jsme se také poprvé připojili k celostátní akci Aliance žen, která proběhla v 19 městech naší republiky 15. října pod názvem „Plaveme prsa“. Tato akce byla organizována v rámci dne boje proti rakovině, který pořádá Evropa Donna jako „Breast Health Day 2011“. V Českých Budějovicích jsme velice úspěšně oslovili magistrát našeho statutárního města a moc nám pomohl Oddíl plaveckých sportů Koh-i-noor, který má velké zkušenosti s pořádáním podobných akcí. Rada města nám zdarma poskytla na celou akci jednu plaveckou dráhu, a to od deseti hodin dopoledne až do půl páté odpoledne. Zahájení se zúčastnil náměstek primátora Mgr. Petr Podhora, který jako první uplavala 50 metrů štafety. Tváří akce byla Mgr. Běla Hlaváčková-Třebínová, která je dvojnásobnou vítězkou Paralympijských her v plavání v Pekingu, vicemistryní světa na 50 m prsa i znak a nejlepší handicapovanou sportovkyní roku 2010. Organizačně nám moc pomohla také vedoucí trenérka plaveckého oddílu Eva Šmausová. Přes velké počáteční obavy celá akce proběhla úspěšně a ocenili ji i účastníci, kteří dostali od našich členek informace o prevenci rakoviny, materiály o onkologických onemocněních a vyslechli si i osobní prožitky. Myslím, že se nám podařilo pozvednout sebevědomí současných pacientek a že jsme i vzbudili zájem zdravých, zejména mladých lidí o péči o vlastní zdraví. Rádi bychom poděkovali všem, kteří nám akci umožnili a podpořili nás, i těm, kteří se účastnili. Posíláme obrázky od bazénu. Do nového roku přejeme vám všem pevné zdraví a hodně elánu do naší další společné činnosti.

Marta Mordavská

Amazonky Ostrava



Při příjezdu nás přivítalo krásné počasí se slunečným výhledem na Beskydy. Ostatní dny jsme se probouzely do mlhavého počasí, nebyla však příliš velká zima, a tak hodně účastnic chodívalo na vycházky, v odpoledních hodinách i na delší túry. Chůze totiž také napomáhá ke zlepšení zdravotního stavu. Nové členky přistupovaly k pobytu tro-



chu s nedůvěrou, poněvadž tu byly poprvé. Příjemně je překvapil dobrý kolektiv, výborná strava a pěkné prostředí. Jak už se stalo zvykem, věnovaly jsme se výrobě drobných dárečků pod vedením našich šikovných a velmi trpělivých lektorek Lydie a Jiřinky. Mnohé se naučily nové techniky rukodělných prací a v kolektivu si našly nové kamarádky. Poslední večer za námi přiletěla na koštěti čarodějnice a vymetla všechny negativní myšlenky. Odjížděly jsme spokojené a nabitě pozitivní energií. Také se těšíme na pobyt v příštím roce.

Nové Amazonky
A. Kříbková, A. Plhánková

„THE ENGLISH DAY“ v Akademickém gymnáziu Štěpánská



V červnu letošního roku nás velmi mile překvapili studenti AG Štěpánská v Praze 1, kteří přišli s nabídkou zorganizovat ve své škole tzv. „Anglický

den“ a výtěžek věnovat Lize proti rakovině Praha. Nápad vzešel z řad studentů, kteří také vše připravili a za pomoci svých profesorů angličtiny celou akci zrealizovali.

Cílem akce bylo motivovat studenty ke komunikaci v angličtině během celého dne, poznat kulturu a realie anglicky mluvících zemí, zvyky, typická jídla, rozdílnosti v systému školství, způsobu života ap. V rámci řečnického fóra se hovořilo i o významu dobrovolníků a neziskových organizací ve společnosti.

