



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 23 ▲ Prosinec 2012 ▲ Číslo 4

Vážení přátelé,

ve chvíli, kdy dostáváte do rukou poslední letošní číslo Zpravodaje, je nutno říci, že tento rok už má na kahanu. Jak ten čas utekl. Zdá se, že léta utíkají stále rychleji a že nám nezbývá příležitost zastavit se, poohlédnout a připomenout si, jaký že ten rok vlastně byl.

Trochu závidím dětem, které svýma široce rozevřenýma očima sledují současné okamžiky, nemudrují o tom, co bylo či mohlo být, a neuvažují, co bude zítra. Dívat se na svět dětskýma očima je ovšem velký kumšt. Kdybychom to dovedli, budeme určitě spokojenější a šťastnější. Prožitá léta stírají tu bezprostřední dětskou radost ze všeho nového, ovšem to přece neznamená, že bychom se nedovedli radovat, že bychom neuměli prožívat chvílky štěstí a spokojenosti.

Cesty, po nichž jdeme životem, nejsou jen přímé, mají své překážky, údolí i prudká stoupání, ale z běhu života přece už víme, že každý den, i když je zamračen, vyšlo slunko a že se opět ukáže, když ne dnes, tak třeba zítra nebo další den.

Čekají nás nejkrásnější svátky roku – Vánoce. V těchto dnech se už v mnoha rodinách slaví adventní čas, okna jsou ozdobena a večer září tisíce světly. Pokusme se, aby tato světla rozzářila i naši duši a přinesla nám trochu klidu a rodinnou pohodu. Zkusme snížit své nároky a nezapomeňme, že tím největším dárkem pro děti nebo vnoučata je čas, který jim věnujeme a který s nimi prožijeme.

Na potkání si vzájemně přejeme „šťastné a veselé“. Snažme se, aby ta přání byla upřímná, neformální, abychom dovedli kolem sebe rozdávat i kapičku štěstí a radosti, která, je-li vyslána s láskou a srdcem, se k nám určitě vrátí. Hledejme ta drobná štěstí a budme vděční za chvíle, které nás potěší, které

přinesou radostné okamžiky do našeho domu, a pokusme se být právě těmi prvními, kteří to štěstí kolem sebe také rozdávají.

Často slyšíme, že Češi se neumějí smát, jsou zamračení a nerudní, ale přitom mnoho cizinců k nám rádo jezdí pro pocit pohostinnosti a přátelství. Jsme opravdu tak mrzutí či nespokojení?

Právě vztahy mezi lidmi dávají životu tu pravou cenu, a tak se pokusme alespoň rámcově zhodnotit odcházející rok. Moderní člověk zřejmě hledá příliš mnoho štěstí a nedovede se spokojit s tím, které získal, a proto už se cítí být nešťasten. Ovšem čekající na velké štěstí, můžeme také promeškat ta docela malá, drobná štěstíčka,

z nichž se skládá každý den a která se típytí a dovedou být jen na okamžik okouzlit. Jsou jak sněhová vločka, jejíž krásu můžeme na ruce obdivovat jen vteřinu, než se rozpustí.

K vánoční atmosféře patří i příroda, možná bude bílá, možná zůstane zelená, ale dívejte se kolem sebe a hledejte vše, co je zajímavé a krásné, co vás potěší a přinese i uklidňující vzpomínky ve chvílích, kdy se na cestě životem objevily překážky. Naděje, že slunko vychází každý den, je stejnou nadějí, jako že okamžiky nepohody či starostí vystřídají chvíle radosti a spokojenosti, které člověka povznášejí a uklidňují.



Přeji vám všem, abyste zbývající dny tohoto roku i ten příští rok prožívali ve zdraví mezi svými nejbližšími či mezi přáteli a abyste třeba své přátelství také nabídli těm, kteří zůstali osamoceni a mají blíže ke smutku než k radosti.

Jedna chrámová vánoční píseň začíná: „Čas radosti, veselosti světu nastal nyní...“ Přejme si, aby nastal nejen u nás doma, ale aby skutečně celý svět dovedl, a to nejen v tomto čase, žít v míru a pokoji. Přeji vám oči otevřené pro všechno krásné a zajímavé, co život obohacuje, a bude-li třeba, abyste dovedli své oči i trošinku přimhouřit. Ať jsou příští dny, ty sváteční i ty všední, dobré!

Eva Křížová

Vážení přátelé,



poměrně mne zaskočilo datum na kalendáři, které připomíná blížící se konec tohoto roku.

S tím souvisí i zamyšlení se nad jeho zhodnocením.

Byl dobrý i špatný.

Byl neklidný a náročný, snad náročnější než předchozí roky. Je to dáno celkovým stavem společnosti, hektickým konáním parlamentu, malichernými přetahovačkami o zásadní věci a schvalováním věcí postihujících většinu lidí bez konsensu celé společnosti, neklidem v Evropě a rozladěním celé společnosti.

Zhoršující se ekonomické podmínky se promítly i do naší činnosti ve smyslu

maličko nižšího výtěžku Českého dne proti rakovině, ale snažíme se, aby to naši práci přímo neovlivnilo.

Potěšitelné je, že ani frustrující události neovlivnily pozitivní vnímání akcí Ligy proti rakovině širokou veřejností, neovlivnily snahy o to, žít zdravěji, předat informace jiným lidem, být připraven podat pomocnou ruku.

Rok byl špatný i v tom že, odešel za-



kladatel Ligy proti rakovině Praha, pan profesor Zdeněk Dienstbier.

To ovlivnilo radost ze života, radost z práce a výsledků.

Nicméně víme, že se jeho odchodem nic nezměnilo. Jeho přáním i naším přáním zůstává stejná snaha jít dál, šířit

informace o možné prevenci nádorových onemocnění, být připraveni vysvětlovat, přednášet, psát, mluvit s lidmi, mluvit s novináři, pokoušet se ovlivnit široké publikum. I přes tuto denně pocíťovanou ztrátu blízkého člověka musíme pokračovat, nesmíme se vzdát. To by nám Zdeněk neodpustil!

Dívám se na ligové akce a mám radost, že se vydařily. Symposium, volební shromáždění, Český den, Děkovný koncert, Sněm, Putovní výstava – všechny byly hojně navštěvovány, měli jste zájem o přednášky, eventuálně o informace v tištěné nebo elektronické podobě. Po této stránce považuji ligový rok za dobrý a těším se na setkání s vámi všemi na Vánočním koncertě v Karolinu.

Přeji vám všem dobrý příští rok, klidné svátky a hodně sil vzdorovat vnější nepřízni, která je jen dočasná!

Michaela Fridrichová
předsedkyně LPR Praha

PUTOVNÍ VÝSTAVA

V minulém čísle Zpravodaje jsme vás zavedli do prvních tří měst letošního pátého ročníku naší dnes už tradiční putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Kam zavítala výstava koncem září a na začátku října, se dozvíte v následujících příspěvcích. Ukazuje se, že tato forma prevence je pro lidi zajímavá, přitažlivá i poučná a jsme nesmírně rádi, že přicházejí i celé školní třídy a návštěvu berou jako součást školní výchovy ke zdravému způsobu života. A tak se s námi vydejte do dalších pěti míst České republiky.

CHOMUTOV

Ve čtvrtek 20. září u nás byla zahájena putovní výstava „Každý svého zdraví



strůjcem“. Navštívili jsme velký žlutý stan s panely, kde jsme hledali odpovědi na otázky, které jsme obdrželi na lístečku od sympatického mladého muže hned u vchodu.

Zjistili jsme ihned, že na některé otázky vlastně vůbec neznáme odpověď. Po soustředěném studování obsáhlého

textu na panelech jsme zakroužkovali odpovědi, o kterých jsme si mysleli, že jsou správné. Ve vedlejším stánku jsme si za správné odpovědi mohli vybrat malý dárek a ejhle, skoro všichni jsme měli jednu nebo dvě chyby. Tak jsme se vrátili do velkého stanu a správný text si přečetli znovu. Dívky, oděné



la, který zachytil krásu přírody a horských scenérií Vysokých Tater.

Je škoda, že zde dosud nemáme klub. Ale přesto si žlutý stan na renovovaném náměstí přišla prohlédnout spousta lidí. Výstava je zaujala a mnozí se na mě obraceli s různými dotazy. Jedna návštěvnicka přišla s návrhem uspořádat výstavu jako „leporelo“, které by si mohli lidé vzít domů a leccos z výstavy si doma v kldu připomenout. Tradiční zájem byl i o naše brožury a také jako v jiných městech tu stály fronty na vyšetření tlaku, cholesterolu či kožních znamének.

Mládeži zase patřil stan s různými zkouškami na postřeh, čich, rovnováhu, fyzické zatížení či jemné ovládání prstů. Každý měl pocit, že je to nesmírně jednoduché, ale jen do chvíle, kdy se sám postavil před některý úkol a pokusil se jej správně splnit.

Výstavu zahájil starosta města pan Mgr. Jan Tecl a po oba dva dny ji slovem provázel Ing. Karel Drbal. A byl nejen vtipný, ale i pohotový, a to i během odpoledního programu, v němž diváky zaujala Jana Blažková, která od sedmi let hraje na akorde-

do žlutých triček výstavy, na nás byly milé, a tak jsme si stejně mohli malou pozornost vybrat.

V dalším stanu zručné budoucí zdravotní sestřičky měřily krevní tlak, procento tuku v těle a stejně vlídná paní doktorka odebírala kapku krve na měření hladiny cholesterolu a glykemie (hladiny cukru). Tady nás trochu smích přešel. Ale pak jsme se zastavili v dalším „zábavném“ stánku a tam bylo legrace dost. Vyzkoušeli jsme si, zda máme správný „čuchoměr“ na všechny vůně anebo postřeh na světelné signály, rovnováhu, výkonnost, ale i další dovednosti.

Bylo to opravdu velmi zábavné i poučné. Počasí tady u nás bylo sluníčkové, a tak výstava přilákala mnohé chomutovské občany. Jak jsem se později dozvěděla, bylo jich kolem 500. Výstava se všeobecně líbila a věříme, že pro mnohé to byl další krok na cestě k prevenci onkologických onemocnění.

Soňa Erdélyiová
Kapka 97, Chomutov

HAVLÍČKŮV BROD

Dalším městem, kde se uskutečnila naše výstava, bylo město uprostřed Vysočiny – Havlíčkův Brod. Od doby Jana Lucemburského se nazývalo Německým Brodem a přejmenováno bylo po druhé světové válce. Bylo významným hornickým městem s těžbou stříbra, dodnes to připomínají nedaleké Stříbrné hory s památným kostelíkem. V pozdějších létech se tu rozšířil textilní průmysl a bramborářství. Půda Vysočiny byla pro pěstování brambor tou



nejpříznivější a dala podnět k rozkvětu bramborářského průmyslu.

Ale ani kultura nezůstala pozadu. Město hostilo muzikanty, literáty, malíře, připomeňme J. V. Stamice, J. Dobrovského, B. Smetanu, J. Zrzavého a samozřejmě i K. H. Borovského, anebo horolezce a malíře O. Štáf-

on a svou hru doprovází zpěvem, který mně v některých chvílích velmi připomněl slavnou francouzskou šansonierku Edith Piaf. Potleskem diváci odměnili také dvanáctiletého chlapce původem ze Šanghaje, který žije u nás, navštěvuje Základní uměleckou školu a hraje na klarinet. Jeho vystoupení bylo velmi pěkné a podle slov našeho zvukaře svědčí o jeho mimořádném nadání.



Počasí se na Vysočině vydařilo, nepřešlo jako třeba v Blansku, a sama výstava, kterou si prohlédly stovky lidí, věřím, že přispěla k zlepšení vědomí lidí o zdravém způsobu života i o tom, že každý má možnost sám přispět ke zlepšení svého zdraví.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

HRADEC KRÁLOVÉ

Prevence rakoviny vešle i vážně

Ve dnech 26. a 27. září 2012 se u nás, v Hradci Králové na Masarykově náměstí, konala velmi hezká výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, pořádaná Ligou proti rakovině Praha.

V předchozích čtyřech letech jsme poněkud váhali. Po návštěvě výstavy v nedalekém okolí, jsme na výboru naší hradecké organizace Ligy rozhodli o spolupráci při jejím konání letos i u nás. Při organizaci celé akce velmi pomohlo vstupní jednání pana Petra Hory Hořejše u primátora města MUDr. Zdeňka Finka, který ochotně přijal záštitu nad touto akcí.

V místním tisku „Radnice“ pak vyšla podrobná informace o celé akci a jejím celospolečenském významu.

Na zahájení výstavy moderátor přivítal na pódiu paní Ing. Annu Maclovou, náměstkyni hradeckého primátora pro školství, sociální věci a zdravotnictví, za Ligu proti rakovině Praha paní dr. Evu Křížovou a předsedu místní organizace Ligy doc. MUDr. Václava Svobodu, CSc.

Byla využita propagace místní organizace Ligy a řady našich aktivit včetně sbírky „Český den proti rakovině“, kterou konáme ve spolupráci s hradeckými školami. Proto byly i školy na výstavu



pisemně pozvány. Na stáncích jsme nabídli také i kontakty pro zájemce o činnost naší hradecké organizace Ligy.

V celé výstavě byl jasně zvýrazněn význam prevence nádorových onemocnění. Oprávněně směřovalo sestavení vhodného obsahu i formy výstavních panelů k aktivnímu zapojení nejmladší generace a k diskusi na téma onkologické prevence spolu s rodiči. O vý-

stavu byl zájem. Již první den vyplnilo krátký písemný test více než 300 dospělých občanů a 30 dětí. Bylo možné získat zdarma odborné publikace LPR Praha, nechat si lékaři Zdravotního ústavu Praha vyšetřit některé důležité laboratorní hodnoty, konzultovat obecnější onkologické otázky své či blízkých a být kontrolován kožním specialistou k vyloučení obavy ze závažného tmavého kožního nádoru.

Náš dík proto patří řediteli Fakultní nemocnice Hradec Králové, přednostům kožní a onkologické kliniky a zejména jejich lékařům za nezištnou činnost.

Kvalitní technické i obsahové zpracování celé výstavy a její provoz je dílem Ligy proti rakovině Praha ve spolupráci s agenturou Arcadia Praha s.r.o. V našem městě řídil činnost pan Ing. Luděk Říha z této organizace, ke zdařilému průběhu přispěl i vtipný moderátor Ing. Karel Drbal. Jsme rádi za úspěšnou realizaci této výstavy. Je podnětem k zamyšlení nad naším způsobem života. Každý je jistě spoluvůrcem svého zdraví, které je základem pro naši radost ze života i spokojenost našich členů rodiny i přátel.

*MUDr. Václav Svoboda, CSc.,
předseda LPR Hradec Králové*

STRAKONICE

Když se řekne Strakonice, každého napadne věta: já jsem ze Strakonice dudáček Švandovic... Dudy jsou pevně spjaty s tímto malebným městem na soutoku Otavy a Volyňky, kterému dominuje středověký hrad, dnes národní památka, pro svou výjimečnost, a to jak historickou, tak i architektonickou.





Strakonice však mají ještě jednu zvláštnost. Nenajdete tu náměstí jako v jiných městech, které by bylo centrem a z něhož by se rozbíhaly ulice do všech světových stran. A tak bylo nesnadné najít prostor, kam by se vešel náš velký žlutý stan i ty menší. Nakonec výstavě posloužilo velké parkoviště nedaleko kostela sv. Markéty, což kdysi býval ostrov, na němž byl na gotických základech postaven rozsáhlý kostel, v němž se přijímalo podobojí. Parkoviště je tak trochu utopené v dolíku, a tak nezbylo průvodkyním ve žlutých tričkách v přilehlé ulici zvat obyvatele města na výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“. Navíc první říjnový den Strakonice pozdravil drobný déšť, a tak v pondělní dopoledne zavítalo do žlutých stanů poměrně málo občanů.

Polední hodiny přinesly změnu. Přestalo pršet, ukázalo se chvílemi i slunko a co víc, kolem jedné hodiny byl zahájen i doprovodný program, v němž vystoupili žáci nedaleké základní školy. A pak už došlo k oficiálnímu zahájení výstavy, na něž pozvala k účasti přihlížející ob-

čany místostarostka města PhDr. Ivana Říhová, která převzala nad akcí i záštitu. Výstava se konala v rámci strakonických „Dnů zdraví“, a tak jako v jiných městech zaujal nejen hlavní stan s vtipnými kresbami V. Jiráňka, J. Slívy a M. Bartáka či fotografiemi F. Dostála, ale došlo i na návštěvu malého stanu, kde primářka kožního oddělení MUDr. J. Požárková ochotně prohlížela pigmentová znaménka malým dětem i dospělým občanům. Se stejným zájmem si lidé nechávali změřit tlak krve nebo cholesterol či množství tuku.

Strakonická výstava Ligy se nemohla obejít bez dudáckého vystoupení. Dudačka, paní Novotná, předvedla nejen toto umění, ale doprovodila je i zpěvem písní, které si leckteří zanovali společně s ní. Vystoupení školáček z RM DANCE bylo odměněno potleskem a pak už i školáci zaplnili místo, kde měli možnost porovnat své

schopnosti, a mnoho z nich prošlo i velkým stanem a zúčastnilo se testu, za jehož vyplnění obdrželi drobné dárky. Zájem vzbudil i modrý stan, v němž hlavní sponzor letošní výstavy NaturaMed Pharmaceuticals nabízel příchozím svůj výrobek OmegaMarine Forte, který má pozitivní účinky na lidský organismus.

Výstava podle slov místostarostky PhDr. Říhové vhodně zahájila strakonické Dny zdraví, které pak následovaly až do 18. října a zaměřily se na sport a pohyb, zdravou výživu, péči o zdravotně postižené občany i na otázky duševního zdraví a výuku první pomoci.

Eva Křížová

VELKÉ MEZIRÍČÍ

Poslední zastávkou naší letošní putovní výstavy bylo Velké Meziříčí. Dějiny města jsou pravděpodobně spojeny s kolonizací horního toku řeky Oslavy,





pozvala různá řemesla a podniky – pekařství, mlékárenské podniky, hotelovou školu, dětský domov, a všichni se pochlubili svými výrobky. S velkým zájmem lidé sledovali starý způsob výroby moštu z padaných jablek, ocenili i výrobu křupavých placiček z nahrubo drcené pšenice, smíchané pouze s vodou a solí a pečené na plotně. Byly tak dobré, že se pokusím je vyrobit sama doma.

Poslední zastávka letošní výstavy se vydařila. Lidé byli spokojeni, konečně o tom svědčí i mnohé zápisy v naší knize, kde nechybí ani doporučení, aby se podobné výstavy konaly častěji.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

tedy s 12. a 13. stoletím. Největšího rozkvětu město dosáhlo v období renesance, z níž se dodnes dochovaly domy s krásnými sgrafity, zejména radnice a luteránské gymnázium patří ke skvostům. Nad městem se tyčí zámek, v němž je dnes muzeum, a nad ním se vypíná dálniční most „Vysočina“ známý všem cestujícím po naší dálnici D1. Je ojedinělý svými rozměry, výškou, ale i způsobem provedení.

První říjnovou středu a čtvrtek (3. a 4. října) Liga proti rakovině Praha pozvala obyvatele na náměstí, kde se na dva dny usídlil velký žlutý stan i jeho menší kolegové s výstavou „Každý svého zdraví strůjcem“. Uvnitř velkého stanu, kde jsou vyobrazeny naše nešvary, které mohou někdy přispět i k nádorovým onemocněním, byly vtipné nápady

našich předních výtvarníků kvitovány tu s úsměvem, tu i se zamyslením. Pití alkoholu, kouření, pohybová lenost a co hlavně – obezita. To vše je spojeno s návody, jak zdravě žít, jak si prodloužit život, jak se uchránit před různými chorobami.

Nechybělo obvyklé měření cholesterolu, krevního tlaku, tuku, možnost pohovořit s lékařem, poradit se, jak dál.

Nad výstavou převzal patronát a zahajoval ji starosta Velkého Meziříčí pan Ing. Radovan Necid. Akce byla spojena s tradičním „Dnem zdraví“. Dobrovolná organizace „Chaloupky“



Právě dnes skončila v našem městě Velkém Meziříčí **Putovní výstava Ligy proti rakovině Praha** Každý svého zdraví strůjcem! Měla jsem velkou starost, aby vše dobře dopadlo, a tak mám teď velkou radost, o kterou se chci s vámi podělit.

Byla jsem to já, kdo v Třebíči loni, ale i jinde „prosil“, aby se tato akce v příštím roce uskutečnila u nás ve Velkém Meziříčí. Myslím si, že nejen z vaší, ale i naší strany, díky přístupu města a jednotného klubu, byla velice pěkně připravena, i počasí snad bylo na objednávku. Přšet začalo, až bylo vše uklizeno!

Kulturní vystoupení byla velice pěkná, těžko hodnotit, které bylo lepší. Pan Říha měl všechno vzorně pod „palcem“, konferenciér pan Drbal byl stejně jako loni úžasný, a vůbec všichni, kdo byli do této akce zapojeni, si zaslouží velkou pochvalu! Díky, díky, díky!

Splnilo se mé veliké přání, vnímala jsem tuto výstavu nejen jako protinádorovou prevenci pro širokou veřejnost, ale také jako poděkování všem „našim“ (mým



a manželovým) prodejcům a konečně i příspěvateľům při sbírce Český den proti rakovině v celém našem kraji (a nejen tam).

Jedinou vadou na kráse snad bylo sdělení, že nelze proplatit jízdné a snad ani stravné členkám onko klubů, které přijely odpovídat na dotazy návštěvníků z titulu sice ne odborníků, ale lidí, kteří se s touto nemocí již poprali a mají co sdělit laické veřejnosti.

Zapemýšlejte, prosím, zda by toto ještě rozpočet na příští ročníky „neunesl“!

Milada Špačková

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM – tentokrát z pohledu organizátorů

Letošní pátý ročník putovní výstavy pro nás odstartoval už loni na podzim, kdy jsme se vydali do některých vytipovaných měst, abychom s představiteli místních radnic dohodli termíny. Bylo to šťastné řešení, protože jsme už během jarních měsíců znali města, místa i data celé „šňůry“. Při rozhodování, kam se letos vydat, hrála velkou roli přání zástupců patientských klubů a snaha upřednostnit regiony, kde jsme ještě nebyli. Nakonec se do našeho turné vešlo osm měst – Blansko, Třeboň, Praha, Chomutov, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Strakonice a Velké Meziříčí – v termínu od 11. září do 4. října.

Vzhledem k tomu, že o návštěvách v jednotlivých městech jste se dočetli v minulém čísle Zpravodaje nebo na jiných místech tohoto čísla, dovolte nám tentokrát pozvat vás do zákulisí příprav, takřkajíc do „kotle“, kde se všechno mnoho měsíců vaří, aby na konci byl nejen jedlý, ale i chutný pokrm. Naše



pětiletá praxe s organizací putovní výstavy nám poskytuje mnoho zkušeností, ze kterých vycházíme při přípravných pracích. Po každém ročníku se totiž my všichni, kdo se na organizaci putovní výstavy podílíme, scházíme na hodnotící schůzce, každý máme před sebou několik stran poznámek, které potěžkáváme, o kterých diskutujeme, ba leckdy se i hádáme. Z každé takové bojové porady vznikají písemné závěry, o kte-



ré se pak při přípravě dalšího ročníku opíráme. Měníme organizační strukturu týmu, vymýšlíme možnosti zlepšení propagace, zlepšujeme taktiku, která by vedla ke zvýšení návštěvnosti dětí a mládeže ze škol, hledáme motivaci pro brigádníky, aby byli milí, informovaní a pracovití, tipujeme si partnerské firmy, které by finančně i materiálně akci podpořily... A to vše se odehrává s jediným cílem – aby příští ročník byl úspěšnější než ten předchozí!

Pak už přichází ta praktická část – všechna místa navštívit, dohodnout schůzky s primátory, starosty, náměstký a jinými představiteli měst. Dosáhnout podpory města, nejlépe i finanční, najít to nejlepší a nejživější náměstí, na které se instalace vejde, zajistit odpuštění poplatků za zábor náměstí, poprosit o propagaci akce, požádat o kontakty na možné vystupující v doprovodném programu atp. A pak věřit v dohodnuté, ale kontrolovat, zda vše platí, a v případě, že něco začne skřípat, hledat jiné možnosti řešení. Jeden člen z týmu se věnuje stohům formulářů a tiskopisů, žádostem o povolení záboru, zakresluje do mapy stánky, žádá o vjezd automobilů do pěších zón, o připojení elektřiny, zajišťuje ostrahu areálu v nočních hodinách, vyměňuje si mnoho mailů i tištěných dopisů hned s několika odbory radnic. Žádá, prosí, urguje, telefonuje, mailuje... a úřední šiml slastně řehtá! Vždy jsou z toho dva tlusté šanony!

K dosažení cíle pak už „jen“ zbývá zajistit: smlouvy s partnery a sponzory akce, objednání služeb zdravotníků u Státního zdravotního ústavu, resp. u Národní sítě podpory zdraví, dohoda o stáncích patientských klubů, zajištění vhodného a levného ubytování pro brigádníky, objednávka stavby stánů,





kontrola panelů výstavy a jejich vyčištění, repasování stojanů s hrátkami, případně nová výroba, shánění dárek jako odměn za správné vyplnění testů, grafická úprava plakátů, schvalování podoby plakátů partnery akce, následuje oprava, úprava a znovu schvalování, tvorba plakátů jednotlivých měst s logy a znaky měst (z odpovědí: prosíme o jiný znak, prosíme o větší logo města, před jménem pana starosty vyměňte titul Bc. za Mgr., neboť před měsícem dostudoval, doplňte ještě to a to a... Hurá! Schváleno!), telefonování lékařům – dermatologům, zda by byli ochotni přijít „ordinovat“ do stanu, prosby o výlep plakátů, jejich tisk, dohoda se zvukařem, instrukce pro moderátora, vymýšlení textu anonce do vysílání Radiožurnálu, tisky bannerů, cedulek, testů, výběr brigádníků...

A pak mnoho dnů balení do krabic pro jednotlivé etapy – výstavní panely, televize, brožury, dárky, trička, balónky, ubrousky a dezinfekce pro lékaře, židle, stoly, paravány, informační cedule, plakáty, roletky, bannery, zásuvky, prodlužovačky, lampy, světla, ... Hlavně na nic nezapomenout! Kontrolovat podle seznamu!

Jakmile se vydá karavana na cestu a odjede na první štaci, materiál i lidé se dají do pohybu, zrychlí se naše vzájemná komunikace na holé a příkré věty do telefonů, přičemž obvykle končí každá věta otazníkem nebo vykřičníkem, případně mnoha vykřičníky:

„Přijde pan starosta, už tu měl být?“

„Nedorazili vystupující, zavolej jim!“

„Volají paní z klubu, uvízly na dálnici, přijedou později, napište na jejich stánek cedulku!“

„Paní doktorka nemůže zaparkovat auto, můžete zajistit parkování poblíž náměstí?“

„Pan starosta má zápal plic, nemůže dorazit, přijde zástupce, piš si: titul, jméno, příjmení, funkce, jak to že nerozumíš? Hraje hudba? Jdi stranou, diktuji znovu...!“

„Neruš, nevolej, prší a fouká vítr, musíme upevňovat stany, nemám čas!!!“

„Mažoretky nepřijdou, onemocněla jim vedoucí, snažíme se sehnat náhradul!“

„Došly dárky, zajistěte další!“

A tak dále a tak podobně.

Mezitím se staví stany, najíždějí auta, balí se a vybaluje, uklízí, stavějí se stoly a židle, aby se za dva dny zase naložily do aut, přejíždí se, kontroluje, vítá návštěvníky akce, instruuje k vyplnění testů, podávají informace, svačí, vítají se představitelé měst, mění se prodlužovací šňůry i žárovky, věší se cedule a plakáty... Všichni postaví na svá místa a úsměv! A tak pořád dokola.

Přes veškerou zkušenost a pečlivou přípravu nastávají nečekané situace, které se musí řešit rychle, v minutách, žádají okamžité rozhodování a jsou doprovázeny vzrušenými emocemi. Někdy je příčinou problému objektivní nesnáze, nemoc, nehoda, někdy opomenutí někoho ze štábu, někdy nedostatečná komunikace mezi odbory a odděleními na radnicích. Ať už je to jakkoli, podařilo se nám naštěstí vždy problém vyřešit a jsme rádi, že k žádné fatální chybě, která by ohrozila samotnou akci, zatím nikdy a nikde nedošlo. Klepeme to na dřevo!

Vy všichni, kteří jste letos nebo někdy v uplynulých letech putovní výstavu Každý svého zdraví strůjcem navštívili a viděli souhru a bezproblémový chod celé akce, vězte, že je v pozadí mnoho lidí, stohy papírů a mnoho debat. Pokud jste byli spokojeni, pak je to pro nás velkou odměnou.

Děkujeme všem spolupracovníkům, děkujeme zástupcům klubů, kteří se podíleli na přípravách, děkujeme i těm, kteří ve stáncích prezentovali svou zásluhou práci, děkujeme zástupcům měst za spolupráci a vlídné přijetí, děkujeme partnerům, kteří akci podpořili a podporují.

Jménem celého týmu, který se na akci podílel, děkujeme za možnost putovní výstavu připravovat. Vždyť není vždy pravidlem, že člověk o smyslu své práce nemusí pochybovat.

A jak to viděli návštěvníci? Nahlédněte trochu s námi do návštěvní knihy:

Děkuji, velmi poučná prezentace zdraví. / Moc se nám tu líbilo, moc pěkné, hravé a hlavně poučné. / Záslužná činnost, jen více takových informací.



/ Zajímavá, poučná výstava. Pro děti připraveno zajímavou formou poučení o této nemoci. / Pro člověka, který se problematikou nezabývá, to může být prvotní impuls se začít zabývat svým zdravím. Velice oceňuji. / Děkujeme – dobrý nápad a poučné. Jen kdyby to každý alespoň trochu využil! / Výstava ohledně zdravého životního stylu a nádorových onemocnění je velmi zdařilá. Doufám, že si z ní odneseme jen to



pozitivní pro zlepšení našeho zdraví. / Bezvadná výstava – podporuje soutěživost, takže každý si informace přečte, a kdo ne, aspoň se pobaví vtipy! / Nejdříve jsem chtěl cenu a tím, že jsem se mohl u vás poučit, už o ni tolik nestojím. / Vaše akce je velmi zajímavá a hlavně významná pro naši společnost. / Využila jsem výstavu k výuce – právě tu pracuje celá třída studentů. / Kytičku kupuji každoročně! Více takových akcí, pro větší informovanost obyvatelstva. Opakování – matka moudrosti!!! / Velmi působivé, uvede větší množství lidí do širších souvislostí, co by měli začít dělat, aby do toho nespádli až po uši. Velmi účinné a chválím!!! / Děkuji za přehlednou, srozumitelnou a ještě testem vylepšenou formu předání informací. / Výstava je zajímavá, poutavě uspořádána. Pěkná, bohužel o nepěkných záležitostech, kterým je nutno předcházet. Snažme se, je to záslužné a chválím tuto činnost. / Děkuji za vaši akci. Má to smysl pro rozumné lidi. Tato osvěta je vynikající. Vysvětlí i zakořeněné lidské mýty. / Velice působivá akce, nenásilná, škoda, že jich je málo. Snad pomůže do budoucna a lidé si její význam uvědomí dříve, než bude pozdě. Jsem ráda, že mám s sebou i žáky, kteří se nad touto hrozbou civilizace aspoň na chvíli zamysleli. Za celý tým organizátorů agentury ARCADIA

Jitka Bajgarová



JAK JSEM VIDĚL VÝSTAVU OD MIKROFONU

Stalo se to, co jsem si – po absolvování 4. ročníku putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha – v duchu přál. Byl jsem agenturou Arcadia osloven jako moderátor 5. ročníku. Upřímně řečeno jsem ani moc neváhal. Jenže letos se jednalo již o 18 dnů a bylo potřeba



si uspořádat především mé pracovní záležitosti. Podařilo se to, přestože jsem trávil večery během výstavy nad pracovními povinnostmi u počítače. Přece však jsem 11. září 2012 opět stanul na pódiu mezi žlutými stany v Blansku. „Dámy a pánové, děti a mládeži. Vítejte mezi žlutými stany v barvě naděje, vítejte na 5. ročníku putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha, vítejte na výstavě Každý svého zdraví strůjcem.“ Tato okřídlená věta zněla mnohokrát denně po celých 18 dnů. Je fakt, že po zkušenostech loňského roku jsem se nic moc nového nemusel učit, a tak vše jelo jako po másle. Měl jsem i skvělého parťáka, zvukaře Martina Pešla. S ním jsme vytvořili dvojici, která návštěvníkům servírovala jak

mluvené slovo, tak hudbu. Martin skvěle vycítil, kdy se můj vstup chýlí ke konci, a v okamžiku, kdy jsem udělal hlasovou tečku, okamžitě pustil do reproduktorů příjemnou muziku. Jindy mě viděl přicházet k technickému stanu a podával mi zapnutý mikrofon. Prostě poznal, že bude mluvené slovo. A to nemluví o společné kávě a obědě, kdy se „semlelo první poslední“. Tak vzniklo nové přátelství, které mi Liga přinesla.

Výstava začala v **Blansku**, ve městě, kde jsem rok pracoval jako vedoucí Správy jeskyní Moravského krasu. Potkal jsem zde spoustu známých včetně starosty. Opravdu hodně se podívovali, na co jsem se to dal. Většinou stačilo vysvětlení, že dovoluou si užívám takto netradičně. Tady mne překvapilo vystoupení skupiny kluků, kteří dělali streetcross. Skákání, přemety přes uliční překážky a salta přes tarasy a zábradlí. Kluci to ještě den před vystoupením dělali naprosto divoce. Díky pracovníkovi kulturního střediska měli na výstavě svou premiéru. Druhý den jsme je pozvali znovu, oblékli je do žlutých triček a společně s mistrem světa v bicrossu předvedli opravdu unikátní podívanou. Sbalili jsme stany a přestěhovali se do **Třeboně**. Na tři dny. V sobotu zde probíhala akce Jihočeský festival zdraví, jehož jsme byli součástí. Překvapení přišlo hned první den po ránu. Potkal jsem svou známou. Více než 10 let jsme se potkávali na veletrzích cestovního ruchu. „Karle, co tady děláš?“ „Modeřuji výstavu a ty?“ „Přestěhovala jsem se do Třeboně a dělám tady kulturu a program pro výstavu.“



A zase bylo vyhráno! Skvělá spolupráce. Program byl tak nabitý vystoupeními, že jsem měl co dělat, udržet jej v časovém rámci. Tady jsem oslavil svoje narozeniny. Uprostřed programu vystoupil na pódium náš šéf Luděk Říha a říká: „Karle, teď se posad' do křesla před pódium a pro změnu se dívej ty.“ Na pódium přišla všechna „žlutá trička“ (pozn. studenti obsluhující výstavu) a spustila písničky, které mi složili. A když se z vedlejší cukrárny vynořila moje známá s dortem, na kterém byl velký čokoládový netopýr, zamáčkli jsem slzu. Dort jsme si poctivě rozdělili a jelo se dál. A ještě jeden postřeh. Měl zde vystoupit Třeboňský lázeňský symfonický orchestr. Varovali mne, že dirigent – starý pán – je dost morous. Když jsem orchestr začal uvádět, začal jsem: „*Pane dirigente, budete dnes také dirigovat vařečkou, jak jste to dělal jako kluk doma před rádiem?*“ Podíval se na mě přísně a povídá: „*Jak to víte?*“ Odpověděl jsem: „*Stačí si tady sednout do hospody. Tady se vykecá všechno.*“ Usmál se a byl můj.

Praha 5 – Anděl. Třetí místo pobytu. Na mne to působilo hrozně. Davy lidí, jako by se jich nic netýkalo, zdánlivě bez zájmu pobíhali sem a tam, bezdomovci, kterým jsme zabrali místo. Na Prahu bídný program. Jediné, co zabíralo, bylo místo u stanice metra a tramvaj, takže lidé se zastavili ze zvědavosti anebo bez povšimnutí utíkali za svými věcmi. Dokonce ani autogramiáda olympijské vítězky Kateřiny Neumanové je příliš nezaujala. Ale to je syndrom každého velkého města.

