



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 23 ▲ Březen 2012 ▲ Číslo 1

Vážení přátelé,

dostáváte do rukou první číslo letošního Zpravodaje, a tak dovoluji, abych vám všem jménem výboru i jménem svým poděkovala za pozdravy a gratulace, které jste nám zaslali s příchodem nového roku.

Ovšem čas nezastavíš, říká jedno z přísloví, a tak je skoro k neuvěření, že je už za námi téměř jedna čtvrtina tohoto roku.

V Lize jsme rok zahájili únorovým Symposiem, které konáme pravidelně u příležitosti Světového dne proti rakovině. Symposium bylo zaměřeno na onkologická onemocnění ledvin, a to ne náhodou, neboť v této oblasti držíme nezáviděníhodný primát. A přitom právě tady záleží na každém z nás, aby tento primát zmizel. Není náhodou, že už dětská lékařka upozorňuje na dětské potíže a že pitný režim, který je v tomto směru nesmírně důležitý, zanedbáváme. Toto téma bude i náplní letošního Českého dne proti rakovině. Zamyslete se nad vyřčeným problémem a v souvislosti s květinovým dnem se pokuste působit na změnu návyků našich občanů, celé veřejnosti, a přispět tak ke snížení výskytu tohoto onemocnění.

Během začátku roku jsme prožili teplé lednové dny a pak přišel mrazivý únor, jaký jsme už dávno nezažili. Ale myslím, že to nejhorší je už za námi, a tak bych ráda vám všem popřála, aby jaro, které už je za dveřmi, přineslo tak jako do přírody i vám novou mízu, která vás posílí na těle i na duchu. Jaro patří k nejkrásnějším částem roku, denně přináší nové změny v přírodě, prodlužují se dny, a tak vyjděte na procházku a dopřejte slunci, aby prosvětlovalo a prohřálo vaše chvíle odpočinku, vaši mysl i a vaše zdraví.

Do Velikonoc chybí už jen hrstka dní, a tak bych vám ráda dodala odvahu



vykročit do znovuzrozkoušící se přírody, abyste s jarem našli svěžest na těle i na duchu, abyste měli dostatek síly splnit svá předsevzetí i odhodlání a ve chvílích, kdy třeba nejste zcela spokojeni se svým životem, dokázali sami k sobě být poctiví a cílevědomí a aby se vám podařilo změnit to, co se vám nelíbí, a s jarem najít tu lepší cestu vedoucí k danému cíli. Pozvěte

své přátele a společně prožijte krásné chvíle, při nichž načerpáte sílu a hlavně odvahu k dalším krokům za upevněním svého zdraví.

Krásné Velikonoce uprostřed vašich nejmilejších i krásnou oslavu nového života v přírodě i ve chvílích, kdy se nedaří tak, jak bychom si to představovali nebo přáli, vám všem přeje

Eva Křížová

SYMPOSIUM 2012

V roce 2000 se sešla na pařížské radnici více než stovka zástupců vlád, sdružení onkologických pacientů, organizací, vědeckých pracovníků a lékařů na **Světovém summitu proti rakovině**. Své úsilí bojovat proti této nemoci, která sužuje celou planetu, vyjádřili podepsáním **Pařížské charty proti rakovině**. Jejím smyslem a cílem je zlepšit léčbu, výzkum nádorových onemocnění v celém světě, umožnit pacientům dobrou informovanost o této chorobě a zainteresovat lidstvo na prevenci onkologických onemocnění.

Charta hned ve svém úvodu zdůrazňuje, že právo na kvalitní péči je základním lidským právem, a plně se staví za zlepšení důrazu na prevenci, odstranění diskriminace pacientů, strachu z nemoci, dostatečné financování vědeckého výzkumu a kvalitní odbornou péči dostupnou všem. Jen tak se podaří zachraňovat lidské životy a podpořit vědomí, že rakovina je vyléčitelný biologický, a nikoliv sociální stav.

4. únor 2000 – den zasedání, stal se **Světovým dnem proti rakovině**.

Liga proti rakovině Praha jako člen mezinárodních organizací UICC a ECL (světové a evropské společnosti) se rozhodla každoročně u příležitosti tohoto dne pořádat symposium určené odborné i laické veřejnosti, které je



zaměřeno vždy na určitý onkologický problém.

V letošním roce bylo symposium věnováno **problematické onemocnění ledvin**.

Na tiskové konferenci, která bezprostředně předcházela symposiu, zdůraznila předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová, proč právě tento rok je věnován nádorovým onemocněním ledvin.

I když v celkové statistice výskytu nepatří dané onemocnění k nejfrekventovanějším, došlo v České republice k hroživému nárůstu počtu nemocných. Podle odborné statistiky ÚZIS, centrálně vedené už od roku 1975, u nás vzrostl výskyt rakoviny ledvin v období let 1977–2008 o varovných 270 procent.

Zdůraznila, že za tak strmý nárůst „mohou“ do značné míry úspěchy současné medicíny – zlepšující se diagnostické možnosti, lepší operativa, vyšší pravděpodobnost či procenta zachytu atp. V současnosti však čísla hovoří zcela jasně. S výskytem 29,5 onemocnění rakovinou ledvin na 100 000 obyvatel v roce 2008 se Česká republika stala smutným „mistrem světa“, a to se značným předstihem před ostatními zeměmi. Průměrná incidence nádorů ledvin v Evropské unii je ve srovnání s ČR poloviční – 14,5 na 100 000 obyvatel.

Předsedkyně pak informovala novináře o programu symposia, pozvala je k účasti na jeho průběhu a požádala všechny o publicitu tohoto problému v tisku, protože to je nejkratší cesta informací k celé veřejnosti.

Jednání symposia ve velkém sále pražského Lékařského domu řídila MUDr. Alexandra Aschermannová. Přivítala přítomné a po krátkém úvodu předala slovo předsedkyni Ligy MUDr. Michaelae Fridrichové.

Předsedkyně uvítala přítomné jménem Ligy proti rakovině Praha a České společnosti J. E. Purkyně, která společně se Společností všeobecného lékařství byla spolupořadatelem této akce.

V úvodu zdůraznila důvod, proč bylo jako letošní téma zvoleno nádorové onemocnění ledvin, na které budou zaměřeny po celý rok všechny naše akce. Český světový primát v tomto onemocnění není záviděníhodný – i když na druhé straně lze připustit, že naše diagnostické metody zřejmě hrají v tomto smyslu svou roli.

Uvedla, že nádorové onemocnění ledvin je multifaktoriálním procesem, na němž se podílí kromě nedostatečného pitného režimu často také nevhodná kombinace léků, potravin a škodlivin z vnějšího prostředí.

Upozornila na to, že rakovina ledvin neboli a dlouho se neprojevuje. Je velmi těžké ji odhalit včas, a tudíž více než 40 % pacientů přichází pozdě a často slyšíme, že si „nevšimli“...

Selhání ledvin i samotné nádorové onemocnění souvisejí se správným pitným režimem. Ledviny jako párový orgán jsou jakýmsi filtrem, kde se krev zbavuje přebytečné vody a odpadních produktů, které odcházejí močí. Kdo pije málo, zahrává si se svým zdravím.

K příznakům zhoubného onemocnění ledvin patří přítomnost krve v moči,



později se mohou objevit bolesti v oblasti beder nebo zduření v břišní dutině, ztráta hmotnosti, únava, noční pocení a celková slabost.

Pro tento choulostivý orgán jsou proto důležitou ochranou zásady obecné prevence. Především jde o kouření, které je hlavním rizikovým faktorem. Kuřáci cigaret mají dvojnásobně vyšší pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění než nekuřáci, riziko dále zvyšuje alkohol, obezita, vysoký krevní tlak, špatný pitný režim nebo dlouhodobá dialýza. Tyto principy jsou základem prevence a je důležité na ně upozorňovat už od mládí.



MUDr. Vladimíra Stáhalová, primárka Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce, hovořila o epidemiologii a genetických vlivech u karcinomu ledvin. Uvedla, že incidence onemocnění stoupá, ale snižuje se mortalita. Nejčastěji se rakovina ledvin objevuje v šestém a sedmém deceniu lidského života. Zajímavé je také krajové rozvrstvení. Nejvíce postižen je Západočeský a Jihočeský kraj. Tak jako u jiných diagnóz včasné odhalení se snadněji léčí a dává naději na vyléčení. Při pozdní diagnóze jde o stav těžko léčitelný nebo neléčitelný. Onemocnění pánvičky a močovodů postihují více mužů než ženy v poměru 3:1.

Proč dochází ke karcinomu není dokázáno, známe rizikové faktory: kouření, alkohol, některé léky – analgetika, chemické kancerogeny. Dědičnost se podílí na tomto onemocnění 4 %. Vzhledem k tomu, že jde o různá onemocnění, může jít o rakovinu ledvinové pánvičky nebo močových cest, jsou důležité různé přístupy k terapii. Vždy je nutno určit faktory přežití, k čemuž přispívají pragmatické znalosti a zkušenosti ošetřujících lékařů.

Profesor MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc., přednosta Urologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UK, seznámil auditorium se současnými možnostmi chirurgické léčby nádorů ledvin.

Ke stanovení diagnózy slouží ultrasonografie, ale současně je nutné vyšetření plic, aby se zjistily či vyloučily metastázy. Nutná je histologie. Klinické stadiu karcinomu ledvin se dělí do čtyř skupin.

V terapii nádorů ledvin je na prvním místě operační řešení. Snažíme se o zachovné operace – resekci části ledviny s nádorem, u rozsáhlejších nádorů je nutná nefrektomie (odstranění ledviny).

Při těchto chirurgických zákrocích je důležitá spolupráce s kardiologií, nádorový trombus se může dostat až k srdci nebo do dolní duté žíly. Je možné odstranit omezený počet metastatických ložisek, maximálně však jen ve dvou orgánech. Cílem je vždy zlepšení nebo zachování života pacienta. Nemocný je vždy informován o rozsahu výkonu.

Pacienti po chirurgickém zákroku se podrobují radio- nebo chemoterapii, následuje i biologická terapie a tu je nutno stanovit na základě agresivity nádoru. Proto se doporučuje pacienty centralizovat do onkologických center, která mají více zkušeností jak v oblasti chirurgické, tak i při pozdější biologické cílené léčbě.

MUDr. Alexandra Aschermannová z Ligy proti rakovině Praha hovořila o současných možnostech léčby pokročilého a metastatického nádoru ledvin.

Nové poznatky v oblasti biologie rakoviny ledvin přinášejí i nové možnosti v léčbě pokročilého a metastatického karcinomu ledviny. Nemocnému jsou podávány léky s přímým cílovým zásahem do hlavních struktur nádorových buněk, aby zastavily jejich růst. Výběr a způsob léčby se stanovuje vybraně každému pacientovi na základě konkrétních kritérií a rizik. Mezi kritéria patří např. klinický stav nemocného, rozsah postižení nádorem, hodnoty hemoglobinu, LDH a kalcia v séru, genové mutace, histologický typ nádoru. Důležitý je časový odstup od operace ledviny a nového projevu onemocnění. Jde



prakticky o tři skupiny – kdy je nulové riziko, jedno až dvě rizika, anebo více rizik.

Základní léčbou všech těchto onemocnění je biologická léčba, kterou lze podávat výhradně na specializovaných onkologických pracovištích. K léčbě jsou využívány monoklonální protilátky a tzv. tyrozinkinázové inhibitory. Důležitý je celkový stav pacienta, přidružené interní komorbidity.

V paliativních postupech se využívá radioterapie, systémová léčba i molekulární cílená biologická léčba.

Nové léčebné postupy jsou i v onkologii zkoušeny v klinických studiích, které jsou velmi přísně kontrolovány ze všech hledisek, včetně etického. Cílem je rozšiřování současných léčebných možností – kombinace nových léků či vakcinace.

Závěrem přednášky dr. Aschermannová připomněla, jak je důležitý komplexní přístup k nemocnému. Ve výběru léčby zohlednit nejen genetická hlediska, ale i pacienta jako člověka s tělesnými, psychickými a sociálními aspekty.

RNDr. Karel Nesměrák, Ph.D., z Přírodovědecké fakulty UK, Katedry analytické chemie, přednesl příspěvek o chemických látkách kolem nás a jejich osudu v lidském organismu.

Hned v úvodu uvedl, že chemie nás dnes doslova obklopuje a že si už nedovedeme bez ní představit náš život. Společnost by bez chemie nemohla vůbec existovat. Pro představu v roce 1950 bylo vyrobeno na 7 milionů tun chemických látek, v roce 2000 cca 300 mil. tun (42x více!).

Je pochopitelné, že to má negativní účinky na náš organismus. Jde o tři fáze působení: vstup – distribuci – vylučování.

Chemie se do našeho organismu dostává potravou, dýcháním, léčivými – tedy požitím, inhalací, intravenózně nebo transdermálně. Ledviny přispívají k tomu, že se látky organicky přemění na rozpustné ve vodě. K vylučování chemických látek dochází prostřednictvím ledvin, jater a plic, ale i dalšími cestami – pot, sliny, slzy, mateřské mléko. Svoji roli hraje i čas – k vyloučení může dojít za hodinu, deset nebo sto hodin, někdy jde o tisíce hodin (ionty kovů – olovo, kadmium, arsen). Chemické látky se tak dostávají do krve, toxické účinky mohou způsobit destrukci buněk.

Vylučování ledvinami je ovlivněno jejich činností a krevním oběhem. Vylučování játry patří k druhé nejvýznamnější sekreci. Dochází tam ke změně těchto látek, aby mohly být vylučovány. Karcinogeny mohou přispět k rakovinnému bujení. Místem toxického účinku je buňka. Imunitní systém však dokáže likvidovat kancerogeny.

Vědecká bádání uvádějí, že rakovinu způsobují z 20 % chemické látky v tabáku, 3 % látky v alkoholu a 35 % v potravinách. K tomu přistupuje zamořování, znečištěné prostředí, léky, infekce, geofyzikální jevy a další neznámé příčiny. Dá se tedy říci, že téměř ze 60 % může každý z nás ovlivnit rizika způsobující onkologické onemocnění. Dr. Nesměrák připomněl, že už Paracelsus, žijící v první polovině XVI. století, upozorňoval na chování člověka vzhledem k nádorovým onemocněním.



Své vystoupení doktor Nesměrák uzavřel větou, která by se nám měla důkladně zapsat do paměti:

Chemie sama nebezpečná není, nebezpečné je jen její neprofesionální užití. Nejhorší je lidská hloupost!

PharmDr. Jana Gregorová z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce připravila pro symposium referát na téma Léčiva a ledviny.

Hned v úvodu zdůraznila vzájemný vztah ledvin a léčiv. Někdy škodí, jindy pomáhají. Rovnováha chemických látek v ledvině pomáhá při výživě kostí, kontrole krevního tlaku, pomáhá při vytváření prostředí pro červené krvinky, v ledvině se tvoří aktivní fond vitamínu D.

Léčiva můžeme rozdělit do několika skupin: poškozující, vylučující, chrání, anebo pomáhají.

Mezi **poškozující** patří např. Ibuprofen, Diklofenak, acetylosalicylové kyseliny, léčiva proti bolestem, zánětu, horeč-

ce – mohou se v ledvinách ukládat a přitom dnes jsou volně prodejné, takže pacienti je užívají podle svého uvážení, a ne podle lékaře stanovených dávek.

Vylučováním snižují dávky, které tělu škodí.

Mezi **chránící** patří antibiotika, která řeší infekce a záněty, imunosupresiva, léky na snížení krevního tlaku a diabetika, snižující hladinu cukru.

Mezi **pomáhající** patří diuretika, odvádějící zbytečnou vodu, antihypertenziva, snižující krevní tlak, léčiva přispívající k tvorbě červených krvinek a vitamín D.

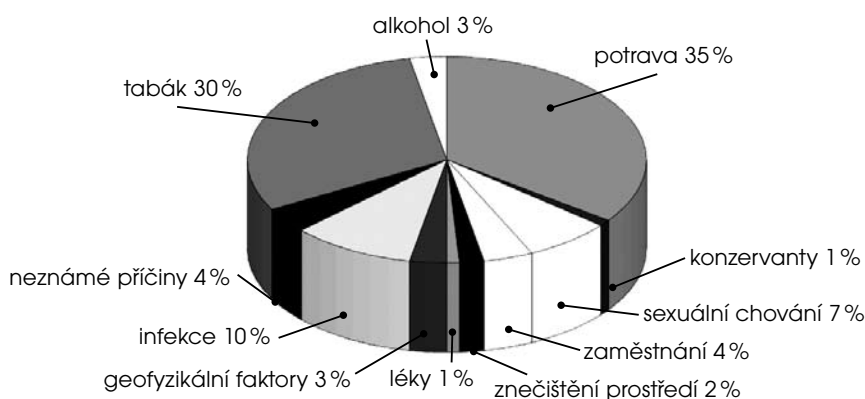
Ze své praxe farmakologa dr. Gregorová připomněla, jak důležitá je vzájemná komunikace mezi lékařem a pacientem, neboť bez ní chybí zpětná vazba, která je základem pro úspěšnou léčbu.

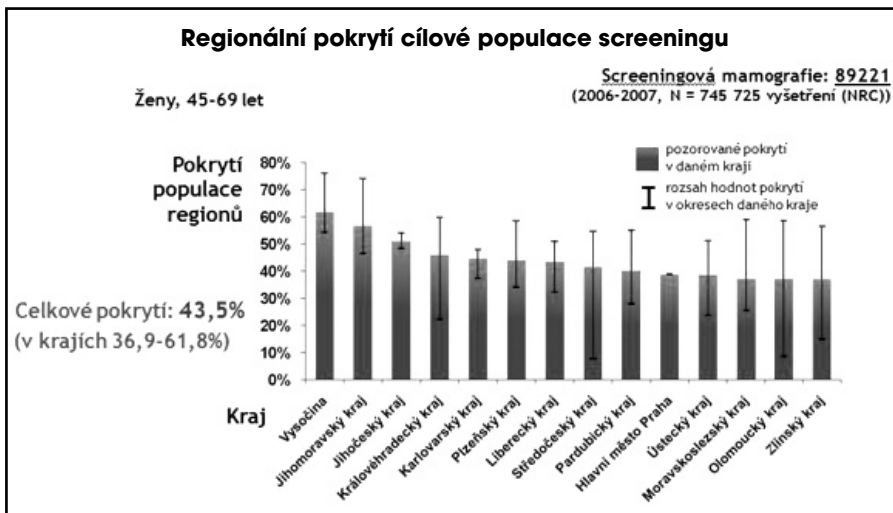
Posledním příspěvkem symposia byla přednáška **MUDr. Bohumila Skály, Ph.D.**, praktického lékaře z Lanškrounu, který se zaměřil na prevenci.

Hned v úvodu zdůraznil, že primární prevence je stále nedostatečná, že je otázkou dlouhodobého působení a je nutné už od dětství a dospívání vést občany ke změně životního stylu.

Ani sekundární prevence není systematická, máme screeningové programy – kolorektálního karcinomu, mamografický a hrdla děložního, ale jejich využití je velmi nízké. Přitom vysoké procento pozdního záchytu onkologického onemocnění negativně ovlivňuje léčbu, přežívání i prognózu pacienta. Současnou zásadní změnou není jen délka přežívání, ale kvalita života, což předpokládá zjištění časného stadia

Chemikálie jako příčina nádorových onemocnění





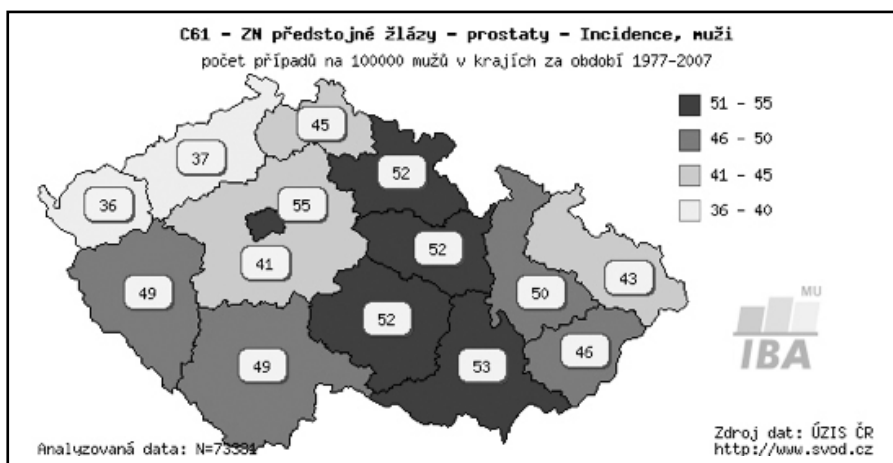
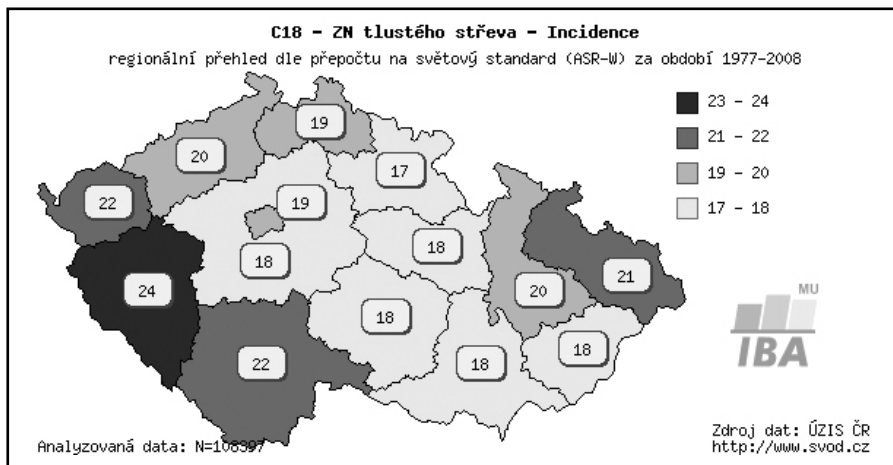
nemoci, aby mohlo dojít k úplnému vyléčení a snížení mortality. V další části dr. Skála hovořil o využívání jednotlivých screeningů, které jsou našim občanům k dispozici a jsou hrazeny pojišťovny. U nádorů prsu je mamografické využití stále necelých 50 %.

U screeningu kolorektálního karcinomu – nádoru tlustého střeva – je záchyt v prvním stadiu onemocnění v posledních letech v ČR pouhých 20 %.

Zajímavé je vysoké procento incidence v Západočeském a Jihočeském kraji. Jako příčinu pozdního nálezu uvádí dr. Skála strach, nedůvěru, ale častá je i nepoučenost anebo falešný pocit jistoty „mně se to nemůže stát“. Další graf se týká mužské populace – onemocnění prostaty. Jeho zvýšení v posledních letech je varující.

Naopak incidence nádorů hrdla děložního u žen klesá. V současné době jsou k dispozici dvě očkovací látky pro dívky – vakcína Silgard a vakcína Cervarix. Cervarix poskytuje ochranu proti HPV 16 a 18, Silgard má širší spektrum a nabízí ochranu ještě proti dalším dvěma typům HPV.

Ze své dlouholeté zkušenosti je dr. Skála přesvědčen o tom, že v oblasti prevence má pouze lékař primární péče možnost využít znalosti o svých pacientech, a tak provádět preventivní prohlídky, které bez dalších nákladů mohou mít maximální výtěžnost. Doporučuje zainteresovat pacienta finančně – získáním bonusu zdravotního pojištění – bude-li pacient dodržovat všechny nabízené preventivní možnosti prohlídek. Lékařům doporučuje při pravidelných preventivních prohlídkách se zaměřit na eliminaci nádorových rizik. (red)



OPĚT JSME MISTRY SVĚTA!

LEDVINA

Proč právě ledviny? Co nás na nich může zajímat? To jistě bude vrtat hlavou většině z oslovených. Odpovím parafrází známého výroku. Zajímají nás, protože jsou. Ale nejen to. Mohou být velmi nemocné, mohou mít nádory.

V současné české realitě je onemocnění ledvin závažným problémem. Tak závažným, že jsme se ve statistice opět vyšvihli na čelné místo ve světovém žebříčku. Tak čelné, že jsme předstihli nejen Evropu, ale celý svět. I to si můžeme přečíst z uvedeného grafu.

Proč jsme zvolili právě toto téma?

Za posledních pětadvacet let narostl výskyt nádorů ledvin v naší zemi téměř na čtyřnásobek. Nárůst je ovlivněn i zlepšujícími se diagnostickými možnostmi, větší pravděpodobností záchytu onemocnění a zlepšenou in-

PŘÍPRAVY ČESKÉHO DNE PROTI RAKOVINĚ VRCHOLÍ



Najdeme nové dobrovolníky pro nabízení kytiček také v řadách individuálních členů LPR Praha?

Z pohledu organizátorů sbírky a také většiny dobrovolníků je letošní ročník tradiční květinové sbírky téměř za dveřmi. Většina přihlášek je vyplněna a odeslána a usilovně pracujeme na přípravách rozesílky materiálu klubům i dalším dobrovolníkům. Přestože oficiální uzávěrka přihlášek již proběhla, **část z 800 tisíc žlutých kvítků s oranžovou stužkou, které jsou připraveny pro letošní sbírku, stále čeká na dobré duše, které najdou odva-**

hu vyjít ve středu 16. května do ulic a nabídnout je spolu s preventivním letáčkem veřejnosti.

V důsledku celosvětové ekonomické krize, která ovlivňuje i ekonomiku a náladu v naší zemi, stále klesají objednávky kytiček tradičních spolupracovníků sbírky, a proto bude letos určitě mnohem obtížnější vybrat při sbírce na programy Ligy alespoň loňských 14 milionů... Nové dobrovolníky pro nabízení kytiček se snažíme získávat mezi studenty škol, hasiči, pionýry a junáky, mezi zaměstnanci pošt, členkami Českého svazu žen a členy Českého červeného kříže, oslovujeme firmy, organizace i jednotlivce.

Pomoci může každý z nás! A právě mezi vámi – čtenáři tohoto Zpravodaje a většinou také individuálními členy Ligy proti rakovině Praha, lidmi, kteří s Ligou sympatizují a často mají s rakovinou osobní zkušenost – bychom rádi našli další nové a tolik potřebné spolupracovníky.

Nabízení kytiček je mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. Lidé sbírku dobře znají, jsou o ní informováni z médií a důvěřují jí. Cena kytičky je stále velmi nízká (jen 20 Kč), a lidé proto poměrně ochotně přispívají a sami prodejce vyhledávají. Často ani není nutné nikoho oslovovat, stačí si stoupnout s kytičkami a pokladním vakem na frekventované místo a lidé sami přicházejí pro kytičku a letáček. Ani vyjít do ulic není nezbytné – mnoho individuálních dobrovolníků nabízí kytičky a letáčky kolegům na pracovišti



nebo svým známým. Cest je mnoho a každá vede k cíli...

Svůj neocenitelný význam má každá prodaná kytička a rozdaný letáček!

Vybrané peníze pomohou potřebným a rozdané preventivní letáčky mohou bez nadsázky i zachránit někomu život.

Kromě počáteční odvahy vás celá věc nic nestojí, kytičky předem neplatíte a neprodané vracíte po sbírce zpět. A výsledný hřejivý pocit opravdu stojí za to!

Pevně doufáme, že mezi čtenáři tohoto čísla Zpravodaje najdeme další odvážné a obětavé spolupracovníky!

Přihlásit se můžete kdykoli na telefonu 603 546 116 (Jana Kolářová) nebo e-mailu: jana.kolarova@arcadia.cz. Zde vám také rádi zodpovíme případné dotazy a nejasnosti.

TĚŠÍME SE NA SPOLUPRÁCI S VÁMI!

*Za organizátory sbírky
Jana Kolářová, Arcadia Praha
kontakt: 603 546 116
jana.kolarova@arcadia.cz*

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA V ROCE 2011

Celkový počet hovorů se v roce 2011 oproti předchozím rokům snížil, což lze vysvětlit počtem dotazů směřovaných přímo na informace na internetu. Zvýšil se ale počet dotazů, které vyžadují upřesnění nebo bližší vysvětlení odpovědí z internetu. Dotazy na NTL ve vztahu k jednotlivým diagnózám se týkaly převážně nádorových onemocnění tlustého střeva, ženské-

ho prsu a prostaty mužů, dále pak onemocnění lymfatického systému, močových cest a pohlavních orgánů mužských i ženských – nevyčísľujeme je jednotlivě, neboť dotazy se překrývají, řada z nich se dotýkala současně několika lokalizací.

Proti předchozím rokům se zvýšil počet zájemců o celkovou problematiku nádorových onemocnění, na otázky účinné

prevence, vhodné životosprávy, případné podpůrné léčby a zvláště pak na psychoterapii. Jako v předchozích letech poskytujeme kontakty na pracoviště psychosociální péče, akreditovaná pracoviště onkologické a preventivní péče a v neposlední řadě na možnost rekondičních pobytů, které Liga každoročně pořádá pro pacienty po prodělaném onkologickém onemocnění.



Celkový počet hovorů

1030

z toho Praha	180
ostatní kraje	120
Slovensko	4
Německo	1
Neuvedeno	725
Podíl mužů	334
Podíl žen	696

Záznamník	23
Osobní návštěvy	36
e-mail v průměru	8–15 týdně

Během roku bylo zájemcům zdarma rozesláno 155 ks našich publikací prostřednictvím NTL, celkový počet rozeslaných informačních brožur za rok 2011 je více než 55 000 ks.

MUDr. Alena Poštová

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2011

V roce 2011 Liga proti rakovině opět spolufinancovala osvědčené rekondiční pobyty pro nemocné po ukončení onkologické léčby. Pobyt jsou realizovány v pavilonu Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši a v sanatoriu Paracelsus v Meziboří. Během května až září 2011 se uskutečnilo 9 pobytů, nejvíce v posledních letech. Pobytů se zúčastnilo celkem 114 zájemců, 65 účastníků absolvovalo pobyt na Pleši a 49 v Meziboří. 47 účastníků bylo členy klubů pacientů. Organizací rekondičních pobytů je od r. 2011 pověřena výborem Ligy MUDr. Alexandra Aschermannová. Aktivně spolupůsobí při realizaci pobytů na Pleši, navštívila i sanatorium v Meziboří, aby se seznámila s vedením a pracovníky, kteří pobyt zajišťují. Liga proti rakovině Praha tomuto pracovišti za účelem zlepšení nabídky služeb poskytla finanční krytí na pořízení rehabilitační masážní vany.

Nově byly upraveny vstupní podmínky pro účastníky rekondičních pobytů tak, aby byl naplněn jejich hlavní cíl, což je fyzické a psychické zlepšení a posílení kondice pacientů, rozšíření znalostí v oblasti péče o zhoubné nádory a informací o zdravém životním stylu.

Rekondiční pobyty nejsou vhodné pro nemocné se řadou závažných interních chorob, které nejsou ve stavu stabilizace, pobyt nemá být ani lázeňským, ani nemocničním, ani ošetrovatelským pobyt. Procházky a výlety do okolí by měly být přínosem a relaxací, ne zátěží.

Doufáme, že se bude informace o prospěšné aktivitě rekondičních pobytů dále šířit mezi občany, praktickými lékaři i onkology, a tak pobyty bude Liga úspěšně realizovat i v dalších letech.

Poděkování patří všem, kteří se na uskutečňování rekondičních pobytů výrazně podílejí.

MUDr. Alexandra Aschermannová



REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2012

Institut onkologie a rehabilitace Na Pleši u Mníšku pod Brdy

Cena 170 Kč/osoba/den (celkem 2 380 Kč)

15. 5.–29. 5. • 12. 6.–26. 6.
28. 8.–11. 9. • 18. 9.–2. 10.

Sanatorium Paracelsus v Meziboří – Krušné Hory

Cena 300 Kč/osoba/den (celkem 3 600 Kč)

14. 5.–25. 5. • 28. 5.–8. 6.
11. 6.–22. 6. • 27. 8.–7. 9.
10. 9.–21. 9. • 24. 9.–5. 10.

Rekondičního pobytu se mohou účastnit onkologičtí pacienti, kteří ukončili léčbu a mají doporučení svého ošetřujícího onkologa. Zájemci o pobyt, přihlaste se v kanceláři Ligy proti rakovině Praha (pí Birková), tel. 224 919 732, e-mail: birkova@lpr.cz.

Adresa: Liga proti rakovině Praha, Ústav radiační onkologie, Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8.



ONKOLOGICKÝ PACIENT 21. STOLETÍ



V závěru ledna se v Praze uskutečnilo 3. pražské mezioborové onkologické kolokvium organizované společností Dialog Jesenius. V úvodu PhDr. L. Janáčková mluvila o psychickém

prožívání pacienta s nádorovým onemocněním. O stavu od psychického šoku přes hledání viníka, přehodnocení životních hodnot, ceny života i hledání alternativních metod léčby, které by ovšem měly probíhat pouze ve spolupráci s lékařem. Připomněla i možnost depresí, rezignací, kdy nemoc vítězí nad životem.

Doc. MUDr. Petra Tesařová, CSc., hovořila velmi zajímavě na téma: Proměny vztahu lékař-pacient. V onkologii se dosud nedaří vše úspěšně řešit. Bohužel se dnes lékaři setkávají s tím, že pacienti často svěřují svůj život do rukou lidí bez vzdělání, ač jde o vážné onemocnění. Chybí jim zodpovědnost za vlastní zdraví. Uvedla však i tu skutečnost, že onkologů není nadbytek, mladí lékaři do tohoto oboru nespěchají, a tak jsou stávající odborníci často přetížení.

K otázce, jak by se měl pacient chovat v ordinaci, uvedla, že by měl získat maximum o své nemoci i plánované léčbě, ujistit se, zda všechno dobře pochopil a vyslovil souhlas s léčbou. Někdy nastanou určité bariéry, když pacient se chce co nejdříve uzdravit, a tak rizikovou léčbu chce vynechat, zatímco lékař právě touto léčbou chce pacienta uzdravit dlouhodobě. Pro dobrý výsledek léčby je důležitá vzájemná důvěra a otevřenost.

Mgr. Tereza Pecháčková z organizace Nejsi na to sama uvedla, jak je důležité, aby se pacient zajímal o svou léčbu, že nejde o projev nedůvěry vůči lékaři, ale o pocit, že terapie je dobře nastavena a povede k úspěchu.

Paní Martina Hoffmann přiblížila účastníkům péči o onkologického pacienta na Slovensku. Česká republika má proti Slovensku mnohem více informací na internetu a také mnohem více patientských organizací.

Pavla Tichá z Amelie se zaměřila na roli hledání lidské důstojnosti v dlouhodobé léčbě onkologického pacienta. Tuto otázku považuje za velmi vážné téma, neboť v různých oblastech života se důstojnosti nedostává, a připomněla citát Václava Havla: „*Moc bezmocných nemusí být jen v totalitních systémech, ale může se týkat i nemocných.*“

Další blok kolokvia byl věnován dobrovolným patientským organizacím.

Nadační fond Dobrý anděl, který pomáhá rodinám s onkologickým pacientem, představila paní Martina Kaluzová. Vznikl v listopadu 2011 a dnes má 1.212 spolupracujících lékařů, 100 tisíc dárců a 3 tisícům příjemců už rozdělili 1,3 milionu Kč. Dárci vědí, komu pomáhají. Příjemce pomoci musí svoji diagnózu doložit lékařským potvrzením, nárok vzniká bezprostředně, a pokud onemocní dítě, dostává podporu ještě dva roky po ukončení léčby, dospělosti končí podpora s ukončením léčby. Bližší informace a možnost přispět najdete na: www.dobryandel.cz.

Nadační fond Krtek představila Bc. Jana Zuczková. Fond pomáhá dětem do 18 let. Mluvila o kladech v onkologii, pokrocích v léčbě, ale i o tom, že sociální situace onkologických ro-

din se zhoršuje odebíráním invalidních důchodů. Domnívá se, že je u nás nedostatečná nabídka psycho-sociální péče pro pacienty a jejich rodiny.

Ing. Marie Ředinová účastníkům představila Český klub stomiků a jeho práci. Stomici jsou v současnosti u nás i ve světě nejlépe zorganizováni, mají svou evropskou i světovou asociaci. Hovořila také o mýtech souvisejících s tímto onemocněním, které my jsme už v našem zpravodaji uvedli.

Lymfohelp zastupovala Mgr. Markéta Čermáková. Spolupracují s lékaři, patientskými organizacemi a mají internetovou poradnu i patientskou linku. Svým pacientům zajišťují také sociálně právní podporu. Bližší informace najdete na: www.lymfomhelp.cz.

Alianci žen s rakovinou prsu představila Jitka Chudáčková. Poskytují metodickou pomoc nemocným, podporují aktivity evropské koalice Europa Donna a snaží se prosadit vyšší kvalitu péče o nemocné ve všech zemích. Ředitelka organizace Eva Knappová pak hovořila o situaci, která vznikla po rekonstrukcích prsu pomocí francouzských silikonových implantátů a kterou je nutné co nejdříve napravit.

Jako jediný muž na kolokviu vystoupil ing. Michal Vaněček, Ph.D., MBA, a představil svoji knížku „Mluv se mnou“, kde shromáždil praktické rady a vlastní zkušenosti pro onkologické pacienty a jejich blízké.

Sestra Konzoláta z Domova Sv. Karla Boromejského v závěru vystoupila a hovořila o hospicové péči a nabídla všem organizacím možnost využít zdarma prostory v jejich Domově pro různá setkávání či semináře.

Lída Hamanová, Alen Praha

KAŽDÝ ČTVRTÝ STŘEDOŠKOLÁK JE OHROŽEN RAKOVINOU

Besedy ve školách se snaží tento trend zvrátit

Mladí Češi ve věku mezi 15 a 18 lety jsou významně vystaveni působení řady rizikových faktorů způ-

sobujících onkologická onemocnění. Ukázal to průzkum, který za účasti 547 studentů proběhl v jedenácti českých středních školách. Podle jeho výsledků se dá očekávat, že v průběhu svého života onemocní rakovinou každý

čtvrtý člověk, kterému je dnes patnáct let, a každý třetí dnešní osmnáctiletý. Jedinou možností, jak tuto nepříznivou prognózu zvrátit, je změna životního stylu. Šance na úspěch je v případě mladých lidí o to větší, že většina hlav-

ních onkologických rizikových faktorů vyvolává zhoubné bujení až po poměrně dlouhé době působení. Problémem ale je, že mládež do značné míry zůstává mimo dosah zdravotní osvěty – teenageři místo čtení novin a sledování zpravodajství či publicistiky spíše chatují se svými vrstevníky nebo surfují po internetu. Výsledkem je pocit mladých lidí, že jich se rakovina netýká, protože je to nemoc starých lidí.



Když nejde hora k Mohamedovi, musí Mohamed k hoře. Proto vznikl projekt **Rakovina není náhoda**, který podporuje Všeobecná zdravotní pojišťovna a mlékárenská společnost Madeta. Na středních školách po celé republice tak besedují lékaři a studenti šestých ročníků lékařských fakult s mladými lidmi o tom, že onkologická onemocnění se mohou týkat i jich a jak je možné jim předcházet. Projekt byl zahájen v lednu 2011, do konce loňského roku se konalo 106 osvětových přednášek a besed, kterých se zúčastnilo 3.907 studentů.



Studenti se dozvídají, že rakovina se netýká jen starých lidí, že se dá léčit i vyléčit, ale že hlavní význam v boji s tímto onemocněním má prevence a z ní především vyhýbání se známým rizikovým faktorům a využívání systému preventivních lékařských vyšetření. Aby si středoškoláci uvědomili závažnost situace, hrají interaktivní *Hru na čtvrtého*, při které postupně zjišťují, jak jsou oni sami ohroženi hlavními onkologickými riziky. Po sečtení všech bodů každý zjistí, jak velká je pravděpodobnost, že při zachování současného životního stylu onemocní rakovinou, nebo zda mu dokonce hrozí, že bude tím čtvrtým, kterého – pokud své chování nezmění – rakovina v budoucnu zabije.

Výsledky průzkumu, který proběhl mezi účastníky těchto besed, potvrdily, že čeští středoškoláci se dobrovolně nejvíce vystavují právě těm největším rizikovým faktorům, jako jsou kouření, nadměrná konzumace tučných jídel a alkoholu a podceňování ochrany kůže před slunečním zářením.

Pravidelně kouří 28 % středoškoláků, každý pátý chlapec a každá dvacátá

dívka mají nadváhu, osm z deseti studentů se v dosavadním životě nejméně jednou spálilo tak, že se jim sloupala kůže, čtyři z pěti jedí až dvakrát týdně uzeniny nebo smažená jídla a téměř každý druhý vypije za týden dvě až tři piva nebo stejný počet „panáků“ či skoro půl litru vína.

Díky podpoře sponzorů jsou přednášky a besedy cyklu Rakovina není náhoda školám poskytovány bezplatně. Důležitost prevence v této věkové kategorii si uvědomují i pedagogové, kteří oceňují nejen obsah besed, ale také jejich formu. „Po informaci paní doktorky, že v současné době každý třetí člověk onemocní rakovinou a každý čtvrtý na ni zemře, zavládlo ve třídě naprosté ticho – bylo jasné, že si studenti uvědomili, že rakovina není něco, co se jich netýká, ale právě naopak. Myslím, že cíl, který tato beseda měla – informovat a vést k odpovědnosti za vlastní zdraví – se podařil,“ shrnula svůj dojem z besedy Mgr. Gabriela Zakonovová z Integrované střední školy v Mladé Boleslavi.

Besedy je možné objednat na adrese zuzana.labudova@jlmpraha.cz.

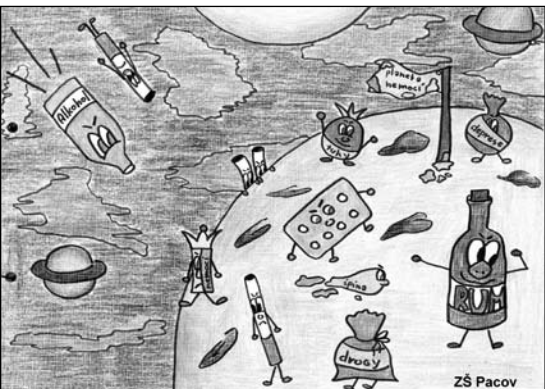
Nádorová prevence v předškolním věku

V pedagogickém procesu v mateřských školách se tak jako v každém výchovném procesu a v životě mohou objevit situace a problémy obtížně řešitelné, které vedou ke spěchu, nervozitě a k chybám v hygieně pedagogického procesu. To se může odrážet v prožívání a chování dětí, ohrožovat stabilitu

jejich duševního zdraví i celkový vývoj. Je proto potřeba stále hledat cesty k ochraně, posilování a rozvoji zdraví dětí, cesty k nádorové prevenci.

Rakovina je celosvětový problém, ovšem problém rakoviny není všude na světě stejný. Je důležité, aby nádorová prevence byla přenesena do škol

v každé zemi. Měla by však být nejdříve prodiskutována mezi pedagogy, odpovědnými pracovníky školství a zdravotnictvím, i organizacemi věnujícími se boji proti rakovině. Mělo by se zaručit, že informace předávané dětem a studentům, budou skutečně významné. Protože názory, postoje, zvyky a styl ži-



vota se utvářejí již v dětství, je důležité, aby se s výukou o rakovině začínalo brzy.

Zdůrazňovat cenu zdravého životního stylu, předávat dětem takové informace, které jim pomohou pochopit, že zdraví v dospělosti závisí i na tom, jaký způsob života si v mládí osvojí. **Zejména u předškolních dětí by měl pedagog podporovat rozvoj takových poznatků, které dětem přiblíží zásady zdravého životního stylu, např. pozitivní účinky pohybu a sportu, hygieny, zdravé výživy, pobytu v přírodě. Hovořit je ale nutné také o faktorech poškozujících zdraví včetně návykových látek, mezi které počítáme i kouření.**

Děti by si měly začít uvědomovat, co je nebezpečné, co lidskému organismu prospívá a co mu škodí.

Zdraví člověka je jev specificky lidský, který závisí na emocích, zkušenostech a poznávacích procesech jedince.

Zdraví závisí na individuálních dispozicích a schopnostech jedince a současně na sociálních i ekologických podmínkách prostředí. Obojí lze ovlivňovat.

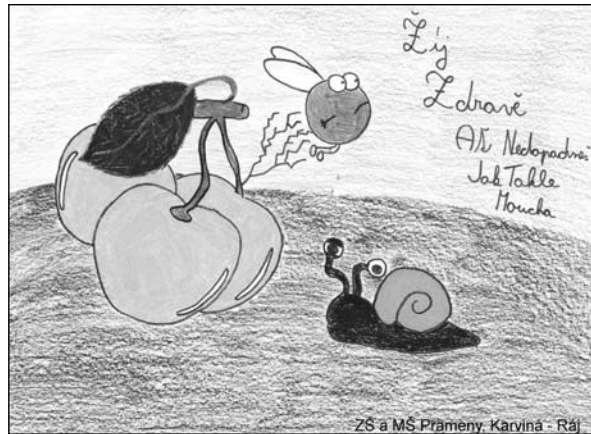
Při posilování a rozvoji zdraví, tak jako i v nádorové prevenci, by měly být brány v úvahu vztahy mezi strukturami osobnostními (emoce, chování i poznávání) a strukturami prostředí (rodiny, kolektivních výchovných zařízení, která předškolní děti navštěvují, společnosti, kultury, technologií, přírody).

Struktury osobnosti i prostředí mají pro zdraví stejný význam. Každý jedinec může zlepšit své zdraví rozvinutím a využitím osobnostních kapacit, i když životní podmínky nejsou optimální, musí se to však během svého vývoje od dětství učit.

Nádorovou prevenci spatřuji jako součást zdravotní výchovy či spíše výchovy ke zdraví.

Zdraví znamená harmonii mezi hodnotami, zájmy, postoji a činnostmi jedince a ve vědomém uskutečňování jeho životních názorů.

Alžběta Palatinová



NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT Zpráva o realizaci programu v roce 2011

Program Normální je nekouřit je zaměřen na podporu zdravého životního stylu a prevenci užívání legálních drog, především prevenci kouření u dětí mladšího školního věku (7–11 let). V jednotlivých lekcích se zabývá faktory zdravého životního stylu, jako je: dostatek pohybové aktivity v denním režimu, udržování duševního zdraví, zásady racionální výživy, správné stravovací návyky atd. Upozorňuje na rizika, se kterými se děti mohou setkat, a uvádí i salutory podporující zdraví.

Normální je nekouřit je komplexní a systematický program, který je tvořen celkem 25 samostatnými lekcemi. Je koncipován tak, že v každém postupném ročníku primárního stupně základní školy od 1. do 5. třídy je realizováno 5 lekcí s návazností v dalším školním

roce. Je možné využít i souvislost s programy připravenými pro mateřské školy i pro 2. stupeň základní školy, a vytvořit si tak celé systematické školní kurikulum nekuřácké výchovy. Je vhodné, aby lekce na sebe navazovaly a časový interval nebyl delší než 4 týdny. Optimální je, pokud se realizuje v průběhu např. školy v přírodě, projektových dnů

zaměřených na podporu zdraví nebo v pravidelných hodinách prvouky, přírodovědy i v jiných předmětech. Nabízí možnosti využití ve volnočasových aktivitách dětí mimo povinnou školní výuku např. vychovatelů ve školních družinách, pedagogů volného času aj. Efektivitu programu je možné sledovat v postojích, znalostech i rizikovém chování u dětí prostřednictvím přiloženého dotazníku nebo rozhovoru. Program využívá metod prožitkové výuky s důrazem na interakci dětí s jejich aktuální zpětnou vazbou (např. hraní rolí, modelové situace, disku-

se v komunitním kruhu, práce ve skupinách, tvorba projektů, posterů aj.). Akcent je kladen také na spolupráci rodičů při plnění některých úkolů s cílem zvýšit efektivitu preventivního působení, neboť rodiče jsou pro děti tohoto věku primárním modelem chování.

Tematicky je program členěn na podporu biologického zdraví – poznávání funkce lidského těla a jeho specifických orgánů (plíce, srdce, ledviny, játra), pohyb, zdravá životospráva, rizika kouření, osobní hygiena, psychické zdraví – sebepoznávání, proces rozhodování, zvládnutí stresu, sociálního zdraví – asertivní chování, dovednost odmítat, zvládat vztek, komunikovat, prosociální chování, péče o nemocného, spolupráce ve skupině. Procvičuje dovednosti potřebné pro život (Life Skills Training).

Program je nabízen pedagogům 1. stupně základní školy, vychovatelům a školním metodikům prevence jako prostředek realizace požadavků v ob-





PANE DOKTORE, VÁHU SI HLÍDÁM,
NOSÍM JÍ POŘÁD S SEBOU.



FIT - ILCO

lasti výchovy ke zdraví. Je doporučena jeho implementace do Minimálně preventivního programu a do kurikula školy s cílem předcházet rizikovému chování u dětí se zaměřením na prevenci legálních drog, primární onkologickou prevencí a prevencí kardiovaskulárního onemocnění, a to komplexní výchovou ke zdravému životnímu stylu.

Program je akreditovaný u MŠMT jako seminář pro vzdělávání pedagogů v NIDV Brno a Státním zdravotním ústavem v Praze.

Akreditace MŠMT č. j. 18576/2011-25-490 (platná do 12. 7. 2014), SZU Praha Akreditace MŠMT č. j. 11760/2011-25-242 (platná do 1. 6. 2014), NIDV Brno.

Struktura programu je sestavena na základě inspirací ze zahraničí a několikaletých zkušeností s prací v oboru nekuřácké výchovy. Program vznikl spoluprací odborníků preventivní medicíny, pedagogiky a psychologie (LF a PaF MU, Brno). Efektivita programu je empiricky ověřena v pětileté pilotní studii u 10 škol v Brně a také v širší ověřovací studii na 50 školách v ČR. Šetření proběhlo jako kvaziexperiment, bez náhodného výběru účastníků, sledováním výstupů v oblasti postojů, znalostí a rizikového chování před a po intervenci. Internetové stránky programu <http://www.ped.muni.cz/normalnijenekouřit/default.htm>.

Výsledky průzkumu

- Negativní postoje ke kouření mužů vykazuje kolem 90 % respondentů.
- Negativní postoje ke kouření žen projevilo asi 95 % respondentů.
- Žádoucí postoje dětí program ovlivnil částečně u dětí z nekuřáckých rodin.

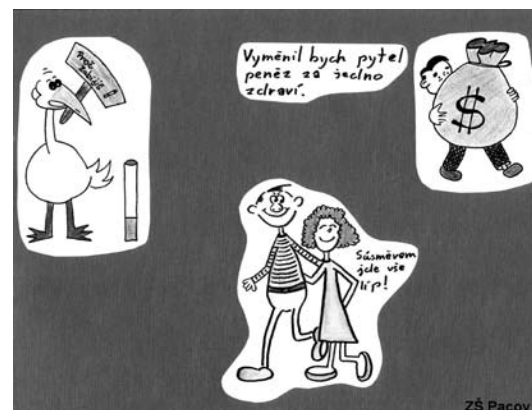
- Kuřácká rodina oslabuje negativní postoje dětí ke kouření.
- Výsledky v postojích ke kouření mužů ovlivněny negativně kuřáckým prostředím v rodinném prostředí.
- Postoj ke kouření žen je více negativní v experimentální skupině ve 4. třídě.
- Asi 11 % (8–9letých) dětí již zkusilo kouřit, až 45 % 11letých dětí z rodin, kde se kouří.
- V nekuřáckých rodinách program příznivě ovlivnil počet experimentujících dětí.
- Až polovina rodičů u dětí v souboru doma kouří.
- Záměr kouřit v budoucnosti ovlivnilo signifikantně kuřácké prostředí doma.
- Děti experimentující s kouřením častěji konzumovaly alkoholické nápoje.
- Experimentování s kouřením – děti z kuřáckých rodin častěji zkusily kouřit ve skupině experimentální, děti z nekuřáckých rodin častěji zkusily kouřit v kontrolní skupině.
- Většina rodičů pokládá expozici pasivnímu kouření za škodlivou, nejlepší ochrana dětí je kouření venku.
- Děti kouřících rodičů mají častěji kouřící kamarády (41 % vs. 21 %).
- 2/3 dětí z nekuřáckých rodin a 3/4 dětí z kuřáckých rodin ochutnaly alkohol před 9. rokem, většinou od rodičů.
- Většina rodičů má nedostatečné znalosti o výživových doporučeních (mléko, mléčné výrobky, zelenina a ovoce).
- Výsledky ve znalostech jsou signifikantně lepší v experimentální skupině, zejména u akutních následků na srdce a zuby.

ZÁVĚRY

- Pro děti mladšího školního věku je rozhodující rodinné prostředí, model chování.
- Program významně pozitivně ovlivnil úroveň znalostí.
- Částečně modifikoval postoje a chování.

DOPORUČENÍ

- Využít více kombinací mnohočetných strategií – koordinace školy, rodiny, komunity.
- Učitel více facilitátor, 1.–3. ročník učitel v roli, 4.–5. ročník moderátor, iniciátor.
- Peer prvek projektu více využít v práci starších a mladších dětí (denormalizace kouření, osobní příklad).
- Cílenost a adekvátnost informací přizpůsobit více místním charakteristikám daného společenství (socio-kulturní zázemí, etnická příslušnost).
- Nepoužívání neúčinných prostředků (afektivní výchova, moralizování, zstrašování, zakazování, striktní direktivní přístup k dětem).
- Důraz na rozvíjení dovedností potřebných pro život.



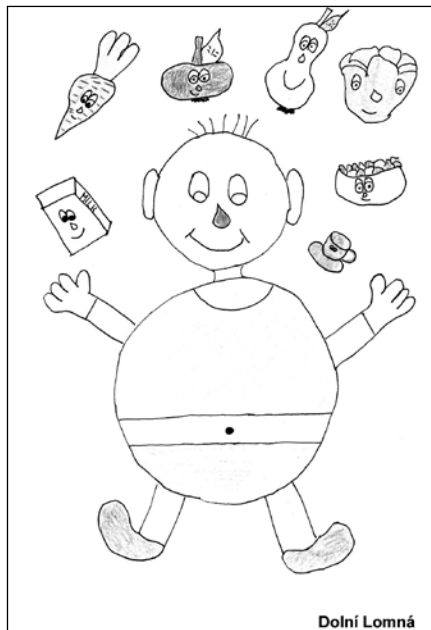
ZŠ Pacov

Doporučená spolupráce

Možnost spolupráce s PPP, krajským metodikem prevence, se školním metodikem prevence, s krajskou hygienickou stanicí v získání aktuálních zdravotnických informací v oblasti prevence rizikového chování a podpory zdraví a zdravého životního stylu podle nejnovějších informací a výsledků výzkumů. Aktualizace dat je nutná.

Program byl doporučen k využívání v rámci školního kurikula na primárním stupni základních škol. V současné době se program používá na 370 školách po proškolení pedagogů na seminářích organizovaných Pedagogickou fakultou MU vedených Mgr. Šírokou, systematickou diseminací pro zájemce z různých míst ČR však již není možné zabezpečit samotnými autory. Proto bylo ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem Praha zrealizováno odborné školení pro budoucí lektory, kteří by pak samostatně vedli semináře pro učitele v celé ČR.

13. 9. 2011 byl na SZU Praha uspořádán seminář, kterého se účastnilo 41 zájemců z 8 krajů z řad zdravotnic-



Dolní Lomná

kých pracovníků dislokovaných pracovišť SZU a pedagogických pracovníků. Autorky programu PhDr. Žaloudíková a prof. Hrubá pro nové lektory připravily písemné materiály o programu a jeho hlavních výsledcích, přednesly hlavní metodické postupy a požadavky na efektivní vedení projektu ve školách.

Účastníci obdrželi celou sadu všech 5 metodik a DVD a také soubor separátních výtisků nejvýznamnějších odborných publikací o programu. Z Ligy proti rakovině Praha pak zdarma účastníci získali brožury autorky prof. Hrubé „Aby vaše dítě nekouřilo“ a „Fakta a mýty o kouření“. Cílem školení bylo získat v každém regionu ČR alespoň jeden dvoučlenný školitelský/lektorský tým pro implementaci programu, a to tým složený z pedagoga primárního stupně ZŠ a odborného pracovníka pro oblast zdravotní politiky místně příslušné ZU nebo KHS. Školení lektorů bylo podpořeno Ministerstvem zdravotnictví, MUDr. Lidmilou Hamplovou, Ph.D., MUDr. Věrou Kernovou, SZU Praha, děkanem PaF MU doc. RNDr. Josefem Trnou, CSc.

V dalším období se zaměříme na systematickou celostátní diseminaci programu do škol v celé republice.

PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D.

Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

*

Kresby, doprovázející tyto články, jsou ze soutěže škol na téma „Každý svého zdraví strůjcem“.

ČESKÉ ILCO ZASEDALO

Valné shromáždění Českého ILCO, které se uskutečnilo ve dnech 11.–13. listopadu 2011 v Praze 4 v hotelu Bohemians, zvolilo nové předsednictvo, které povede sdružení další dva roky. Předsedkyní zůstává Ing. Marie Ředinová, místopředsdové doc. Pavel Kreml a MUDr. Karel Tyrpekl, jednatelekou se stala Alice Křepínská. Dalšími členy předsednictva jsou Jiří Vokatý, Josef Matoušek, Mgr. Ivana Manclová, Jarmila Kudrová a Marta Veselá – hospodářka. Velmi zajímavé byly přednášky MUDr. Gurlicha a MUDr. Lukáše, členů Rady lékařů při Českém ILCO.

Zasedání schválilo přijetí tří nových občanských sdružení za členy Českého ILCO. Jedná se o Občanské sdružení 100miciUL z Ústí nad Labem, klub Stomiků Kyjov a Spolek stomiků ILCO Olomouc. V současné době sdružujeme 19 klubů stomiků.

Kladně byla hodnocena zejména práce předsednictva na změně přílohy č. 3 C zákona č. 148/1997 Sb., která stanovuje finanční a početní limity stomic-

kých pomůcek, otevření Informačního a poradenského centra pro stomiky a lidi s onemocněním střev, dále spolupráce na projektu Vy a my společně. Projekt byl představen účastníkům, hostem byl i onkolog, MUDr. Šafanda. Projekt najdete na www.rakovinastreva.cz. Předsdové jednotlivých klubů referovali o činnosti klubů a podali i zprávu o následné – doživotní – péči o stomiky v jejich regionu. Od roku 2010 je tendence ve většině nemocnic převádět stomiky hned po operaci do péče praktických lékařů. Práce některých stomaporaden je omezována. Tuto situaci považuje České ILCO za alarmující. Proto se rozhodlo zpracovat projekt, který by prověřil dodržování Charty práv stomiků, projekt je zaměřen především na předoperační a následnou – doživotní – péči o stomiky.

Na rok 2012 plánuje České ILCO propagovat projekt Vy a my společně a program Velké návraty, účastnit se projektu Vnitřní edukace v rámci projektu Porozuměj CRC, pracovat na sou-



stavné podpoře dobrovolníků Českého ILCO, zorganizovat v říjnu 2012 Pacientskou konferenci s mezinárodní účastí, na které bude připomenuto 20 let práce Českého ILCO.

Čeští stomici společně se stomiky na celém světě oslaví 6. října 2012 mezinárodní den stomiků. Předsedkyně Evropské asociace stomiků Rii Smeijers sdělila, že téma pro letošní rok je „Budme slyšet“ – proto zintenzivníme své úsilí a budeme informovat o životě se stomií a sdruženích stomiků na mnoha akcích. Začali jsme 25. 1. 2012 přednáškou na Prague ONKO.

Marie Ředinová

DOBROVOLNÍCI ILCO

V západních zemích pracují dobrovolní návštěvníci stomiků řadu let. **Švýcarské ILCO** píše na svých stránkách: **Proč existujeme? Jak jsme vznikli?**

I když zdravotní péče je v této zemi dobrá, stomie zůstává přece jen omezením, s kterým není vždy jednoduché žít. Nikdo neví tak dobře jako postižení sami, co je třeba pro to, aby se cítili dobře, a jak lze řešit každodenní problémy. Zvláště čerstvě operovaným pomáhají zkušenosti mnohaletých stomiků. Z těchto úvah vznikla **svépomocná organizace ILCO ve Švýcarsku**.

Vzájemně využívat zkušenosti

Velmi důležitou nabídkou ILCO je služba návštěvníků. Je vykonávána dobrovolně speciálně k tomu vyškolenými členy ILCO. Návštěvník nebo návštěvnice nedává žádné lékařské rady, nýbrž reaguje na otázky, které jdou nad rámec zdravotní péče.

Zpravidla je taková návštěva nabídnuta před operací. Mnoha postiženým to ulehčí pobyt v nemocnici a zacházení se stomií, když mohou předem mluvit s člověkem, který prošel stejnou situací a začlenil se do každodenního života. To pomáhá snížit strach a zvyšuje důvěru v budoucnost.

Připojte se k diskusní skupině

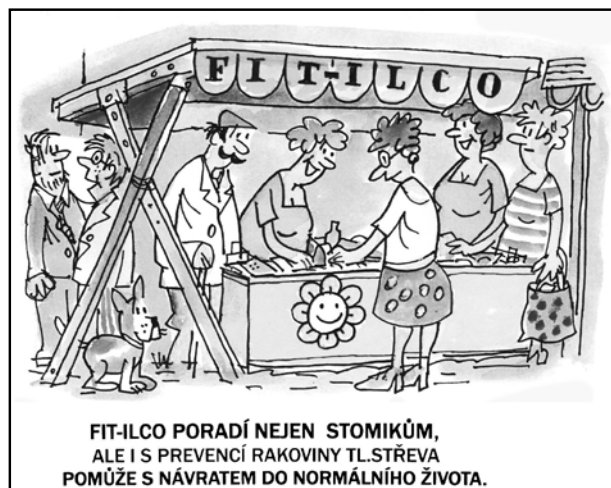
Máte možnost připojit se do regionálních ILCO diskusních skupin. Regionální

skupiny jsou samostatná, nezisková sdružení. Často vyjadřované předsudky, že se v těchto skupinách jen frňuká, nejsou pravda. Samozřejmě se mluví o smutku a utrpení. Kromě toho se však hlavně vyměňují zkušenosti, které usnadňují život se stomií. Lidé, kteří žijí po léta se stomií a cestují doslova po celém světě, jsou pravými odborníky při poskytování praktických rad. Nežádka se také zasmějí, pokud je potká nějaká nehoda, neboť s humorem je mnohé jednodušší.

Právě takové informace ze zahraničí motivovaly doc. Svatopluka Čermáka, stomika, člena Slezského klubu stomiků Ostrava, k vytvoření školicího materiálu, se kterým se pustil v roce 2005 do proškolení zkušených stomiků – dobrovolných návštěvníků.

V letech 2005 a 2006 proškolil celkem 20 dobrovolníků. O práci dobrovolníků mají zájem zejména ti stomici, kteří ze začátku potkali zkušeného stomika, jenž jim pomohl zvládnout jejich neznámé začátky. V letech 2008–2011 byli proškoleni další dobrovolníci.

Pomáhat těm, kteří naši pomoc potřebují, je náš cíl. Laické poradenství poskytujeme telefonicky i osobně na akcích klubu nebo po dohodě na-



FIT-ILCO PORADÍ NEJEN STOMIKŮM, ALE I S PREVENČÍ RAKOVINY TL. STŘEVA POMŮŽE S NÁVRATEM DO NORMÁLNÍHO ŽIVOTA.

vštěvujeme stomiky doma nebo v nemocnici.

Bohužel, i dobrovolníci mají občas zdravotní problémy, a proto uveřejnit jejich seznam je dosti problematické. Jen člověk, který je v pohodě, může pohodu rozdávat. Proto se domnívám, že vedoucí jednotlivých regionálních sdružení stomiků vědí nejlépe, který z jejich dobrovolníků je právě ten pravý, který může pacientovi nebo rodině stomika pomoci. Téměř všem dobrovolníkům je více než 50 let, některým je i o 20 let více, ale máme i tři mladé dobrovolníky. Aktuální seznam dobrovolníků je k dispozici také v Informačním a poradenském centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, tel. 728 870 963, 601 324 100.

Informace o činnosti sdružení stomiků a kontakty najdete na www.ilco.cz.

Marie Ředinová

PŘEČETLI JSME SI...

OBJEV ČECHŮ:

ŠETRNÁ LÉČBA RAKOVINY

Čeští vědci jsou na cestě k jedinečnému objevu v léčbě rakoviny. Jde o šetrnou chemoterapii, po které nevypadávají vlasy. Výzkum zveřejnil a ocenil časopis Nature Chemistry.

Blíží se doba, kdy se pacienti s onkologickým onemocněním přestanou bát chemoterapie. Nadějí je nejnovější objev profesorů Viktora Brabce a Jaroslava Maliny z brněnského Biofyzikálního ústavu Akademie věd. Pokud se dosavadní výsledky jejich hledání účinnější a šetrnější chemoterapie potvrdí i v klinické

praxi, znamenalo by to výraznou změnu v léčbě rakovinných nádorů. Na výzkumu se podílejí také experti renomované britské University of Warwick.

„Vyjde-li to, bude to úžasný krok v léčbě této choroby. Ženy, které si objeví na prsu bulku, by se mohly přestat bát chemoterapie a navštívit nás ještě v době, kdy mají velkou šanci na vyléčení,“ říká MUDr. Miroslava Skovajsová z pražského Mamma Centra.

Základní látkou současných cytostatik je platina, která má nežádoucí vedlejší účinky. Zničí nádor, ale oslabí imunitní systém. Nový objev spočívá v tom, že

platinu by nahradily sloučeniny železa a zinku, které nepůsobí tak razantně jako platina.

Nový objev uvítal i onkolog profesor Pavel Klener. Říká, že novináři často pacienty chemoterapií straší, místo aby o ní psali jako o účinném, byť drsném způsobu léčby, který zachraňuje nebo prodlužuje život mnoha lidem. Nová metoda by snížila strach z chemoterapie a lidé by pak neodkládali návštěvu lékaře a přišli s podezřením na nádor včas.

„Zatím vše nasvědčuje tomu, že navrhované sloučeniny železa a zinku by

mohly pronikat do rakovinou zasažených buněk a zastavit jejich nekontrolovatelné bujení," říká profesor Brabec, jeden z autorů objevu. Nutno dodat, že této léčby bychom se mohli dočkat do deseti let.

(Ze zprávy *Mladé fronty DNES* 9. 1. 2012.)

NOVÉ LÉKY JSOU ČÍM DÁL DRAŽŠÍ

Naděje, které vyvolávají zprávy o nových lécích, jsou povzbudivé a bylo jich už hodně. Otázkou však zůstává, zda budeme schopni tyto léky zaplatit.

Současná chemoterapie není až tak nákladná, podle typu nádoru a počtu dávek jde o částky zhruba od deseti do čtyřiceti tisíc za měsíc.

Moderní biologické léky, pro jejichž výrobu slouží živé organismy, jsou schopné aktivovat sebeobranu organismu nebo napravovat nežádoucí účinky cytostatik na zdravé buňky.

Potíž je v tom, že průměrná léčba chemoterapií trvá čtyři až šest měsíců, někdy až rok. Roční terapie biologickými léky např. u rakoviny jater stojí až milion a 320 tisíc korun pro jediného člověka – uvádí VZP. U ostatních diagnóz jsou čísla velmi podobná. Přitom není zahrnuta hospitalizace, laboratorní vyšetření, práce lékařů, zdravotní materiál, nejsou započítány operace a ozařování, které takové léčbě předcházejí.

Biologickou léčbou je v současné době u nás léčeno asi 15 % pacientů, neboť ne každé onemocnění je vhodné pro biologickou léčbu. A dá

se předpokládat, že lepší cytostatika budou i dražší.

(*MF DNES* 9. 1. 2012)

PREVENCE NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ TERAPIE

Na odborném semináři pro vedoucí sdružení stomiků, který proběhl v listopadu 2011, informovala mimo jiné VA-VA.eu s.r.o. o novém přípravku R1 a R2, který chrání pokožku v době, kdy pacient chodí na radioterapii. Aplikuje se každý den po ozařování dle návodu. Na členu sdružení jsme již vyzkoušeli, jak přípravek funguje, a musím konstatovat, že při ozařování spodní části trupu došlo jen k mírnému zahnědnutí pokožky. Po 30 ozařeních se kůže vůbec neporušila, nebyla bolestivá. Paní lékařka se při pohledu na pokožku pacienta zeptala: „Chodíte vůbec na to ozařování?“

Dvoufázový přípravek R1 R2 pro prevenci a zmírnění nežádoucích účinků radioterapie na pokožku

V loňském roce uvedla evropská pobočka americké společnosti WATER JEL Technologies, která se specializuje na termické popáleniny, na trh první přípravek určený výhradně pro prevenci a zmírnění účinků vysokoenergetického záření na pokožku při léčbě onkologických pacientů.

Radioterapie je efektivním způsobem léčby onkologických onemocnění, představuje však bohužel pro pacienty značnou zátěž v podobě nežá-

doucích vedlejších účinků, mezi které patří také postradiační reakce pokožky na ozařovaných částech těla.

Dvoufázový přípravek tvoří Chladicí emulze R1, ve formě čirého hustého gelu, která se aplikuje na ozařovanou část těla co nejdříve po ozáření, a Zklidňující emulze R2, která vizuálně i konzistencí připomíná lehké tělové mléko. Obě složky obsahují protein Lactokine, který obsahuje aktivované a stabilizované signální molekuly získávané z mléka. Tyto podporují vitalizaci ochranného systému pokožky a omezují syntézu melaninu. Více na www.vava.eu.

Z článku *Hojení ran* připravila M. Ředinová

Ó, SLADKÉ STÁŘÍ

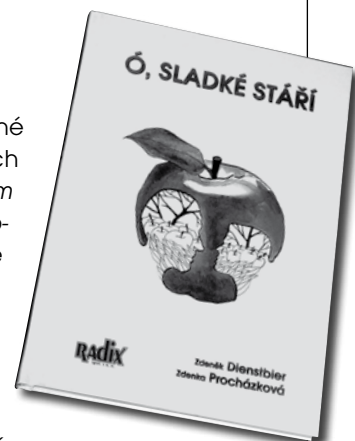
Tu knihu nejlépe doporučují doznání jejich autorů. Zdeňka Procházková: „Osobně jsem vedla velmi turbulentní život, těch zakopnutí v něm bylo myslím víc než dost, ale nelituju ničeho a zůstávají ve mně převážně vzpomínky na to, když jsem vyhrávala a byla chvílkami šťastná, než na to nedobré a umazané. A vůbec.“ Zdeněk Dienstbier: „Pozornému čtenáři neujdou v mých komentářích k vlastnímu zdraví sebekritické poznámky. Bohužel na prohřešcích již nelze zpětně nic napravovat...“

Tyto dvě věty z předmluvy mě inspirovaly při křtu pozoruhodné knihy k obhajobě slavného výroku: „Stáří páni dávají

aspoň dobrá naučení, když už nemohou dávat špatné příklady“ (François Vi. Vévoda de la Rochefoucauld). Myslím si, že je chápán špatně, není litostivým povzdechem nad ztraceným mládím, ale uznáním odborné kvality, tím nejlepším kvalifikačním doporučením.

Obohatí-li autoři tuto kvalifikaci, a v případě knihy Ó, sladké stáří se tak stalo, nadhledem, humorem a optimismem, dostane se nám naučení vskutku užitečných. Čteme-li například od strany 131 o nemocech pohybového aparátu ve stáří, nezmizel možná ještě z naší tváře úsměv, který určitě vyloudila Zdeňka Procházková upřímným do-

znáním v jedné z předchozích kapitol: „Dalším nadlidským úkolem je pro mne taky navléct si punčocháče. Jelikož jsem ztratila stabilitu, ve stoje to nejde. Když si sednu, nedovolí mi má záda dosáhnout až k chodidlům. Takže jediná možnost je lehnout si na záda, skrčit nohy jako děťátko a ve vzduchu navléct nohavičky.“





Tón uvolněný je střídán vážným zamyslením o světě a lidech – zvláště paní Procházková nás uvádí do světa umělců, díky své celoživotní profesi, především herců: „*Herec se musí umět*

do své role vnořit, musí toho člověka, kterého představuje, dopodrobna znát... Pamatuju se, jak Höger doma každou novou roli probíral, jak se snažil hlavně u těch klasických, známých, najít oproti zaběhaným pojetím nové možnosti... Karel probíral stokrát text a... Cyrano pro něj nebyl žádný bojar, ale svým velkým, nepěkným nosem zamin-drákováný plachý mladý muž, kterému ani nenapadne, že by se mohl alespoň pokusit získat svou lásku, Roxanu...“

Více čtete sami na straně 70, předcházejících i následujících, musím se v citacích krotit, neboť kniha Ó, sladké stáří má mnohem více témat a poloh. Celý díl druhý z pera profesora Dienstbiera je v pětadvaceti kapitolách průvodcem neduhy stáří, dojde i na Alzheimerovu chorobu a Parkin-

sonský syndrom, bolesti ve stáří, poruchy spánku i ztráty funkce svěřačů. Recept na bezproblémovou dlouhověkost (oba autoři jsou spolužáci z gymnázia – do primy společně nastoupili v roce 1937, oslavili 85 let bohatého života) v knize nenajdeme z prostého důvodu: takový neexistuje. Přečteme-li pozorně všech 170 stránek, přestane-me se možná podobného životního jubilea bát posílení nadějí, že je i v naší moci osudu alespoň maličko napovědět, něku-li pomoci.

Karel Tejkal

Knihu je možno objednat na dobírku na adrese: RADIX, spol. s.r.o. Táboritřská 23, 130 00 Praha 3 tel.: 267 092 256 e-mail: www.radix-knihy.cz.

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

DIANA Prostějov



Podzimní činnost jsme mimo pravidelné schůzky vyplnily ozdravným pobytem ve Vysokých Tatrách, vycházkou do chráněné oblasti v Horce nad Moravou. Týdenního pobytu v Tatranské Lomnici se účastnilo třicet našich členek. Ubytovány jsme byly přímo pod Lomnickým štítem v hotelu Morava. Slunečné počasí nás provázelo po většinu pobytu, ale poznaly jsme i tatranský déšť a na cestu domů nás vyprovázelo dokonce sněžení. Připadaly jsme si jako v pohádce. Pobyt umocňovalo plavání v termálním koupališti ve Vrbově a každodenní vycházky prokládané zájezdy. Poznaly jsme Kežmarok, Levoču, čarokrásný Dunajec i polské



Zakopanė. Podle zdatnosti se vytvořily turistické skupinky, které navštívily Skalnaté pleso a lanovkou i sedlo, Popradské pleso s cintorínem, Hrebienok s vycházkou kolem Studeného potoka, Štrbské pleso a další kouzelná tatranská místa. Splnily jsme si to, co nám běžně nebylo dostupné. Bylo to sedm kouzelných a nádherných podzimních dnů.

Zajímavá byla i vycházka do Horky nad Moravou, která leží v chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví v našem Olomouckém kraji. S velkým zájmem jsme obdivovaly unikátní stavbu nízkoenergetického domu, jehož střecha slouží jako vyhlídková plošina po 15hektarovém vzdělávacím bio-

centru. To byly naše krásné aktivity. Samozřejmě nezapomínáme na přednášky a edukační činnost, která je náplní našich pravidelných schůzek.

Věra Navrátilová

ONKO NADĚJE Karviná



Celý rok nás provázela jedna akce za druhou. V zimě výtvarné dílny, kulturní programy, konference a semináře, pravidelné schůzky v Rehabilitačním centru, Český den proti rakovině, přičemž 30 % výtěžku ze sbírky nám pomáhá při rekondičních a ozdravných nebo edukačních programech, Den lékáren, Veletřh sociálních služeb v Karvině a Českém Těšíně.





Na podzim jsme pozvali do Karviné putovní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“, nad níž převzal patronát primátor našeho města, a můžeme říci, že byla úspěšná. Pochvalovali si ji naši občané, spokojena byla i pořadající Liga proti rakovině Praha. Povedl se nám i hvězdicový pochod „Dokážeš to taky“. Z pěti míst naše členky došly do lázeňského parku. Také na Hornických dnech jsme se pochlubily s činností našeho klubu, stejně jako při karnevalu Nadační městečko.

V září byla zaregistrována Společnost ONKO pomoc Karviná o.p.s. Vznikla z potřeby pomoci mladším pacientům, kteří se chtějí po léčbě vracet do práce. V čekárnách onkologického centra vídáme stále více mladých lidí, kteří tuto situaci musí řešit. Statutárními orgány Onko pomoci jsou mladí lidé, vzdělaní, s praxí v této službě. V současné době se pracuje na prvním projektu. Jde o zřízení provozovny káfé a jídelny v objektu malé podnikatelské zóny v Karviné 8, která nabídne své služby zaměstnancům 12 firem v areálu a následně i v Karviné 7. Provozovna „Mňamky naší mamky“ si dala jako



program vyrábět tradiční regionální slezská, polská a slovenská jídla a musí zaměstnávat 50 % zdravotně postižených pracovníků. První akcí byl prodej vánočních dobrot na Vánočním jarmarku. Školení pracovníků proběhlo už v srpnu ve Školním hotelu v Poděbradech a všichni pracovníci mají zdravotní průkazy a ovládají hygienické i bezpečnostní předpisy. Název této nové společnosti připomíná náš karvinský klub, který tady úspěšně působí dlouhá léta, a chceme tak vyjadřovat cíl i poslání této nové společnosti.

Vlasta Šebestová
Onko Naděje Karviná

ALEN Praha



Dne 13. prosince minulého roku pořádala AMELIE o.s. ve svém centru v Praze 8 „Den otevřených dveří“, kterého jsem se zúčastnila za ALEN. Centrum bylo otevřeno od 9.00 do 20.00 hod. V průběhu byli k dispozici odborníci na psychosociální problematiku onkologického onemocnění. V centru byla instalovaná výstava k 5. výročí založení Amelie, bylo k dispozici občerstvení, prodej vánočních přáníček a možnost výběru drobných dáreků. Přednášky v dopoledním programu na téma „Proč potřebují onkologicky nemocní podporu mimo nemocnice“ byly podány zajímavou formou a pro laiky snadno pochopitelnou. První blok se zabýval zejména specifiky sociální služby a dopady plánovaných změn v sociálním a zdravotním systému pro onkologicky nemocné v letošním roce. V druhém bloku na téma „Pět let činnosti Amelie“ se hovořilo o historii psychoonkologie a o dobrovolnickém programu u nás i v mezinárodním kontextu a o činnosti odborné skupiny Amelie – vzdělávání, konference, prezentace a publikace. Zajímavé byly výsledky dlouhodobé práce s klienty Amelie a postřehy z vybraných skupinových aktivit. Celý dopolední program zahájila, vedla a ukončila MUDr. Michaela Chrdlová, která byla též k dispozici k soukromým konzultacím mezi dopoledním a odpoledním programem, jenž začínal v 16 hodin a byl zábavného charakteru. Nejprve zazněl zpěv a klávesy vánočních a adventních písní v podání Jitky Drábkové. Poté následovalo po-

děkování dobrovolnicím Amelie, které si to opravdu zasloužily. Je to těžká a záslužná činnost jak v nemocnici, tak i mimo. Na závěr zazněla „Romantická kytara z 18. století, renesanční loutna Barbory Hukové“. Celá akce skončila v pohodě a odcházeli jsme s dobrými pocity a ve vynikající náladě.

Jitka Blažková

Každoročně se v závěru roku scházíme na Mikulášské besídce v Tyršově domě v Praze. Vánoční výzdoba, na stolech dobroty, oříšky, svíčky, každá členka něčím přispěla – jídlem, dárky, květinami a dobrou náladou.

Úvodního slova se ujala Radka Tesárková, přivítala Alenky z Prahy i z daleka (Olomouce, Pardubic, Semil...) a také spoustu milých hostů.

Pak už jsme tleskali aerobiku klubu Sportýna – „Motýlí show“. Obdivovali jsme taneční vystoupení dívek z Akademie aerobiku Radky Hanákové, téměř nedýchali při rokenrolu mistryně ČR, Evropy i světa ve Fitness kategorii 14–16 let Kačky Smíškové – vnučky naší členky Jitky, která by na ni byla jistě hodně pyšná. Vánoční atmosféru do tvořil divadelní kroužek žáků z Prahy 7 pod vedením Radky svým představením „Rakovnická hra vánoční“ o narození Ježíška a událostech, které ho provázely. Na závěr jejich vystoupení jsme si společně zapívali vánoční koledy. Poté přišli tři králové a rozdávali dárečky, které jsme si společně nadělili do mikulášského koše. Další číslo programu obstarala skupina Karf & spol. Při jejich vystoupení jsme si zopakovali trochu country hudby.

Došlo i na tombolu – někteří šťastnější vyhráli i několikrát. Hlavní cenu získala Zdena, a tak dárkový koš puťoval do správných rukou – Zdena měla ten den nejen štěstí ve hře, ale i narozeniny. Na závěr večera jsme si při živé hudbě p. Václava Vomáčky nejen zanotovali, ale dokonce i zatancovali. Děkujeme ALENU za tato překrásná setkávání.