Důležitou součástí poznání cizí země je i jídlo, a proto studenti navařili a napekli typická jídla a nápoje anglicky mluvících zemí, která v průběhu dne prodávali. Součástí akce byly i jazykové hry, divadelní představení, sportovní

soutěže a také velký kvíz všeobecných znalostí. Celý den probíhal ve velmi milé, přátelské a optimistické atmosféře. Ovšem, musela být dodržena jedna jednoduchá podmínka, totiž po celý den mluvit pouze anglicky. A tak podle hesla „důvěřuj, ale prověřuj“ byla ustanovena tzv. Hlídkka anglického jazyka, která procháze-

la prostorami školy a při zaslechnutí jiného než anglického jazyka vybírala symbolickou pokutu 2 Kč.

Celá akce měla velký úspěch a v listopadu t. r. proběhlo slavnostní předání výtěžku Anglického dne. Studenti 2. ročníku předali za účasti ředitele školy PaedDr. Milana Štěrbý a své profesorky angličtiny p. Antonette Sablack, MBA, částku 6.651,- Kč předsedkyni a ředitelce Ligy proti rakovině Praha. Vybrané peníze budou využity na preventivní program LPR Praha.



Během přátelské a velmi neformální diskuse se studenty byla domluvena další spolupráce AG Štěpánská a Ligy. Činnost a aktivity Ligy budou studentům gymnázia představeny také v rámci některé z hodin angličtiny v lednu příštího roku.

Navázaná spolupráce nás moc těší a máme upřímnou radost z vědomí, že mladí lidé chápou velmi dobře důležitost dobrovolnictví a mají chuť pomáhat.

Iva Kurcová

INFORMACE

Poznamenejte si do svých diářů a programů naše hlavní akce pro rok 2012.

Leden: Evropský týden prevence karcinomu děložního čípku

Únor: 2. 2. Sympozium ke Světovému dni proti rakovině, Lékařský dům v Praze v 10 hod. Téma: Onkologická onemocnění ledvin

Březen: 20. 3. Výroční schůze LPR Praha, Lékařský dům, 14 hod.

Duben: 3.–5. Účast na lékařském veletrhu Pragomedica

Květen: 16. 5. Český den proti rakovině – 16. ročník

Červen: Děkovný večer k Českému dni proti rakovině

Září–říjen: 5. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“

Říjen: Sněm kolektivních členů Ligy

Prosinec: Vánoční koncert s předáním

Ceny za vědeckou publikaci, Novinářské ceny a Ceny pro nejlepší členskou organizaci při Českém dnu proti rakovině.

Vyúčtování příspěvků z Českého dne proti rakovině

Vážení přátelé, ráda bych vás požádala o spolupráci při vyúčtování poskytnutého příspěvku z prodeje kytiček v rámci Českého dne proti rakovině (ČDpR). Pro úplnou informaci jen uvádím, že sbírku ČDpR povoluje Magistrát hl. m. Prahy a tímto orgánem jsme i následně kontrolováni. Kontrolována jsou tedy i vaše vyúčtování, která nám zasíláte. Proto vás prosím o pečlivost při konečném vyúčtování. Příspěvek, který vám zasíláme na vaše účty, by měl být vždy nejpozději do 12 měsíců vyúčtován.

Vyúčtování příspěvku by mělo obsahovat kromě základních údajů o vaší organizaci i tyto informace:

- 1) období za které se vyúčtování provádí;
- 2) výše přijatého příspěvku;
- 3) účel, ke kterému byl příspěvek použit;
- 4) přílohu okopírovaných dokladů, které tento účel prokážou;
- 5) jméno odpovědné osoby za vyúčtování.

Pokud není celá výše příspěvku použita během 12 následujících měsíců, prosím do vyúčtování uvést informaci, že se určitá částka převádí do dalšího období. Tato částka pak musí být dodatečně vyúčtována v následujícím období. Děkuji za pochopení.

Margarita Pítrová

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
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 připravily: PhDr. Eva Křížová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha