



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 23 ▲ Říjen 2012 ▲ Číslo 3

Vážení přátelé,

prožíváme první týdny podzimu a na léto, prázdniny a dovolené nám zůstaly už jen vzpomínky. Zpravodaj, který jste právě obdrželi, vám přináší nové informace i další plány naší ligo-ové činnosti.

Věřím, že se vám podařilo během léta načerpat mnoho nových sil, splnit si svá předsevzetí a přání, že jste získali nové kontakty a nové přátele, na něž budete ještě dlouho vzpomínat. Přeji vám, aby to vzpomínání bylo milé a veselé, i když slunko třeba nebude už tak hřát a sem tam se přezenou přeháňky či bouřky.

Druhá část roku je pro naši činnost stejně nabitá událostmi jako ta jarní. Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ se vydala právě v této době do dalších českých a moravských měst, připraveno je i podzimní setkání zástupců všech našich kolektivních členů na tradičním Sněmu, na něž vás co nejsrdečněji zveme už 16. října a těšíme se, že s sebou přivezete nápady pro další spolupráci. Už dnes se připravuje také program pro Vánoční koncert v Karolinu, na němž pravidelně předáváme ceny pro vědce, nejlepší klub či sdružení a novináře.

Nevím, jaký bude den, kdy se ve vašich schránkách objeví třetí číslo našeho Zpravodaje. Možná bude pěkně, ale může také přšet a slunko bude kdesi daleko za mraky. Chtěla bych vám popíát, aby váš podzim nebyl obdobím smutku, nenálad nebo depresí. Žijeme v současné moderní společnosti, která na každého z nás denně útočí svým tempem, hlukem, převratnými změnami, ale někdy i strachem z toho, co přinese zítřek, občas přicházejí i rodinné nebo finanční problémy a z toho všeho umět najít cestičku ven je někdy opravdu složité. Ovšem najít ji je v silách každého z nás. Nejdůležitější je



důvěra v sebe, že se mi to podaří, že to dokáži a že dojdou k cíli, který jsem si v duchu vytkl, že jej najdu a že chvíle nejistoty a hledání nahradím objevním východiska, a tím i znovuzískáním duševní rovnováhy.

Podzimní čas přece přináší i mnoho pozitivního. Přírodu, která se oblékne do nejkrásnějších barev, a procházka či výlet v takové krajině přece musí potěšit každé srdce. Jde o to, nepolevit ve svém programu zdravého životního stylu, k němuž především patří pohyb a objevování krásných míst, a tyto krásy vnímat a těšit se z nich. Udržujte si dobrou náladu, těšte se z drobností a maličkostí, to jsou ty střípky, které přinášejí světlo do duše. Jsou místa, kam se rádi vracíme, protože nám připomínají mládí anebo chvíle nejkrásnější. Ale jsou i místa dosud neobjevená, která na vás čekají a budou zdrojem poznání i uspokojení, že jste bohatší o nové dojmy a zkušenosti. Mohou přijít překážky nebo nesnáze, ale věříme-li, že naše cesta je správná a že nás dovede k cíli, pak ji neopouštějte. Věřte jí a ona se vám odmění.

Každý člověk má svou víru a ta jej posiluje, byť často slyšíme, že věřit už není moderní. Jen se zamyslete, kolik

existuje symbolů, pověr, čísel nebo událostí, jimž lidé důvěřují. Ale víra v sebe sama je nejdůležitější, ta dovede člověka znovu postavit na nohy. Jen se nebát a věřit tomu, že to, co dělám, je nejen k mému prospěchu, ale prospívá i mému okolí, rodině, dětem, přátelům a to přece dodává energii, radost, pocit užitečnosti a sílu do dalších dní. Neříkám to poprvé, ale znovu – pokusme se všichni alespoň jednou denně udělat někomu radost, potěšit nebo mile překvapit, podat pomocnou ruku, pokud to jde, a alespoň jednou se na někoho usmát anebo jej pohladit či poděkovat místo mračení, nerudnosti, nervozity či mylného pocitu, že na mně už nikomu nezáleží. Dožíváme se vyššího věku, často slyšíme smutky o opuštěnosti a nezájmu okolí. Naopak. Takový drobný čin přinese i vám dobrý pocit, že jste někomu vlili pár kapek radosti do srdíčka a možná i sílu pro jeho další kroky životem. Přeji všem, aby vám každý den přinesl něco zajímavého, z čeho můžete mít radost, a aby se i vám podařilo připravit malou radost někomu druhému. Pociť, že jste udělali něco dobrého, vám bude tou nejkrásnější odměnou.

Eva Křížová

TISKOVÁ KONFERENCE



V pondělí 10. září se uskutečnila ve Faustově domě tisková konference, kterou pravidelně pořádáme před zahájením putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Letos se tato výstava vydala už popáté na svou pouť po českých, moravských a slezských městech.

V úvodu konference předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová zhodnotila naši tradiční jarní akci a seznámila novináře s výsledky 16. ročníku celonárodní veřejné sbírky Český den proti rakovině i s rozdělením získaných peněz.

Předběžné výsledky sbírky Českého dne proti rakovině

Český den proti rakovině
k 31. srpnu 2012 vynesl 13.790.000 Kč
Čistý výtěžek sbírky 7.791.000 Kč

Na dlouhodobý program
nádorové prevence 3.919.000 Kč
Na dlouhodobý program
podpory kvality života
onkologických pacientů 2.712.000 Kč
Na podporu onkologického výzkumu,
kvality výuky a finančních dotací
na instrumentální dovybavení
onkologických pracovišť 1.160.000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

- Putovní výstava nádorové prevence v osmi městech ČR 2.300.000 Kč
- Poradenské a informační publikace pro veřejnost 650.000 Kč
- Projekt pro ZŠ „Normální je nekouřit“ 52.000 Kč
- Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky 1.872.000 Kč
- Hospicová péče 110.000 Kč

- Nádorová telefonní linka 500.000 Kč
- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty 200.000 Kč
- Mendelova univerzita v Brně, Ústav chemie a biochemie (výzkumný úkol) 260.000 Kč
- Chirurgická klinika, FN Král. Vinohrady a 3. LF UK (výzkumný úkol) 400.000 Kč
- Přírodovědecká fakulta UK, Katedra genetiky a mikrobiologie (výzkumný úkol) 142.000 Kč
- Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o. (rehabilitační pomůcky) 56.000 Kč
- Sanatorium Paracelsus, Meziboří (rehabilitační zařízení) 200.000 Kč
- Ústav radiační onkologie, Nemocnice Na Bulovce (přístrojové vybavení) 47.500 Kč

Do konce září byl ještě otevřen účet Českého dne proti rakovině pro DMS KVET na čísle 87777. Konečnou výši letošního účtu přineseme v dalších číslech Zpravodaje.

*

Pak už se slova předsedkyně Ligy zaměřila na putovní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“.

Liga od počátku zvolila pro tuto výstavu trochu odlišnou neobvyklou cestu. Provází ji humor, nadsázka, zážitky a všechny čtyři minulé ročníky potvrdily, že to je správná volba. Ohlasy a zápisy dospělých návštěvníků, ale i školáků či dospívající mládeže v návštěvních knihách jsou velmi pozitivní a často se vyskytuje požadavek, aby podobných výstav bylo více a častěji.

O tom se blíže rozhovořila Jitka Bajgarová, která mluvila za celý tým organizátorů výstavy Arcadia Praha.

Líbí se nejen seriózní informace, ale i vtipné kresby V. Jiráňka, M. Bartáka či J. Slívy nebo fotografie F. Dostála. Pozitivně je kvitován všemi generacemi test, kterého se může účastnit každý návštěvník, a když jej odevzdá správně vyplněný na konci výstavy, obdrží jako upomínku drobný dárek.

Dospělí oceňují rovněž provizorní vyšetřovnu, kde se jim věnují zdravotničtí profesionálové, děti a mládež si zase s nadšením vyzkouší zábavné hry, které odhalují různé schopnosti a dovednosti.

Centrem výstavy je velký žlutý stan s osvětovou expozicí „Labyrint zdraví“ věnující se prevenci rakoviny a zdravému životnímu stylu. Na své si přijdou i docela malé děti, pro něž je tu připraveno několik speciálních obrazových desek. Nejvíce obleženy mládeží bývají soutěžní hrátky „Zkus, jak jsi na tom“, kde si každý může otestovat svoji fyzickou zdatnost, smyslové dovednosti, čichové buňky i postřeh či smysl pro rovnováhu anebo co obnáší nadvěha a jak jsou při nadvěze zatěžovány klouby nohou.

Provizorní ambulance nabízí odborné vyšetření základních parametrů zdravotního stavu: hladinu cholesterolu v krvi, krevní tlak, BMI (Body Mass Index) či míru tělesného podkožního tuku.

Díky spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie jsou na výstavě přítomni také dermatologové, kteří zájemcům poskytují odborné konzultace a kontrolu mateřských znamének nebo kožních anomálií v rámci prevence maligního melanomu.

Výstava, která je ve většině případů pořádána pod záštitou primátorů či starostů měst, navštíví každoročně osm měst Čech, Moravy nebo Slezska. K dispozici je bohatý výběr informačních, vzdělávacích a preventivních publikací vydávaných Ligou, v mnoha městech se představí i místní kluby onkologických pacientů a seznámí návštěvníky se svou činností. Nechybí také moderovaný kulturní program, do něhož přispívají místní umělci, sólisté, pěvecké a taneční soubory dospělých i školní mládeže, což přispívá k dobré atmosféře dvoudenních, někde i třídních expozic v daných městech.

Vstup na výstavu, zdravotnické publikace, vyšetření i odborné medicínské poradny jsou zdarma.

Výstava navštívila tato města:

BLANSKO, náměstí Republiky

11. září 10.30–18.00 hod.,

12. září 9.00–17.00 hod.

TŘEBOŇ, Masarykovo náměstí

13. září 10.30–18.00 hod., **14. září**

9.00–18.00 hod., **15. září** 9.00–17.00 hod.

PRAHA 5, pěší zóna Anděl

17. září 10.30–18.00 hod., **18. září**

9.00–18.00 hod., **19. září** 9.00–17.00 hod.



CHOMUTOV, náměstí 1. máje

20. září 10.30–18.00 hod.,

21. září 9.00–17.00 hod.

HAVLÍČKŮV BROD, Havlíčkovo náměstí

24. září 10.30–18.00 hod.,

25. září 9.00–17.00 hod.

HRADEC KRÁLOVÉ, Masarykovo náměstí

26. září 10.30–18.00 hod.,

27. září 9.00–17.00 hod.

STRAKONICE,

parkoviště u Sv. Markéty

1. října 10.30–18.00 hod.,

2. října 9.00–17.00 hod.

VELKÉ MEZIŘÍČÍ, náměstí

3. října 10.30–18.00 hod.,

4. října 9.00–17.00 hod.

Po diskuzi byli novináři pozváni na krátké pohoštění i na putovní výstavu v rámci jejich časových možností.

PUTOVNÍ VÝSTAVA KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Letos už popáté zavítala naše výstava do osmi měst, aby upozornila návštěvníky na vhodnou prevenci onkologických onemocnění a navíc vtipnou formou díky kreslírům a fotografům poukázala na nešvary či nevhodné chování, které často zbytečně zkracuje lidské životy. Letos pouf výstava začala na Moravě.

BLANSKO

Je září a to už je tradiční začátek naší výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Zúčastnila jsem se jejího prvního zastavení v Blansku.

Blansko je půvabné městečko na hranici Moravského krasu, pověstného propastí Macochou a ponornou říčkou Punkvou. Je známé svými výrobky z umělé litiny a dřevěným kostelíkem přivezeným v roce 1936 z Podkarpatské Rusi. Málo se ví, že na bývalém hřbitově u kostelíku sv. Martina je pohřbena první žena anglického krále Viléma IV. Karolina. Královská rodina ji nepřijala a ona se po rozvodu vdala za lékaře Adolfa Maineka, původem z Hannoveru, který zde působil v blanenských železárnách. Nechme historii a věnujme se současnosti. Záštitu nad naší výstavou převzal





starosta města Ing. Lubomír Toufar. První den výstavy byl slunečný, takže návštěvy expozic v tradičních žlutých stanech s přidruženým vyšetřením – kůže, tlaku nebo cholesterolu – se zúčastnilo asi tisíc lidí.

Druhý den dopoledne se přišli na výstavu podívat hlavně starší lidé a maminky s kočárky, ale zájem byl opět velký. Bohužel odpoledne kolem třetí hodiny začalo silně pršet, takže publikem kulturního pořadu byla hlavně mládež, které déšť tolik nevadil. Zřejmě je upoutal vtipný moderátor celého programu pan Ing. Karel Drbal, který tuto karavanu zdraví doprovází po celé její trvání.

I na mě se sesypaly otázky. Vzhledem k mladému publiku směřovaly hlavně ke kouření a k současné nabídce elektronických cigaret. Pociť, že ty neškodí, jsem se jim snažila vyvrátit a vysvětlovala jsem, proč jsou i elektronické cigarety nebezpečné.

Kulturní středisko města zajistilo účast pětinasobného mistra světa v bike tria-

lu Václava Koláře, který je blanenským obyvatelem. Jeho akrobacie na kole přes vysoké překážky na mokřem terénu byla obdivuhodná a stála za to. Podobně se představila i další skupina 16letých akrobatů se svými skoky s vruty, což zaujalo především místní kluky, zatímco dívky se zájmem sledovaly hbité tanečnice při zumbě a sportovní aerobik členů místního FIT klubu, který vedou Edita Baráková a Aneta Kulšíková.

Myslím si, že start letošního turné se vydařil, a tak přeji i dalším městům podobný zájem občanů, který konečně dokumentují i zápisy v návštěvní knize, kde lidé nešetří chválou a doporučují, aby podobné akce byly pořádány častěji.

*MUDr. Jarmila Pradáčová
členka výboru LPR*



TŘEBOŇ

Druhým městem, do kterého letos zavítala naše putovní výstava, bylo malebné jihočeské lázeňské město Třeboň. V samém centru historické části města na krásném Masarykově ná-

městí obklopeném měšťanskými domy s nádhernými renesančními a barokními štíty se utábořilo naše stanové městečko. Bohužel ani zářivě žlutým stanům se nepodařilo rozzářit náměstí, a tak první den výstavy probíhal pod pošmournou oblohou i za občasných dešťů. Přesto si i přes chladné počasí mnoho obyvatel města i lázeňských hostů našlo cestu na výstavu a před stanem s improvizovanou vyšetřovnou se tvořila fronta zájemců o vyšetření, jak to bývá obvyklé ve všech ostat-



ních městech. Velký zájem především mezi hravějšími návštěvníky vzbuzovaly interaktivní hry pro děti i dospělé a mnozí si také prošli Labyrintem zdraví a potrápili se s vědomostním testem.

Nemalou měrou ku prospěchu celé akce přispěl i celodenní pestrý program pódiových vystoupení, pečlivě sestavený pracovníci MÚ Třeboň. Velký obdiv vzbuzovali studentky a studenti SOŠ, kteří předvedli bravurní módní přehlídku a chladné, téměř podzimní počasí je vůbec nezaskočilo.

Velmi nás těší, že naše tradiční preventivní akce „Každý svého zdraví strůjcem“ přispěla k vytvoření nové tradice v městě Třeboni, totiž Jihočeskému festivalu zdraví, jehož úspěšný první ročník se právě uskutečnil ve spolupráci s Ligou proti rakovině Praha.

*Iva Kurcová,
ředitelka LPR Praha*





PRAHA

Třetí zastávkou od pondělí do středy 17.–19. září byla Praha. Tentokrát Praha 5, obvod, který patří k nejrozsáhlejším pražským obvodům. Dá se ale říci, že skutečným centrem života celého obvodu je největší křižovatka U Anděla, kde se setkává metro, tramvaje, autobusy, ale i velké obchody, nákupní střediska, banky, školy, zdravotnická zařízení i městský obvodní úřad. Tam na pěší zóně 17. září dopoledne vyrostl velký žlutý stan, který tentokrát sice musel být trochu zmenšen, aby bylo možné kolem něho bezpečně procházet z metra i od stanice tramvají, ale to nic neubralo na jeho obsahu, neboť zkušený tým žlutých dobrovolníků z řad vysokoškoláků, kteří putují s výstavou od města k městu, si věděl rady a uspořádal výstavní panely tak, aby si vzájemně nepřekážely. Tak jako všude i v Praze jsou k dispozici testy, na něž návštěvníci – pokud to nevědí – najdou odpovědi právě v útrobách stanu na jednotlivých panelech a za správně vyplněný test mohou získat malý dárek.



Už od dopoledne bylo nejživěji kolem menšího stanu, kde čekali lékaři, s nimiž měli návštěvníci možnost si popovídat, nechat si změřit tlak, cholesterol nebo hladinu cukru a nechyběl ani dermatolog, na něhož se lidé obraceli s různými pihami nebo jinými kožními problémy.

Mládež naopak zaujal stan, kde si mohl každý vyzkoušet rozdíl mezi vlastní váhou a eventuálním přírůstkem o pět či více kilo – jak je náročnější a složitější udělat s takovým zatížením deset dřepů, anebo naopak si vyzkoušet smysl pro rovnováhu, jemnost pohybu rukou anebo kvalitu svých čichových buněk. Tam bylo stále veselo, protože spolu-



žáci a kamarádi se smáli v domnění, že je to velmi jednoduché. Ve chvíli, kdy oni sami podstupovali zkoušku, pochopili, že tak úplně jednoduché to není a že by bylo dobré častěji vyměnit sezení u počítače za nějakou prospěšnou pohybovou aktivitu.

Generálním sponzorem letošního pátého ročníku výstavy je společnost NaturalMed Pharmaceuticals s.r.o, která podporuje Ligu proti rakovině Praha, neboť usiluje o stejné hodnoty zdravého životního stylu a prevence rakoviny. V Praze měla na výstavě svůj vlastní modrý stánek, kde zájemcům nabízel balíček OmegaMarine Forte, což je přípravek vysoce koncentrovaných mořských mastných kyselin, zvaných omega-3, z norského lososa. Preparát je prospěšný pro srdce, svaly, pokožku, mozek, klouby, ale dovede ovlivnit





i celkovou náladu a podle dlouhých výzkumů dánských vědců mezi grónskými Eskymáky přispívá k lepšímu zdraví i k prodloužení života.

Odpolední program byl oficiálně zahájen v půl třetí, kdy na pódium s moderátorem výstavy Ing. Karlem Drbalem vystoupila předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová společně se starostou pátého pražského obvodu MUDr. Radkem Klíma. Předsedkyně Ligy vysvětlila přítomným lidem, jak je důležitá prevence a že smyslem této výstavy je snížit počet onkologických onemocnění neboli ukázat našim občanům, že je v jejich silách žít zdravěji, nepřejídat se, navštěvovat screeningová vyšetření, která jsou pro skupiny občanů hrazena pojišťovnami a mohou přispívat k včasnému odhalení a k úspěšné léčbě. Vysvětlila i poslání Ligy proti rakovině Praha, která usiluje nejen o prevenci, ale stará se o zlepšení života onkologických pacientů a přispívá i na vědecký výzkum nebo přístrojové vybavení komplexních onkologických center nebo onkologických klinik.

Starosta obvodu MUDr. Klíma pak popřál celé akci co největší počet návštěvníků a oficiálně otevřel smíchovské dny výstavy.

Tak jako v jiných městech i tady k večeru nechyběla kulturní vystoupení, na nichž se podílejí místní umělci,

školní skupiny i sportovci. Druhý den výstavu navštívila jako host Kateřina Neumannová, naše olympijská vítězka v lyžování.

O průběhu výstavy v dalších městech České republiky přineseme reportáže a zajímavosti v příštím čísle Zpravodaje.

(red)



Generální partner:



NaturaMed Pharmaceuticals, s. r. o.

Mediaální partner:



Partneri:



Mercedes-Benz



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY



Česká pošta



čepis, a.s.



radix



Česká akademie mateřštiny



Cheque Dejeuner



HOTEL GLORIA

Pořadatel:



Liga proti rakovině Praha

Organizátor:



ARCADIA PRAHA

PREVENCE RAKOVINY TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU

Ještě jednou se vracíme k brněnským 1. Evropským dnům kolorektálního karcinomu. Byli bychom rádi, aby i tento článek přispěl ke zvýšení účasti našich občanů na screeningu kolorektálního karcinomu, který je u nás po 50. roce věku hrazen pojišťovny a přispívá ke včasnému odhalení prekancerózního stavu, a tedy i lepší perspektivy pro léčení. Česká republika totiž bohužel patří k zemím s nejčastějším výskytem tohoto onemocnění.

Každým rokem je v Evropě diagnostikováno 3,2 milionu případů rakoviny. Nejčastěji se jedná o nádorové onemocnění prsu, tlustého střeva a plic. Rakovina tlustého střeva a konečnicku (CRC) je druhým nejčastějším nádorovým onemocněním v České republice. Každoročně je tento zhoubný nádor objeven asi u 8 tisíc lidí a více než polovina z nich na něj umírá. Odborníci zdůrazňují, že k menšímu počtu pacientů by přispěla lepší informovanost a svědomitější dodržování zásad prevence.

Kolorektální karcinom patří mezi nejčastější zhoubné nádory. V drtivé většině případů bývá diagnostikován u osob starších 50 let, ale výjimkou nejsou ani mladší lidé, kteří mohou onemocnět kvůli dědičným vlastnostem nemoci. Jelikož se rakovina tlustého střeva a konečnicku rozvíjí průměrně deset let, lze ji při pravidelných prohlídkách objevit včas. Šance na to, že pacient bude vyléčen, je tak ve srovnání s jiným nádorovým onemocněním poměrně vysoká. Někteří odborníci hovoří až o 95% úspěšnosti.

Jedním z důvodů, proč na tento druh rakovinového onemocnění umírá tak vysoký počet lidí, je nedostatek informací například o možnostech preventivních vyšetřeních, která jsou v případě České republiky ve většině případů hrazena pojišťovny. V Evropě této nemoci každoročně podlehnou 200 tisíc Evropanů.

Dosavadní vývoj:

- 1) 2003: Rada ministrů zdravotnictví doporučila členským státům, aby zahájily rozsáhlý screening osob se zvýšeným rizikem výskytu rakoviny v závislosti na věku a pohlaví.
- 2) 2003: Evropská komise vydala Evropský kodex proti rakovině (European Code Against Cancer).
- 3) 2006: V Česku vznikla databáze screeningových kolonoskopií.
- 4) 2008: EU vydala zprávu, v níž zhotovila, jak si členské státy v této oblasti vedou.
- 5) 2009: Evropská komise zahájila evropské partnerství pro boj proti rakovině EPAAC (European Partnership for Action Against Cancer), kde představila cíl patnáctiprocentního zmírnění dopadů rakoviny v Evropě do roku 2020.
- 6) 2009: Ministerstvo zdravotnictví ČR zahájilo celorepublikový screeningový program, který se zaměřuje na včasný záchyt kolorektálního karcinomu a navazuje na screeningový program nádorů prsu (v ČR od roku 2002) a program pro screening nádorů děložního hrdla (v ČR funguje od roku 2008). Zatímco se na screeningu dosud podíleli pouze praktičtí lékaři, nově se zapojují i gynekologové (vyhláška o provozování screeningů existuje již od roku 2000).
- 7) 2010: Evropský parlament schválil deklaraci o boji proti rakovině konečnicku a tlustého střeva.
- 8) 2011: Evropská komise vydala Pokyny EU pro zaručení kvalitního screeningu a diagnostiky rakoviny tlustého střeva a konečnicku.
- 9) květen 2012: V Brně proběhla konference „Evropské dny kolorektálního karcinomu: Brno 2012 – prevence a screening“.
- 10) červen 2012: Odborný lékařský časopis The Lancet Oncology zveřejnil studii, která tvrdí, že roce 2030 výrazně stoupne počet lidí s nádorovým onemocněním, a to až o 75% a v rozvojových zemích dokonce až o 90% (více EurActiv 1. 6. 2012).

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU (CRC)

Přibližně jedna pětina všech zhoubných nádorů CRC vzniká u člověka v trávicím traktu. Rakovina tlustého střeva, esovitě kličky, konečnicku a řitního kanálu představuje třetí nejčastější nádor u mužů (první dvě příčky patří rakovině plic a prostaty) a čtvrtý u žen. V naprosté většině se jedná o tzv. kolorektální karcinom, tedy rakovinu tlustého střeva a konečnicku (colon = tlusté střevo, rektum = konečník). Kolorektální karcinom vzniká z tzv. polypózních adenomů, tedy výčnělků sliznice tlustého střeva, které dosahují pouze několika milimetrů a nacházejí se na výstelce tlustého střeva, a to jednotlivě nebo ve shlucích. S přibývajícím věkem jejich počet roste. V běžné populaci (tj. u osob bez zvýšeného rizika vzniku tohoto karcinomu) se v případě 50letých vyskytují přibližně u každého třetího člověka, v případě 70letých u každého druhého. Jedná se o tzv. benigní, tj. nezhoubné adenomy. Některé z nich, především pak ty velké, se mohou přeměnit ve zhoubné nádory (adenokarcinomy). Stává se to u 1% postižených.

Ve vzácných případech dochází také k dědičné adenomatóze, kdy se u poloviny dětí (od pubertálního věku) postižené rodiny vytváří velké množství polypózních adenomů, které se mohou v krátké době zvrhnout v karcinomy. V ostatních případech se adenomy v karcinomy mění velmi pomalu (i několik let a často bez příznaků). Pokud se tedy nemoc zachytí včas, existuje poměrně velká šance na její vyléčení. Příznaky se totiž velmi často (ve čtyřech z deseti případů) objeví dříve, než nádor začne metastázovat (pronikne svalovou vrstvou stěny střeva a šíří se lymfatickými cévami do jiných orgánů). Tím se kolorektální karcinom odlišuje od zhoubných nádorů v plicích či prostatě.

Kolorektální karcinom se zpravidla objevuje u mužů i žen ve věku nad

45 let a jen přibližně v 1,6 % je zaznamenán u osob mladších 40 let. Jeho prognózy v budoucnosti ale zhoršuje stárnutí populace. V České republice je ročně zaznamenáno na 8 tisíc zhoubných nádorů v tlustém střevě a konečniku. Rakovina tlustého střeva a konečniku ročně způsobí smrt 4 tisícům pacientů.

PŘÍČINY VZNIKU KOLOREKTÁLNÍHO KARCINOMU

Příčin pro vznik kolorektálního karcinomu je několik, lépe řečeno jedná se o souhrn několika vlivů – dědičnosti, vnějších a vnitřních vlivů.

Jak poukazují nejrůznější studie, kolorektální karcinom se vyskytuje především v průmyslově vyspělých zemích, jako je severní Amerika nebo Evropa. V rozvojových zemích není tak častý. Vědci se proto shodují na tom, že značný vliv na jeho výskyt má strava, životospráva a vůbec životní styl. Nedávná studie, kterou zveřejnil odborný lékařský časopis *The Lancet Oncology*, tvrdí, že v roce 2030 výrazně stoupne počet lidí s nádorovým onemocněním, a to až o 75 % (v rozvojových zemích dokonce až od 90 %). Důvodem je šířící se nezdravý „západní“ styl života (alkohol, kouření apod.) a špatné stravovací návyky, které mohou přispívat k rakovinným nádorům.

Každý sedmý zhoubný nádor ve tlustém střevě a konečniku je zděděný. Mezi nejvarovnější příznaky nemoci

patří především krvácení do stolice, které může být v mnoha případech pouze okultní (skryté).

VYŠETŘENÍ A URČENÍ DIAGNÓZY

V Česku v současnosti existují tři celonárodní onkologické screeningové (vyhledávací) programy, které si kladou za úkol mezi cílovou populací vyhledávat méně pokročilá nádorová onemocnění. Screening kolorektálního karcinomu je nejmladší z nich, v České republice byl Ministerstvem zdravotnictví ČR zaveden v roce 2009.

Za cílovou skupinu jsou považováni lidé starší 45 let (někteří odborníci za věkovou hranici považují 40 let), kteří by měli jednou za dva roky podstoupit lékařské vyšetření. Ve věku 50 let se provádí preventivní vyšetření na okultní krvácení ve stolici (TOKS), které může odhalit ranou fázi nádorového onemocnění (osoby ještě nepociťují žádné příznaky nemoci). Tento test provádí praktický lékař nebo gynekolog.

Další metodou je tzv. kolonoskopie, tedy endoskopické vyšetření střeva. Toto vyšetření probíhá na endoskopickém pracovišti, které musí být schváleno resortem zdravotnictví, a je určeno osobám starším 55 let. U rizikových skupin se používá i vyšetření ultrazvukem, počítačovým tomografem (CT vyšetření) a řadou laboratorních testů.

Odborníci se shodují na tom, že úspěch screeningu je vysoce závislý na účasti

veřejnosti. Cestou k vyššímu pokrytí cílové populace je cílené a adresné zvaní všech lidí, kteří dosáhli 50 let.

PREVENCE

Prevence se rozlišuje: primární, sekundární a terciární.

K primární prevenci, která je cílena na zdravou populaci, se jednoznačně řadí správná životospráva, která zahrnuje pravidelný pohyb, dostatek odpočinku a zdravou výživu, a v neposlední řadě i dobrá psychická kondice.

Sekundární prevence se týká osob, u nichž existuje vyšší riziko vzniku kolorektálního karcinomu. Jedná se o osoby, u nichž vyšetření odhalilo přítomnost adenomatózních polypů, a osoby, u nichž se může nádorové onemocnění objevit kvůli dědičnosti. Kontrola musí probíhat pravidelně.

Terciární prevence je zaměřena na osoby, které již podstoupily léčbu nádorového onemocnění. Přibližně u 10 % vyléčených pacientů totiž přetrvává riziko, že se nádor objeví znovu. Tyto osoby jsou proto dlouhodobě a systematicky sledovány.

Výsledkem důsledné prevence nejsou pouze zachráněné životy, ale i úspory nákladů na zdravotní péči, protože léčba rakoviny v raném stadiu stojí řádově méně než v pokročilém.

Z vystoupení Ing. Marie Ředinové, předsedkyně Českého ILCO

13. EVROPSKÁ KONFERENCE O PLICNÍ RAKOVINĚ

Od 24. do 27. června 2012 se uskutečnila v Praze v hotelu Pyramida prestižní evropská konference věnovaná problematice plicní rakoviny. Řada odborníků z tzv. střední Evropy přednesla během tří dnů výsledky studií, vlastních zkušeností a návrhy nových postupů v diagnostice a léčbě plicní rakoviny s hlavním důrazem na preventivní možnosti této závažné choroby. Konference se konala pod záštitou evropských a českých odborných společností a její pořádání v Praze je pro nás oceněním. Prezidenty konference byli prof. Luboš Petruželka, CSc., a prof. Petr Zatloukal, CSc., jehož předčasnému úmrtí byla věnována pozornost a vzpomínky.

Plicní rakovina představuje stále svým častým výskytem a úmrtností celospolečenský problém, včetně stoupajících financí na nové léčebné postupy.

Diskutován byl závažný problém aktivního, ale i pasivního kouření především u mládeže a u žen, kde významně zaznamenáváme nárůst plicní rakoviny. Zřejmě ve snaze o emancipaci dívek se u nich vžila falešná představa, že kouření, vulgární chování až agresivita zvyšuje ženské pohlaví na úroveň mužského. Edukační programy o škodlivosti a návyku, závislosti na cigaretách, varování statistických údajů a odborníků nejsou vyslyšeny, ale spíše bagatelizovány a zlehčovány. Přístup

společnosti a politické garnitury je stále velmi vlažný.

Tabákové firmy mají tendence do těchto programů vstupovat, je to však jen reklamní snaha. Velkým hitem je nyní nabídka elektronické cigarety, o jejímž efektu na odvykání a menší toxicitě lze pochybovat, protože neexistují podložená pozitivní data a odborníci v této problematice tento způsob kouření nedoporučují.

V poslední době se významně změnila diagnostika a léčba rakoviny plic.

Z hlediska biologických vlastností nádoru rozeznáváme nyní dvě hlavní skupiny rakoviny plic – malobuněčný a nemalobuněčný karcinom plic.

Nemalobuněčný karcinom, který se vyskytuje až v 80 % případů, dělíme na subtypy, a to formu dlaždicobuněčnou, adenokarcinom a velkobuněčný karcinom.

Tuto morfologickou specifikaci je však dnes nezbytně nutné doplnit genetickým testováním, zjištěním příslušných mutací, především EGFR mutace změn, které umožní začít léčbu pokročilého nádorového onemocnění včas s preparáty, které mohou cíleně zablokovat rostoucí populaci nádorových buněk.

Tyto léčebné preparáty jsou v České republice k dispozici v Komplexních onkologických a pneumoonkologických centrech a jejich indikace pro-

chází týmovým rozhodnutím specialistů. Vždy je třeba zvážit předpokládaný efekt léčby, ale i její možnou toxicitu, zátěž pro konkrétního pacienta. Záleží na jeho věku, klinickém stavu, přidružených chorobách a především na jeho přání a postojích k léčbě. S podpůrnou léčbou je pak třeba začít včas a systematicky, zlepšuje kvalitu života nemocného.

Léčba malobuněčné formy plicní rakoviny je dána konsenzem Evropské onkologické společnosti z r. 2010 a platí i nadále.

Přes veškeré snahy a nové pokroky v této oblasti je léčba pokročilého onemocnění plicní rakoviny, která se ve vyšším stadiu vyskytuje nad 40 %

v době stanovení diagnózy, zatím úspěšná jen velice limitovaně.

Proto odborníci z Polska, České republiky, Maďarska, Rakouska, Belgie, Itálie, Anglie a dalších zemí představili návrhy na preventivní programy a organizaci péče, možnosti včasných záchytů lokalizovaných forem onemocnění, u nichž má operativní léčba největší význam a efekt.

Z těchto důvodů je každá snaha o uvědomění si těchto závažných dat nutnou, potřebnou a trvalou investicí a v nemalé míře k ní přispívají i organizace typu Ligy proti rakovině Praha.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR

SVĚTOVÉ DNY STOMIKŮ WOD (WORLD OSTOMY DAYS)



Cílem všech sedmi Světových dnů stomiků (WOD - World Ostomy Days), které doposud proběhly, je zlepšit postavení stomiků po celém světě upozorněním na potřeby a úsilí jich samých i jejich rodin, vedoucí k plné rehabilitaci a znovuzapojení se do běžného života.

Vytvoření vývodu znamená velký zásah do života. Noví pacienti mají obavy z toho, jak se dá se stomií žít, jak je bude přijímat okolí. Problém je nejen ve zvládnutí nemoci, která k založení stomie vedla, ale pacient se musí vyrovnat s tím, jak stomie pracuje, a naučit se ji ošetřovat. Potřebuje mít dostatek dobře zvolených pomůcek, které vyhovují právě jeho stomii. Vývod neboli stomie je postižení, o kterém se donedávna téměř nemluvalo, to vedlo stomiky k tomu, aby se sdružovali, sami si vyměňovali zkušenosti a podporovali se navzájem. Stomici byli jedni z prvních, kteří se dokázali celosvětově zorganizovat. Jednotlivé regionální kluby stomiků jsou sdruženy v jednu zemskou organizaci, ta je členem Evropské asociace stomiků a Světové asociace stomiků. Sdružení stomiků dobře fungují v Austrálii, Asii, Jižní i Severní Americe. Všechna sdružení se pravidelně scházejí a spolupracují, pomáhají tam, kde je to nejvíce třeba.

Evropská a Světová asociace stomiků pomáhala českým stomikům při založení občanského sdružení České ILCO (ILCO zkratka ze slov Ileo - tenké střevo, Colon - tlusté střevo, což jsou oblasti, kde mají stomici nejčastěji problém). České ILCO vzniklo 2. prosince 1992, tedy před 20 lety. Do Evropské a Světové asociace stomiků bylo přijato na kongresu, který se konal u příležitosti prvního světového dne stomiků v říjnu 1993. Další světové dny následovaly v tříletých intervalech, t. j. 1996, 1999, 2002, 2006, 2009. Letošní Světový den stomiků připadá na 6. říjen 2012.

Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech hovoří o tom, co stomici chtějí a co dělají. Heslo letošního roku je „**Buďme slyšet**“.

- WOD 2009 „Podat pomocnou ruku“**,
- WOD 2006 „Žít plnohodnotně“**,
- WOD 2002 „Ano, my můžeme“**,
- WOD1999 „Společně do dalšího tisíciletí“**,
- WOD 1996 „Spolupracujeme“**.

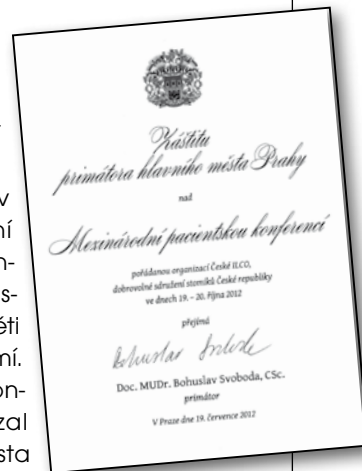
Ve všech 20 sdruženích Českého ILCO si tento den připomeneme. Jednotlivá sdružení chystají ke Dni stomiků řadu akcí, na které zvou všechny, kteří se chtějí o životě lidí s tímto problémem dozvědět víc.

Chceme naplnit letošní heslo dne stomiků a opravdu BÝT SLYŠET.

Završením oslav bude třídenní Pacientská konference s účastí stomiků z pěti evropských zemí. Záštitu nad konferencí převzal primátor města Prahy. Děkujeme Lize proti rakovině Praha, že tuto akci podpořila. Více informací najdete na www.ILCO.cz.

České ILCO zastřešuje v současné době 20 sdružení stomiků v ČR, spolupracuje s dalšími sdruženími nezačleněnými v Českém ILCO, hájí zájmy stomiků, snaží se o odtabuizování tématu stomií, pomáhá s propagací prevence rakoviny tlustého střeva, pořádá přednášky pro odbornou i laickou veřejnost. V roce 2011 otevřelo Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, více na www.ILCO.cz.

Marie Ředinová
předsedkyně, České ILCO



TERAPIE BUDOUCNOSTI

Snaha lékařů a vědců celého světa je už mnoho let zaměřena na boj proti nádorovým onemocněním. Hledá se co nejučinnější léčba, která by zachovala kvalitu života a organismus nemocného co nejméně postihovala. Praha se letos může pochlubit nejen krásnou novou budovou, vklíněnou do svahu Nemocnice Na Bulovce, ale především jejím obsahem a cílem. Možná, že jste se už dočetli anebo si všimli nápisu na této nové budově ve známé Heidrichově zatáčce v Holešovičkách: PROTON THERAPY CENTER.

Centrum protonové terapie je samostatným projektem, který však počítá se spoluprací se stávajícími českými onkologickými kapacitami i s poskytováním léčebné péče jak našim, tak i zahraničním pacientům. Úzká spolupráce je navázána s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a Fakultou jadernou a fyzikálně inženýrskou ČVUT. Počítá se spoluprací i s dalšími vzdělávacími institucemi, které svými vědeckými výzkumy přispívají k dalšímu rozvoji a pokroku radiační onkologie.

KDYŽ SE ŘEKNE PROTONOVÁ TERAPIE...

Radioterapie v léčbě onkologických nádorů není novinkou a dostupné metody dokáží ozářit účinnou dávkou záření jakýkoli nádor. Určitým limitem však je zachování či ochrana zdravých tkání a v tom je rozdíl, s nímž přichází protonová terapie.

Vedoucí lékař radioterapeutického úseku MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D., vysvětluje:

„Kvalitativní změna protonové terapie oproti konvenční radioterapii, s níž pracují například lineární urychlovače, vychází už z fyzikální podstaty absorpce záření ve tkáních. Protonová léčba se vyznačuje tím, že v podstatě nedepojuje dávku za ložiskem a jen minimálně ozařuje před ložiskem. Tím je dána možnost ozáření nádoru s nižší aplikovanou dávkou nebo naopak dodání vyšší dávky do ložiska a přitom zachování hraničních dávek ve zdravé tkáni. Jde o tzv. Bragův vrchol, kdy energie explo-



duje v cílové oblasti nádoru a pak klesá k nulové hodnotě, a tak zdravé tkáně za nádorem už nejsou zasaženy.“

Jde o fyzikální vlastnost protonů – počátku nízká vstupní dávka, která v požadované hloubce vrcholí maximální energií, a výstupní dávka je už téměř nulová. To umožňuje velmi přesně modulovat dávkové rozložení uvnitř těla pacienta, což je zásadní předností. Tím je dána možnost zvýšit dávku do nádoru nad úroveň, která se dosud užívala v radioterapii, a snížit naopak dávku do okolních, na ozáření citlivých tkání. Protonová terapie představuje v současnosti jednu z nejmodernějších a nejučinnějších metod léčby onkologických pacientů a takové centrum má dnes i Praha.



Odborníci její význam soustředili do těchto bodů.

- Vysoce účinná léčba
- Minimální riziko zdravotních komplikací při léčbě
- Ambulantní léčba bez hospitalizace
- Profesionální a lidský přístup k nemocným
- Komfortní a moderní zařízení centra s technologií na světové úrovni
- Zázemí pro všechny, starší osoby i matky s dětmi

Nutno dodat, že jde o multidisciplinární léčebný přístup a že o léčbě každého pacienta bude rozhodovat celý tým odborníků, složený z našich předních specialistů.

Cílem léčby je nevratné poškození nádorové buňky s tím, že zdravé buňky by neměly být zasaženy, nebo jen tak, aby byla možná náprava. A to právě umožňují fyzikální vlastnosti protonů, které lze díky moderním přístrojům přesně odměřit a zacílit do postižené tkáně.

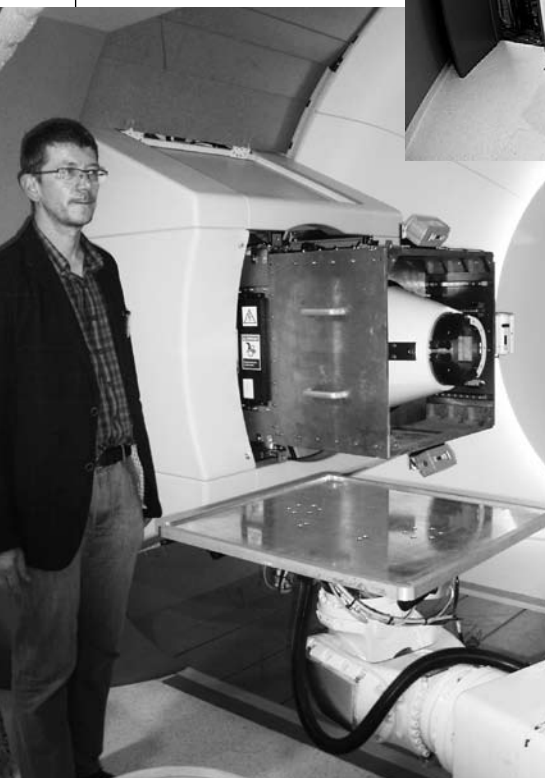
Při současné radioterapii běžně používaný svazek fotonů předá největší dávku záření před nádorem, ale pak záření dále prochází nádorem i zdravými tkáněmi za nádorem. Svazek protonů předá minimální dávku záření před nádorem, maximální dávku v oblasti nádoru a nulovou dávku za nádorem, která nepoškozuje zdravou tkáň.

Protonová léčba může být využita samostatně nebo v kombinaci s ostatními léčebnými metodami, jako je chirurgie, chemoterapie, cílená biologická léčba nebo jiné radioterapeutické techniky.

OBROVSKÁ INVESTICE

Nejen budova, ale především nejmodernější technologie představují obrovskou investici.

Srdcem celého zařízení je cyklotron Proteus 235, jehož mimořádná hmot-

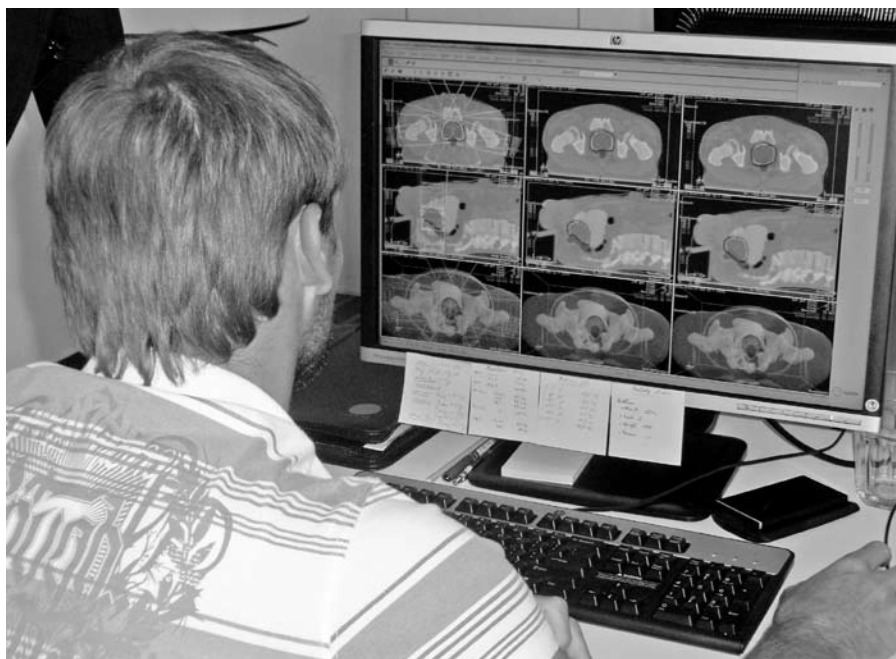


nost představuje plných 220 tun. Přístroj produkuje protonový svazek o vysoké energii, který je dopravován transportním systémem až do jednotlivých trysek v ozařovných a z nich pak do cílového nádoru.

Ozařoven je v budově celkem pět. Tři z nich pracují s pohyblivým svazkem, kdy se nádorové ložisko ozařuje svazkem paprsků z několika směrů tak, aby průsečík, kde se jednotlivé paprsky setkávají, byl přesně lokalizován v místě nádoru. Pohyblivá kruhová konstrukce umožňuje rotaci svazků, takže pacient může být ozařován ze všech směrů. Jedna ozařovna má svazek pevný, kde tryskou nelze pohybovat, a pátá ozařovna bude sloužit onkologickým nádorům oka.

Pro přesné určení rozsahu a umístění nádorů jsou k dispozici další velmi důležité přístroje: CT – počítačová tomografie, MR – magnetická rezonance a PET/CT kamera – což je spojené vyšetření počítačovou tomografií a pozitronovou emisní tomografií. Pro přesné vytvoření ozařovacího plánu jsou maximálně využívány všechny obrazy těchto zobrazovacích technologií, které se zpracovávají ve speciálním středisku.

Samotné léčbě předchází veškerá diagnostická vyšetření, která jsou nutná pro stanovení přesné polohy nádorového ložiska a přesné naplánování léčby zářením. Pak je sestaven léčebný ozařovací plán, aby oblast nádoru zasáhla ničivá dávka záření, která poškodí jádro nádorové buňky a přitom v okolních tkáních nedojde k překročení tolerančních dávek záření.



V blízkosti ozařoven jsou přípravné místnosti pro zafixování pacienta do přesné polohy. Jde o speciální lůžka, kde je pacient přesně uložen a pak i s lůžkem převezen k ozáření. Tato příprava vyžaduje velkou pečlivost, samotné ozáření ale trvá pouhou minutu. Léčebná kúra je plánována celkově na 45–60 minut. Léčebná procedura se opakuje různě podle typu a velikosti nádoru, v průměru trvá 4–8 týdnů.

ZKUŠENOSTI ZE SVĚTA

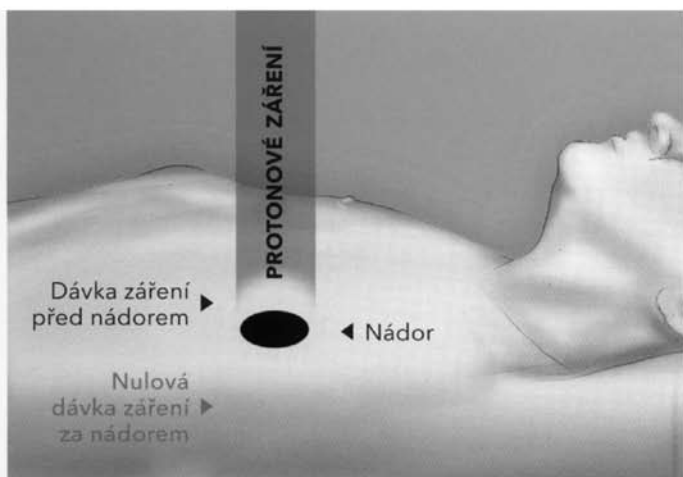
Ve světě jsou tato pracoviště už několik let v provozu a v Evropě se v současnosti buduje několik dalších center. Je nutno ze zkušeností říci, že protonová terapie nemusí být vždy tím nejlepším řešením a doporučení protonové terapie jako vhodné léč-

by závisí na důkladném odborném posudku radiačního odborníka a dalších specialistů i na celkovém stavu pacienta.

Ve světě jsou do protonové terapie zařazovány: nádory dětského věku, nádory hlavy a krku, maligní melanom oka, nádory plic, nádory v oblasti břicha a pánve, karcinom prostaty, karcinom prsu, nádory a metastázy v páteři a lokální recidivy a metastázy.

V pražském protonovém centru jsou v současné době uváděny jednotlivé přístroje do zkušebního provozu, který je důležitý pro lékaře, techniky, pracovníky připravující přesné léčebné ozařovací plány stejně jako pro ty, kteří budou zodpovědní za přesné uložení pacienta do správné polohy před ozářením.

PROTONOVÁ LÉČBA (obrázek 1)



KONVENČNÍ RADIOTERAPIE (obrázek 2)





Je pamatováno i na pěkné prostředí jak pro děti, tak i pro dospělé, aby se každý cítil co nejlépe. Kapacita centra v plném provozu je plánována na ošetření dvou až dvou a půl tisíce pacientů ročně.

V Evropě je v současné době v provozu 7 těchto center. Ve výstavbě jsou další, ale pro náročnost taková výstavba trvá sedm až deset let.

O to víc nás může těšit, že právě Česká republika už dnes patří k zemím s nejmodernější terapií 21. století. Jsme v Evropě 8. centrum. Kdybychom právě tu osmičku položili, dostaneme znaménko nekonečno. Popřejme tedy společnosti Proton Therapy Center Czech s.r.o., aby zařízení sloužilo uzdravování nemocných co nejdéle.

Eva Křížová

*

Se zájmem jsem si přečetla článek dr. Křížové o novém privátním radio-terapeutickém centru, které vyrostlo

vedle nás na pozemcích Magistrátu hl. m. Prahy v areálu Bulovky. Jde v ČR o jedinečné centrum, ale jako radioterapeut si dovoluji uvést několik informací. Ozařování protony je nové od roku 1946, (1. akcelerátor v Berkeley 1954). V Evropě Uppsala 1957. Celkem vyrostlo 41 center po celém světě. Nutno upřesnit indikace: oční melanom, nádory mozku dětského věku, vybrané rizikové nádory v mozku dospělých, cévní malformace v mozku. Všechno ostatní lze ozářit protony, lépe na lineárních urychlovačích radikálně a za zlomek ceny ozáření protony. Protony lze ozářit téměř vše, ale pro řadu dg. to naprosto není vhodné. Protonovou terapii nutno přijímat za doplňkovou metodu pro přísně vybrané diagnózy, u kterých je její účinek nenahraditelný.

MUDr. Michaela Fridrichová
Předsedkyně

Ligy proti rakovině Praha

DAR, KTERÝ PŘEKVAPIL I POTĚŠIL

28. 6. 2012 jsem na pozvání pana Mgr. Pavláška, ředitele Základní a mateřské školy Štěpánkovice, navštívila závěrečný den školního roku 2011/2012. Očekávala jsem hezké příjemné rozloučení se školním rokem, ale to, co jsem za dopoledne v místním kulturním domě viděla a slyšela, mne naplnilo nadšením.

Tato slavnost se týkala ukončení školního roku, ukončení školní docházky

deváťáků a jejich rozloučení se školou, malými i velkými spolužáky a pedagogickým sborem. Nebylo tam nic formálního, 22 mladých lidí si začalo uvědomovat, že první kapitola života se uzavřela. Začíná nové dobrodružství, ale také velká nejistota. Úspěch i možné neúspěchy, prohry, zklamání. Předškoláci si začali uvědomovat, že ty velké kluky a holky už nevidí, že se budou potkávat nanejvýš v obci a mož-



ná vůbec ne. Došlo i na slzičky. Jistým způsobem tam trochu dospěli všichni. V průběhu roztomilých vystoupení se předvedli prvňáci čtením velmi vtipných rad svým spolužákům. Litovala jsem, že nebyla možnost poznamenat si některé slogany. Starší žáci hráli velmi povedené divadlo (pohádka trochu jinak „O sličném Barušákově“) a na závěr se představili vycházející žáci se svým audiovizuálním programem doplněným vlastní hudební produkcí.



Všechno to bylo velmi zajímavé, vtipné, nápadité. Na dětech se jednoznačně projevila kreativita pedagogického sboru, dobré působení všech. Bylo vidět, že si všichni uvědomují soudržnost se školou, mladších se staršími, s učiteli, s vychovatelkami a navíc i s představiteli obce. Ocenila jsem, že pan starosta přišel na slavnost v doprovodu velitele dobrovolných hasičů, pana faráře Jonczyka, přišel vedoucí Sokola, zástupce fotbalového klubu, vedoucí knihovny, samozřejmě zástupci Rady školy a sdružení rodičů.

Bylo to skutečně velmi slavnostní shromáždění a bylo mi jasné, že toto je nejlepší cesta budování občanské společnosti. Znáť se, vědět o sobě, vědět, kam patří a co chci a kam se také budu a mohu vracet.

Po ukončení slavnosti jsem měla možnost mluvit s panem ředitelem a také si prohlédnout školu za doprovodu paní zástupkyně Mgr. Stoczkové. Bylo to všechno velmi krásné a komentář

paní zástupkyně byl zasvěcený a také nadšený!

Abych nezapomněla: důvod, pro který jsem byla za Ligu proti rakovině pozvána, bylo vyhodnocení charitativního projektu, jehož výtěžek byl určen sdružení nebo organizaci, které si vyberou děti samy. Pro Ligu je velká čest a uznání, že byla vybrána jako organizace hodná podpory. Převzala jsem šek na 11.244 Kč.

Mohu s radostí říci, že to byl jeden z nej příjemnějších dnů, který jsem prožila, a odcházela jsem ze školy mimořádně potěšena a s důvěrou, že je možné mít společnost laskavých, rozumných, slušných lidí. Děti, které jsem tam viděla a slyšela, i všichni dospělí bez výjimky jsou pro mne zárukou, že bude ve společnosti lépe a mezilidské vztahy se opět napravit! Děkuji štěpánkovickým za dar pro Ligu a děkuji jim za krásný, mimořádný den!

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně LPR



DAR STUDENTŮ Z AG Štěpánská „The English Day“

V červnu letošního roku se v Praze v **Akademickém gymnáziu Štěpánská** konal již druhý ročník úspěšné akce „The English Day“. Smyslem projektu je motivovat studenty ke komunikaci v anglickém jazyce, poznat realitu a kulturu anglicky mluvících zemí, ale i rozdílnosti ve způsobu života. Studenti ve spolupráci se svými profesory angličtiny připravili pestrý celodenní program, jehož součástí byly přednášky na různá témata,



jazykové hry, divadelní představení, tanec, sportovní soutěže. Po celý den studenti prodávali vlastnoručně napečené a navařené dobroty, nealkoholické nápoje, kávu a čaj. Všude vládla

velmi neformální atmosféra a výborná nálada, vypovídající i o blížícím se konci školního roku.

Projekt anglického dne má ale ještě další rozměr, totiž dobročinnost. Stu-



denti gymnázia oslovili Ligu proti rakovině Praha a již v loňském roce jsme se domluvili na vzájemné spolupráci. V únoru a v červnu byla studentům v rámci hodin angličtiny představena činnost a aktivity Ligy. Studenti gymnázia také již tradičně pomáhají v květnu při sbírce Český den proti rakovině.

Náš velký dík a vděk patří studentům, kteří během jediného dne vybrali mezi sebou i prodejem svých výrobků úctyhodnou částku 8.384 Kč a věnovali celý výtěžek akce na podporu preventivního programu Ligy proti rakovině Praha. Částku osobně předali zástupci studentů přímo v Lize v poslední den školního roku.

Iva Kurcová
LPR Praha

DNY ZDRAVÍ V PRAZE 14



Liga proti rakovině Praha se ve spolupráci s klubem ŽAP zúčastnila ve středu 19. září Dnů zdraví Městské části Praha 14. Ve vestibulu polikliniky „Parník“ se kromě informací o nádorové prevenci mohli zájemci dozvědět i rady týkající se zdravé životosprávy, vyzkoušet si samovyšetření prsů na gelové maketě, nechat si změřit hladinu cholesterolu a cukru v krvi či si odnést tester na okultní krvácení. Obrázky jsou dokumentem zájmu občanů o prospěšnou akci.

Iva Kurcová
LPR Praha



PŘEČETLI JSME SI...

EVROPSKÝ KONGRES PRO PALIATIVNÍ PÉČI

V loňském roce se uskutečnil 12. kongres Evropské asociace pro paliativní péči, kterého se účastnila doc. MUDr. Petra Tesařová z Onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Z její zprávy pro časopis PAIN 1/3 vybíráme:

Paliativní péče je nedílnou součástí onkologické léčby. S pokračujícím onemocněním získává stále na významu a v situaci, kdy nemocný umírá, je hlavní možností, jak zmírnit obtíže.

Odborníci se sešli na kongresu v Lisabonu, aby si vzájemně vyměnili zkušenosti a informace o nových léčebných možnostech.

Jednotlivé sekce byly zaměřeny na hlavní pilíře paliativní péče: symptomatickou terapii s léčbou bolesti, jejímž smyslem je rychle nemocným ulehčit od bolesti a ušetřit je parenterální aplikace, dále ošetrovatelská, psychologická a spirituální podpurná péče.

Základem účinné farmakoterapie onkologické bolesti je užití třístupňového

analgetického žebříčku. Analgetika se nasazují a kombinují od neopioidních analgetik až k silným opiátům. Terapie je přísně individuální a dávkování by mělo probíhat podle hodin, a ne podle potřeby. Pro neinvazivní aplikace je dávana přednost perorální formě, nosním sprejům, čípkům nebo náplastím. Ty jsou zvlášť vhodné při nevolnosti a zvracení.

Zesílení chronické bolesti, tzv. „průlomové bolesti“, vyžaduje rychle působící preparáty a pacient by měl být touto „záchrannou léčbou“ vybaven.

K další nové formě snížení bolesti patří nosní spreje, které jsou u nás dostupné v ambulancích bolesti. Analgetika vsřebatelná kůží a nosní spreje zřejmě do budoucna nahradí intravenózní a perorální analgetika.

Na konferenci byl představen program Světové zdravotnické organizace, jehož cílem je zlepšení přístupu nemocných k analgetické léčbě pomocí opiátů, a to napříč Evropou. Česká republika dostala pozvání přistoupit k tomuto programu.

Důležitou součástí paliativní péče je rovněž psychologická pomoc umírajícím i jejich rodinám, případně spirituální podpora, když si ji nemocný žádá. K dobře zorganizovaným zemím v této oblasti patří Velká Británie a Německo.

Jak ukazuje současnost, onkologická péče se bude posouvat do ambulantní sféry a bude využívat denní nemocnice a stacionáře, protože jsou nejen nejefektivnějším způsobem vedení terapie, ale poskytují i nejšetnější možný přístup k pacientům. Bez nutnosti opustit prostředí svého domova tak může velice vážně nemocný pacient absolvovat tu nejnáročnější léčbu. Hospitalizace bude v rámci onkologie vyhrazena jen pacientům s komplikacemi léčby nebo se stavy progresu nemoci, které už nelze ambulantně zvládnout.

Úkolem paliativní péče zůstává nastavení analgetické terapie, vyřešení nutriční podpory, řešení sociálních problémů nemocného, duchovní příprava a hlavně časový prostor na domluvu s rodinou a pacientem o jejich představách o podobě a organizaci posledních dnů života.

ETIKA A KOMUNIKACE V MEDICÍNĚ

Komunikace lékař-pacient a etické otázky přístupu lékaře k pacientovi jsou permanentními problémy současné medicíny. Mnoho se změnilo a zlepšilo, ale tyto otázky zůstávají stále aktuální a potřebné.

V loňském roce bylo v Praze uspořádáno První mezinárodní symposium České lékařské komory, jehož cílem byla diskuse o aktuálních otázkách etických principů a o komunikačních dovednostech všech zdravotnických profesí.

Setkání předcházelo vydání obsáhlé stejnojmenné monografie, na kte-

ré se podílelo 43 odborníků z různých oblastí medicíny a jejímiž editory jsou doc. MUDr. Petr Bartůněk, CSc., a PhDr. Radek Ptáček.

Pravidla lékařské etiky jsou dobře známa a jejich dodržování je základem vyváženého vztahu mezi lékařem a jeho pacientem. Podle sdělení prezidenta České lékařské komory MUDr. Milana Kubka vstupují do tohoto vztahu různé faktory, např. i zákony, které redukují vztah lékař-pacient na vztah obchodní, a je jasné, že při absenci důvěry mezi pacientem a lékařem nelze očekávat léčebný úspěch. Přitom etický kodex jasně říká, že lékař nesmí ordinovat neúčelné diagnostické a terapeutické výkony ze ziskových důvodů. Navíc jsou dnes lékaři vystaveni tlaku manažerů, kteří jako nelékaři nenesou odpovědnost za zdraví pacientů a lékaře tlačí k tomu, aby omezovali nároky a práva pacientů. Zaúraznil, že Česká lékařská komora by měla být garantem kvality a bezpečnosti lékařské péče a současně by měla prosazovat co nejlepší podmínky pro lékaře k výkonu jejich povolání.

Profesorka Helena Haškovcová hovořila o tom, že lékaři znají základní pravidla verbální i neverbální komunikace a nepochybují o jejím přínosu. Probíhají školení, k dispozici je dostatek odborné literatury a často lékaři, ač to umí, příliš s pacienty nekomunikují. Proč? Domnívá se, že v současné době nejvyšší hodnotu představují peníze a formální splnění úkolu. K zlepšení

dojde až ve chvíli, kdy selepší účast na osudu druhých, kdy zvítězí spontaneita a kdy pocit „života jakoby“ nahradíme slovy určitě nebo přesně tak. Profesor Tomáš Halík, přizvaný na symposium jako psychotherapeut, uvedl, že každý člověk potřebuje v hraničních situacích spirituální podporu, ať je či není věřící. Uvítal, že v současné době je pacientům umožněna pastorální služba.

Zajímavá byla také reakce ředitelky pražské Všeobecné fakultní nemocnice Mgr. Dany Juráskové, Ph.D., MBA, na tuto problematiku. Hovořila o tom, že pastorální službu využívají nejen pacienti, ale i lékaři ve složitých situacích. Pak se zaměřila na otázky etiky v ošetrovatelské péči, kde se sestry musejí věnovat stejnou měrou pacientům s bolestí, nemocným dětem stejně jako jejich rodičům, musejí zvládat agresivní nemocné, komunikovat s tělesně postiženými a učit se empatii při ošetrování seniorů. Je povzbudivé, že v žebříčku nejprestižnějších povolání se profese zdravotní sestry ocitla v celospolečenském průzkumu na třetím místě za lékaři a vědeckými pracovníky.

Kongres ukázal, že etika a komunikace úzce souvisejí s lékařskou problematikou, která je neustále pod drobnohledem veřejnosti, že jde o sebereflexi každého zdravotníka a hledání rovnováhy mezi odborností a lidskostí. Jde o to, aby dodržování základních principů medicíny bylo i v dalších letech skutečné, a nikoliv jen „jakoby“.

Nikdy nepůjdeš sám

Naše příznivkyně slečna Jana Javorková z Opavy-Komárova nás potěšila fotografií svého vlastního ramena, na které si nechala vytetovat logo ligové putovní výstavy, které doplnila optimistickým heslem „Nikdy nepůjdeš sám“. Kéž toto heslo provází životem ji i nás všechny!



ZE ŽIVOTA KLUBŮ



INNA o.s. Havířov



V zimě jsme byly osloveny vedoucí z klubu Onko Naděje z Karviné, zda bychom se s nimi zúčastnily akce Rock Therapy. Tato akce se koná už několik let a část výtěžku jde vždy pro různě nemocné, tělesně postižené a letos dostanou část výtěžku tři členky onkologického klubu Naděje z Karviné. Příspěvek bude věnován na léky, enzymoterapii a nákup speciálních roštů do postele, matrací a speciálních polštářů.

Souhlasily jsme a 23. 6. 2012 jsme jely s Jindřiškou do Orlové do letního kina, kde se uskutečnil koncert Rock Therapy. Byla zde úžasná atmosféra, nejdříve nám dost vadila hlučná hudba, postupně jsme si zvykaly a nakonec jsme na chvíli seděly v publiku v úžasu a poslouchaly super rockerky, které výborně hrály a sklízely velký aplaus.

Měly jsme zde i svůj stánek, kde jsme nabízely propagační materiály svých klubů, učily techniku samovyšetření prsu na maketě a prezentovaly své kluby.

Zjistili jsme, že navenek tvrdí rockeři a rockerky jsou empatictí a uvědomují si, jak je pro onkologické pacienty každá pomoc důležitá, a hlavně chtějí pomoci.

Letos se u nás už počtvrté uskutečnila akce „Havířov v květech“. Sluníčko svítilo, bylo 30 stupňů, což bylo dost náročné. Účastnila jsem se s kolegyní Evou a ostatní děvčata nás přišla pozvat.

Při této příležitosti za námi přijely členky družební organizace Venuša z Lipovského Mikuláše, Ingrid a Helenka se svými dcerami. Průvod se jim líbil, i kulturní program, seznámily se i s našimi dalšími členkami. Každý den se hostům věnovala určitá skupina děvčat a odpoledne jsme společně poseděly u hostitelky Marty v altánku na její zahradě. Děvčata ocenila, že se spolu scházíme každý týden na klubových schůzkách a organizujeme spoustu akcí. Letos se sejdeme společně ještě jednou, a to na Slovensku, a musím říci, že už se těšíme.

*Marta Marčová
INNA o.s. Havířov*

Klub stomiků Brno

Mezinárodní den stomiků jsme oslavili výletem tří klubů 22. a 23. května

na jižní Moravu. Akce se skutečně vydařila. Z Brna, Svitav a Bratislavy přijelo 45 stomiků. Po společném obědě jsme navštívili milotický zámek, kde se procházely malé princezničky a doprovázeli je švarní malí rytíři. Do kostýmu se převlékl i Martin Maňásek a připravil milou zábavu. Po prohlídce zámku jsme vyjeli k Čejkovicím, kde jsme byli ubytováni a kde nás náš člen pozval na vínečko. Vína, která jsme ochutnali, měla vysokou úroveň a navíc jsme se dozvěděli historii každého druhu. Druhý den jsme si prohlédli bylinkovou čajovnu Sonnentour a pak už naše cesta směřovala do Hodonína, města prvního československého prezidenta. Prohlédli jsme si město, lázně, vyšlapali jsme 150 schodů na radniční věž a dobře jsme poobědvali v radniční restauraci. Odpoledne bylo vyplněno plavbou na parníku Konstance k Rohatci a zpět. Společně jsme pak odjeli autobusem do Břeclavi, kde jsme se rozloučili s našimi bratislavskými kolegy a vydali se k Brnu. Slíbili jsem si, že budeme v budoucnu toto přátelství rozšiřovat a upevňovat. Je to velká příležitost k výměně zkušeností, praktických rad i námětů k práci v klubech. Potěšilo nás, že jsme navázali další účelnou spolupráci.

Jana Strnadová

V červnu jsme uspořádali ve dnech 23.–29. 6. rekondiční pobyt v Poděbradech. Účastnili se ho i členové





jiných klubů. Cestou z Brna jsme se zastavili na zámku ve Žlebech, kde jsme si prohlédli sbírky i vyslechli historii vzniku zámku. Pak jsem se vydali dál do Poděbrad, města, které založil Přemysl Otakar II. a kde se od roku 1926 díky minerálním vodám léčí srdeční a cévní onemocnění. Přivítal nás hotel Junior, kde nás v jídelně obsluhovali studenti školy. Ráno začínala rozzcívkou a pak jsme během pobytu navštívili zajímavá místa v okolí. Zámek Loučeň, Nymburský pivovar, kde vaří Postřižinské pivo a kde žil spisovatel Bohumil Hrabal, zámek Kačín, který patří k nejkrásnějším empírovým stavbám u nás a byl letním sídlem nejvyššího purkrabí v Čechách hraběte Jana Rudolfa Chotka. Prošli jsme si bylinné zahrady Botanicus v Ostré, kde jsme měli možnost podívat se na zapomenutá řemesla – provaznictví, drátenictví, výrobu mýdla a svíček, na tkání látek, kamenictví a další téměř dnes už zapomenuté lidské činnosti. Posledním výletem byla návštěva zámku v Dětenicích spojená s návštěvou krčmy.

Uspořádali jsme si také večírek ve stylu „Šviháka lázeňského“, na němž většina z nás byla dobově oblečena včetně klobouků. Všem to moc slušelo. Autobusové výlety jsme absolvovali většinou dopoledne a odpoledne býval volný program – projížďka lodí po Labi či vláčkem podél Labe až k soutoku s Cidlinou byly velmi pěkné. Poslední večer jsme se sešli na tenisovém hřišti, kde jsme si mohli společně zapívat a pobavit se. Počasí nám přálo, a tak jsme se domů vraceli spokojeni a osvěženi.

Jarmila Kudrnová
Klub stomiků Brno

ONKO-AMAZONKY Ostrava



Z příspěvku, který jsme získali za účast na Českém dni proti rakovině, jsme podnikli jednodenní návštěvu Polska. Ráno jsme vyrazili krásným žlutočerveným autobusem přes Frýdek-Místek a Třinec přes malý hraniční přechod



do Polska a už před půl devátou jsme byli u dolní stanice lanovky na Čantoryji. V devět hodin se lanovka rozjela, a protože bylo zatím málo účastníků, jeli jsme na čtyřsedadlových sedáčkách vždy po dvou. Zamračené počasí se pomalu vybralo, objevilo se slunko a také se oteplilo, otevřel se krásný výhled na zalesněné svahy kolem nás. Od horní stanice jsme se vy-

dali pěšky kamenitou cestou k vrcholu Čantoryje, do výšky 995 metrů. Někteří ještě vystoupali na kovovou rozhlednu, někteří náročný výstup kamenitou cestou vzdali. Lanovka nás opět dovezla dolů a přesunuli jsme se autobusem do městečka Ustroň, kde jsme mohli navštívit obchůdky nebo kavárničky, a pak jsme pokračovali cestou kolem Visly až na Chlebovou chatu, kde nám paní s celou rodinou předváděli, jak se kdysi mlela mouka, pekli chléb, oddělovala se smetana z mléka, tlouklo se máslo, vyráběl tvaroh a měli jsme možnost si i některé činnosti sami vyzkoušet. Prohlédli jsme si stodolu se sbírkou starých nástrojů a traktorů a nakonec jsme si sami připravili žitné placky, které se pekly v peci, a pak jsme je konzumovali s medem, máslem nebo škvarkovým sádlem a vše zapíjeli výbornou bílou kávou. Vyslechli jsme vyprávění o životě a o užitečnosti včel. Mohli jsme



si i zakoupit sklínky květového či lesního medu.

Trochu zmožení jsme se vypořádali z chaty ven do prudkého slunce, probudili pana řidiče, který odpočíval v autobusu, nasedli jsme a vydali se zpět k domovu. Všech 37 účastníků – Amazonky a čtyři muži, příslušníci rodin, byli spokojeni, a tak jsme se rozcházel s otázkou: kam za rok a co zase uvidíme zajímavého?

*JUDr. Julie Gillová
Amazonky Ostrava*

ALEN Praha



ALENKY se rády setkávají s kamarádkami spřátelených onkologických klubů (připomeňme zimní pobyt s DIANAMI Brno, na jaře vycházku s BENKONKAMI Benešov). Na léto připravily několik dalších setkání.

Pozvali jsme do Prahy – a ne poprvé – kamarádky z KON Pardubice. Blanka Š. pro ně připravila procházku po Praze se zajímavým a pečlivě připraveným odborným výkladem. Vycházka začala na Pohořelci, prošli jsme Strahovský klášter a zahradu, Seminářskou zahradu, ukázala jim sochu Panny Marie z Exilu a krásný výhled na Prahu, pokračovali jsme Petřínskými sady kolem Štefánikovy hvězdárny, obdivovali tisíce růží v Růžovém sadu, v Kinského zahradě jsme viděli Muzaion a dřevěný kostel sv. Michala. Vycházku jsme



zakončili na Smíchově dobrým obědem v Plzeňské restauraci.

Ve stejný den Milan zavedl nejprve na dobrý oběd a pak na vycházku skupinu BENKONEK Benešov, které projevily zájem podívat se na Vyšehrad. Věnoval se jim celé odpoledne a vyprávěl jim vše, co o slavných místech bájného Vyšehradu věděl.

Na další setkání se ALENKY vydaly do Českého ráje na pozvání ARCUSU Liberec. Ze zastávky Borek, kam jsme dojeli vlakem, jsme měli celou cestu na dohled zříceninu hradu Trosky. Chůze po mechu a jehličí s krásnými výhledy na krajinu byla moc příjemná a vedla až do Rovenska pod Troskami. Tam jsme měli „objednané“ zvonění v dřevěné zvonici z roku 1630 v místě zvaném Na Týně, kde bylo dávné

hradiště. Nejdříve však zazněly zvony z protějšího gotického kostela sv. Václava ze 16. století. A pak už se rozezněly tři zvony, které jsou obrácené srdcem vzhůru. Je zajímavé, že nebyly nikdy zrekvírovány pro válečné účely! Zvuk zvonů se snažila doplnit svým „zpěvem“ naše věrná fenka Vikinka. Po dobrém obědě jsme pokračovali (i přes drobný déšť) kolem Katovy studánky do přírodního zábavního dětského areálu Šťastná země. A protože i my jsme hravé Alenky, obstaraly jsme si zvláštní platidla „čtyřlístky“ a koupily si za ně nanuky a další dobroty. Na prolézačky, trampolíny a další atrakce jsme si netroufily, ale prošly jsme prožitkovým geopark, který nás nadchl. Děkujeme Marii Plischkové a všem kamarádům z Liberce, že pro nás tento hezký výlet připravili.

Další naše výlety vedly do Hořic (nejen na hořické trubičky, ale také obdivovat ojedinělý sochařský park a další památky tohoto „města kamenné krásy“), do Milešína pro Milešínské modlitbičky, do Jičína prohlédnout si Valdštejnovy rezidence a ve Vesci unikátní soubor dřevěných lidových staveb.

Pěší výlety a výšlapky měly o letošních prázdninách 10 km trasy. Jedna vedla ze Senohrab na „Baščírnu“, přívozem přes Sázavu do Zlenic a do úžasné zahrady naší kamarádky Ivany ve Čtyřkolech. Další výlet „Z cukrárny do cukrárny“ jsme si užili v krásné přírodní scénérii Měchenic v údolí Vltavy a v Davli na soutoku Vltavy a Sázavy, podle které jsme došli až do Pílovic.

Na léto jsme pro naše Alenky také připravily dva rekondiční pobyty. Hana K. s Jiřkou připravily pro 14 spor-



tovních žen bohatý a náročný program v Beskydech (ráno a večer bazén, masáže, procedury, celodenní výšlapy na Pustevny, na Radhošť a do Dřevěného městečka v Rožnově, večerní program).

Pohodová rekondice se konala v Poděbradech a Věra U. měla pro všech 21 účastnic každý den z týdenního pobytu příjemnou vycházku (a nejen kolem Labe), výlet parníkem, lázeňské procedury, plavání, masáže i večerní zajímavé přednášky a kulturní program. Všem organizátorkám patří velké poděkování. Na závěr část básničky jedné z účastnic pobytu Věry z Liberce.

„Když to všechno shrneme,
přijdem vlastně na to,
že jsme se tu dobře měly,
nervy jsme si uklidnily,
zdraví jakž takž upevnily.
Co si můžem ještě přát,
ať nás Bůh má dlouho rád,
dopřeje nám hodně zdraví,
vše ostatní už se spraví.“

Daniela Kelišová
ALEN Praha

FIT ILCO ČR



Praha

Na rekondiční pobyt do Janských Lázní ve dnech od 26. srpna do 2. září se sešla správná parta lidí. Většinou byli všichni pozitivně naladěni a všem se setkání moc líbilo. Počasí nám přálo a celý týden jsme si pobyt užívali.

Cesta od autobusu k pensionu Svatý Jakub, kde jsme byli ubytováni, byla



trochu náročnější, je to velké stoupání, ale druhý den jsme to již vyběhli jako nic. K našemu vylepšení kondice přispívala ranní rozcvička a návštěva rehabilitační sestry, která nás seznámila s chůzí s „nordic walking“ hůlkami. Byl nám dán odborný výklad a následně nácvik chůze, správné držení těla a dýchání.

Navštívil nás zástupce firmy DANSAC pan Tichý a seznámil nás se stoma pomůckami a jejich novinkami, bylo to velice poučné. Mnozí z nás si nechali poslat vzorky na vyzkoušení a porovnání se stávajícími. Přijela stoma sestra z Brna, která nám poradila s připojováním pomůcek a ošetřením stomie, ale hlavně nás upozornila na některé

chyby, o kterých jsme ani nevěděli, že je děláme. Mnohým z nás to velice pomohlo a usnadnilo už tak svízelnou situaci, ve které jsme se ocitli.

Nebylo jen poučení, každý jsme měli možnost vybrat si dvě wellness procedury, např. solná jeskyně, perličková lázeň nebo masáž s možností přikoupení i jiných procedur, a nabídka byla velká.

Náplní pobytu byly mnohé procházky a výlety v úžasné krajině a za krásného počasí: na Modrokamennou boudu, Hoffmanovy boudy, do Klausova dolu, a vždy s přestávkou na něco dobrého. Jeden den jsme uskutečnili celodenní výlet na Černou horu. Prošli jsme cestou až k Černohorskému rašeliníšti, odkud se nabízí úžasný výhled na okolní svahy a Sněžku. Zpět do Janských Lázní jsme se vrátili lanovkou. Další den jsme odjeli vláčkem na okružní cestu po Krkonošském národním parku. Vyjeli jsme od ubytovny dolů do Janských Lázní, Svobody, Malé Úpy a Pece pod Sněžkou. Poté jsme vyjeli přes Zahradky na Pražskou boudu a na Kolínskou, kde byla velká přestávka opět na občerstvení a něco dobrého. Domů jsme se vraceli přes Žizkovu boudu zpět do Pece pod Sněžkou a do Janských Lázní. Pobyt jsme zakončili společným posezením v restauraci Lesní Dům; celý pobyt jsme zhodnotili jako úžasný relax a již se těšíme, co hezkého vymyslíme a uskutečníme v příštím roce.

Bohunka Pavlíková



INFORMACE

Zveme zástupce všech našich kolektivních členů na pravidelný podzimní sněm Ligy proti rakovině Praha, který se tradičně uskuteční v úterý dne

16. října 2012 v 11 hod. v Lékařském domě v Praze 2.

DOBŘÍ NÁPAD Z OLOMOUCE

Olomoucká radnice už před prázdninami nabídla zdarma stánek děvčatům z Mamma Help v Olomouci.

„Neměli jsme tušení, jak bude veřejnost reagovat,“ píše v bulletinu Mamma Help Karla Otavová, „přece jen far-

mářské trhy budou mít výrobky z farem nebo domácí výroby.“

Ráno druhý den jsme vystavily naše rukodělné výrobky a čekaly jsme, co se bude dít. Překvapení bylo velké – každý, kdo přišel k našemu stánku, neodšel bez toho, aniž by nás nepodpořil nějakým nákupem. Radost nám dělalo hlavně zjištění, že lidé nekupují jen tak, že chtějí vědět, na co přispívají a komu pomohou. K nákupům si ochotně brali bulletiny, brožurky a informační materiály, občas jsme vyslechly i nějaký ten smutný příběh.

Počasi nám přálo a měly jsme radost z úspěchu a další zkušenosti, že se člověk nesmí bát jít do něčeho nového.

*

Dobrý nápad s překvapivě dobrým výsledkem. Uveřejňujeme jej jako nápad i pro další naše členy. Jen se nebát a zkuste něco nového. A pokud se vám to podaří, moc se těšíme, že nám o tom napíšete a dáte návod zase vy těm dalším do nových akcí, které mohou zviditelnit vaši práci a přinést i finanční užitek.

(red)

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

Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha
Ústav radiční 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