Lída Hamanová

KAPKA 97 CHomutov



Také členové Kapky 97 se v závěru roku sešli v Café Atriu k vánočnímu posezení. K přátelské atmosféře přispěly i malé dárky, kterými se členové vzájemně podarovali,



i pohoštění, které pro ně připravili pracovníci kavárny.

V listopadu byl v Klášterci nad Ohří uspořádán vzdělávací seminář, který podle hodnocení účastníků splnil očekávání. Dobrovolníci v pomáhající profesi sdružení Kapka získali náhled nad jedinečností každého klienta, který může do Kapky 97 přijít a požádat o pomoc. Přizvané studentky SZŠ si mohly ověřit svou empatii, která je v jejich profesi tolik potřebná, lektorka Irina byla skvělá. Děkuji všem za účast.

Soňa Erdélyiová – koordinátorka

AMAZONKY Ostrava



Na výroční schůzi v lednu si členky připomněly, že už uplynulo 20 let ode dne, kdy se zaregistrovaly na ministerstvu vnitřní jako pomáhající organizace. Zpočátku mělo sdružení 15, nyní 103 členek. Během dvaceti let odešlo 152 členek. Většina z nich se cítila psychicky natolik dobře, že nepovažovala za nutné dál mezi nás docházet, některé se věnují vnoučatům a rodině. S některými z nich jsme se bohužel rozloučily navždy.

Naše sdružení vzniklo z pocitu, že musíme předávat poznatky a zkušenosti o své nemoci, a dnes už bezpečně víme, že to má smysl. Vytváříme nejen program pro naši členskou základnu, ale pomáháme pacientům, kteří se s nemocí potkávají poprvé.

Zpočátku jsme byly ve své činnosti často bezradné, začínaly jsme pouhým setkáváním, pak přibylo rehabilitační cvičení a rekondiční pobyty. Nejprve jednou v roce, současně už připravujeme pobyty tři. Zapojily jsme se také do Květinového dne – dnes Českého dne proti rakovině, zřídily jsme Centrum pomoci, kde kromě informací a praktických rad nabízíme vlastní zkušenosti s nemocí a náročnou léčbou. Stále více se zaměřujeme na nádorovou prevenci, kterou provádíme na školách a vytipovaných podnicích.

Mezi stálé aktivity patří přednášky, které usměrňují naše životní návyky a vedou i k zamyšlení, co ještě můžeme vylepšit. Naší snahou je, abychom naši činnost mohly provozovat i nadále, protože to prospívá psychice všech našich pacientek, které prošly velmi náročnou léčbou.

I v letošním roce je připraven na květen rekondiční pobyt v Luhačovicích pro 20 členek a už v této době se připravuje účast na prodeji květinek během Českého dne proti rakovině, na jehož úspěšnosti závisí i příspěvek 30 % pro naši činnost z celkového výtěžku našeho prodeje.

Ludmila Váchová

„Žít s radostí“ Třebíč



Občanské sdružení bylo založeno 6. března 2002. Dožívá se tedy v těchto dnech 10. výročí, k čemuž bychom rádi všichni

pogratulovali. Už při svém založení si dalo za úkol pomáhat lidem v nelehkých životních situacích, poskytovat důvěrné i nestranné pomoci nemocným, ale i zdravým občanům regionu. Prevenci a zdravý životní styl zaměřit především na občany kraje Vysočina, kde podobné sdružení či klub chybí. Založení sdružení bylo kladně přivítáno jak občany regionu, tak i představiteli Třebíče. Základním článkem byla spolupráce s Ligou proti rakovině Praha a jejími projekty.

To jsou stručně řečeno cíle, které si sdružení vytklo ve svém projektu nazvaném „Pomněnka“. Budeme rádi, když v příštím našem zpravodaji budeme moci otisknout zprávu přímo z Třebíče nejen o oslavách, ale o činnosti sdružení, co se jim za deset let povedlo a na co se chystají v tomto roce.

(red)

ONKO ISIS Opava



Na začátku každého roku se scházíme na výroční členské schůzi, kde hodnotíme uplynulý rok a schvalujeme plán práce na další období. Naše základní organizace má čtyřicet dva členů, a to nejen z Opavy a okolí, ale i vzdálenějších míst. Scházíme se každý měsíc na členských schůzích, kde se domlouváme na zajišťování větších akcí, pořádáme přednášky se zdravotní tematikou a podobně.

Kromě schůzování chodíme také cvičit a navštěvujeme Slezské divadlo, které nám věnovalo celoroční předplatné. V rehabilitačním centru máme sponzorsky zajištěno plavání a některé procedury. Spolupracujeme také s centrem Optys, kde se naše členky učí novým výtvarným technikám a zhotovují různé dárky a upomínkové předměty, se kterými se prezentují i na veřejnosti. Na začátku května každoročně zajišťu-





jeme pro naše členy i zájemce z jiných klubů ozdravný pobyt v Luhačovicích, o který bývá velký zájem.

Zapojujeme se také do celostátních akcí, které pořádají LPR Praha, Aliance žen s rakovinou prsu a různé nadace. Samozřejmostí je pro nás celostátní sbírka Český den proti rakovině, sportovní soutěž SPCCH „Něco pro zdraví“ i účast v mezinárodní kampani pod záštitou Národní sítě zdravých měst Dny zdraví. Na této akci rozdáváme letáky o samovyšetření prsu, které si mohou zájemci na modelu i vyzkoušet. V květnu jsme se zapojili do turistické akce „Dokážeš to také“ a v říjnu pak do akce „Plaveme prsa“, které pořádala Aliance žen s rakovinou pr-

su. Za účast 263 plavců jsme byli hodnoceni jako nejlepší v republice. Na tomto úspěchu se velkou částí podílel Magistrát města Opavy, který nám bezplatně zajistil bazén. Naši členové i zde rozdávali propagační a informační materiály.

Naše předsedkyně se účastní všech významných celorepublikových akcí a seminářů. Poznatky z nich pak přenáší do naší práce. Zaslala také příspěvek do literární soutěže „Pošli příběh“, kterou vyhlásila nadace Rakovina věc veřejná, pod patronací Nadi Urbánkové. Velmi rádi budeme vzpomínat na zářijový rekondiční pobyt v krásném penzionu na břehu přehrady Pastviny. Počasí nám přálo, a tak jsme poznávali nejen blízké okolí, ale navštívili jsme i zámek v Častolovicích, Muzeum řemesel v Letohradu a Kostelec nad Orlicí. Krásná byla túra údolím Divoké Orlice k Pašerácké stezce a Zemské bráně.

Odměnou za celoroční práci byl pro nás víkendový pobyt v Karlovicích u Vrbna. Vedle turistiky, bazénu a vířivky nás zaujala i přednáška na téma deprese a stres.

Rok 2011 jsme zakončili večírkem s Mikulášem a čertem, kteří nám rozdali drobné dárky. Věříme, že i rok 2012 nám přinese krásné chvíle, které prožijeme v pohodě a ve zdraví.

Helena Drozdová

Seminář z psychoonkologie

Centrum Portus Teplice a Rezonance o.s. Ústí nad Labem uspořádaly v říj-

nu seminář o možnostech psychické podpory onkologických pacientů. PhDr. Pečená a PhDr. Chovancová po krátkém úvodu místo přednášky zahájily workshop, v němž se diskutovalo o pocitech nemocných, o příčinách jejich chování a jak s nimi hovořit a pomáhat jim. Součástí byla i výuka, jak pracovat s bolestí – pomocí dýchání, masáží apod. lze ovlivňovat intenzitu bolesti.

Druhý den Mgr. Krtičková hovořila o psychické péči o příbuzné nemocného, uvedla i své praktické zkušenosti. Další část semináře byla věnována rogersovské psychologii, kde přítomné zaujala dr. Chovancová svými znalostmi, postoji i jasným sdělením svého příspěvku.

Všichni účastníci byli spokojeni s průběhem semináře a vyslovili přání účastnit se i při příštích akcích.

Mezi účastníky byly sestry, lékařky, psychologičky, učitelky psychologie. Všech 25 účastnic vyjádřilo nutnost zlepšovat své přístupy k nemocným a při komunikaci s nimi. Škoda, že se neúčastnil nikdo z onkologických pracovišť. Chtěli jsme je přesvědčit o naší vůli spolupráce a že naše sdružení chtějí pracovat s novými formami práce. Dík patří VZP Teplice a Litoměřice za financování projektu a Zdravotnické školy za poskytnutí prostor.

Eva Mžourková,

Portus Teplice

Hana Peterková,

Rezonance Ústí n. L.

INFORMACE

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Výroční členská schůze Ligy proti rakovině Praha se koná **20. března 2012 ve 14.00 hodin ve velkém sále Lékařského domu v Praze**. Na programu schůze bude také volba nového výboru Ligy na budoucí dva roky. Všichni jste srdečně zváni.

Návrh na složení nového výboru pro období 2012-2014

MUDr. Michaela Fridrichová

Iva Kurcová, DiS.

MUDr. Alexandra Aschermannová

Mgr. Tereza Klečková

Jarmila Košťálová

Ing. Jiří Maceška

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

MUDr. Lucie Veselá

Revizní komise:

MUDr. Lenka Hronovská

Silvia Hošková, PSS

Marie Stachová

*

Každoroční jarní výstava zdravotnické techniky PRAGOMEDICA se letos koná **od 3. do 5. dubna na Výstavišti v Praze-Holešovicích**. Součástí výstavy je i specializovaná výstava pro zdravotně postižené NON-HANDICAP.

Liga tak jako v minulých letech bude mít na výstavě svůj stánek, kde budete mít možnost seznámit se s našimi tisky jak pro prevenci, tak i pro jednotlivé onkologické diagnózy. Veškeré materiály jsou vám k dispozici zdarma.

*

16. ročník sbírky **Český den proti rakovině** s prodejem žlutého kvítku měsíčku lékařského se koná **ve středu 16. května** po celé České republice.

*

Děkovný koncert, který pravidelně pořádáme jako dík za spolupráci při prodeji kytiček během Českého dne

proti rakovině, se tentokrát uskuteční **ve středu 6. června v 19.00 hodin v Betlémské kapli** v Praze 1. Koncert je odměnou všem účastníkům květinového dne a věříme, že i setkání ve staroslavné husitské kapli bude pro všechny slavnostním a příjemným večerem. Těšíme se na setkání s vámi v co nejhojnějším počtu.

PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

Ministerstvo práce a sociálních věcí v začátku roku uvedlo, že v souvislosti s legislativními změnami platnými od 1. 1. 2012 je možné žádat o příspěvek na mobilitu do 31. ledna 2012.

O příspěvek na mobilitu lze žádat v jakémkoli měsíci během roku, ovšem příspěvek nelze přiznat zpětně, ale pouze k datu podání žádosti.

Změny v sociální reformě – přehled o všem, co se změnilo, najdete na www.mpsv.cz/cs.

Také průkazky mimořádných výhod, které umožňují čerpat výhody v dopravě, v daňové oblasti, v oblasti správních poplatků atp. (kartičky s označením TP, ZTP nebo ZTP/P) platí i v tomto roce nebo po dobu, která je uvedena na jejich zadní straně, nejdéle však do 31. 12. 2015. Držitelé

průkazek budou obecními úřady obcí s rozšířenou působností písemně informováni do konce tohoto roku o všech potřebných změnách či skutečnostech.

VŠEM KOLEKTIVNÍM ČLENŮM

Příští Zpravodaj bude věnován především Českému dni proti rakovině. Prosim všechna sdružení a kluby o zaslání příspěvku z květinového dne, abychom získali informace z celé republiky. Uvítám rovněž 1–2 obrázky z této akce. Příspěvky pošlete prosím do 25. května, uzávěrky časopisu.

E. K.

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, brozova@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