Čtvrtým místem byl **Chomutov**. Trochu jsem se toho místa obával, ale opravdu

příjemně jsem byl překvapen. Krásné historické centrum, příjemní lidé, zájem obyvatel. Dokonce se mi povedlo přimět primátora a místoprimátora k testu na cholesterol, tlak a další měření, která nabízela naše „polní nemocnice“ (pozn. vyšetřovací stan). Program byl



skvělý. Chomutov se ukázal jako město swingových a jazzových orchestrů. Pěče o nás byla skvělá.

Další týden začal v **Havlíčkově Brodě**. Rovněž příjemné místo. I zde jsem se setkal se známým. Pan Jiří Čáslavský – bratr filmového historika Karla Čáslavského – jezdí přes léto s letním kinem. V srpnu byl i v Pacově, kde žiji, a opravdu jsme se spřátelili. Na výstavě jsem ho využil k rozhovoru. Vůbec rozhovory s lidmi na mikrofon mě baví. Ať už je to hejtman, starosta či jiný politik, umělec, známá osobnost, lékař naší „polní nemocnice“, prostý návštěvník výstavy nebo dítě. Vždy to stojí za to a je to zpestření, jak pro posluchače, tak pro mne. Jen jednou se mi stalo, že jedna vedoucí účinkujícího souboru rozhovor odmítla se slovy: „*O vás jde fáma, že máte hrozné otázky a že je lepší*

se vašemu rozhovoru vyhnout.“ Pak se usmála a neřekla ani slovo. Tak nevím. Je to pocta reportérovi, nebo ne?

Hradec Králové. Město moderní architektury a urbanismu. Skvělá péče ze strany místního klubu Ligy. Krásná vystoupení místních souborů, ať už folklórních, tak moderních tanců. Po dvou dnech přišlo balení stanů a náš „cirkus“ se vydal opět do jižních Čech. Schválně jsem použil slovo „cirkus“. Náš život na putovní výstavě má totiž mnohé společné. Snad jen to, že nebydlíme v maringotkách. Posuďte



sami. Než přijedeme, jsou po městě rozvěšeny plakáty, že na náměstí přijede to a to, od tehdy do tehdy. V uvedené datum přijedou nákladáky a začnou stavět. Během pár hodin vyroste žluté městečko a rozjedeme naši akci. Na oběd do hospody, na záchod také. Druhý den v podvečer přijedou opět nákladáky a kolona se vydá na další štaci. Je to půvabné, krásné, milé a poučné.

Jihočeské **Strakonice** byly také zážitkem. Tady moje upovídánost dostala na frak. Na pódium přišla dudučka. Hrála, zpívala skvěle, tak jak to ke Strakonickým patří. Vstoupil jsem jí do programu a ptám se: „*Je známo, že dudácké muziky mají na repertoáru také lechtivé a sprostónárodní písničky. Máte takové připraveny i vy?*“ Odpověď přišla bleskově. „*Jednu takovou vám zahrají. Je o takovém starším pánovi, který už jen kecá, a přitom už nemůže. Asi takovém, jako jste vy.*“ Ozval se výbuch smíchu a já se poprvé nezmohl na slovo. A písnička i dudučka, obě byly skvělé.

Poslední štací bylo **Velké Meziříčí**. Akce byla rovněž spojena se Dny zdraví. Program na pódiu byl naplněný, ve stanech nabídka zdravých pokrmů.



Každý si přišel na své. Mně utkvěl v paměti stánek Mendelovy univerzity v Brně. Katedra alternativních potravin zde prezentovala potraviny z hmyzu. Mouční červi všech velikostí, cvrčci pražení i zapečení, pražená sarančata. Zvláštní to pochoutky. Lidé sem zvědavě nahlédli, oťrásli se odporem a pokračovali dál. Bylo mi vystavovateli líto. Vzal jsem tedy mikrofon a vyrazil za nimi. Popovídali jsme si a pak mě vyzvali: „Však ochutnejte.“ To byla výzva. A protože to slyšelo celé náměstí, stal se ze mne hrdina. Ochutnal jsem cvrčka, saranče i moučné červy a kon-

statoval, že to opravdu chutná jako pražené mandle. Díky mému rozhovoru se ke stánku nahrnuli lidé a po dvou hodinách nebylo co vystavovat. I taková je moc mikrofonu.

A protože nastal poslední den, pozval jsem v 17 hodin na pódium všechna „žlutá trička“, koupil láhev sektu a při poděkování za společných 18 dnů se mi poprvé zlomil hlas. A připili jsme si: „Na zdárný průběh 5. ročníku putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha. Ať žije Liga 2013!“

A „cirkus“ se vydal do svého zimoviště.
Ing. Karel Drbal

Generální partner:



NaturaMed Pharmaceuticals, s. r. o.

Mediální partner:



Partneři:



Pořadatel:



Organizátor:



PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

Každoroční setkání našich kolektivních členů se uskutečnilo 16. října ve Velkém sále Lékařského domu v Praze. Do Prahy se sjeli zástupkyně a zástupci 33 kolektivů, což je ze současných 61 sdružení pozoruhodný počet. Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová v úvodním vystoupení uvedla, že naše práce má stejný smysl jako v ostatních zemích Evropy i světa. Naším základním posláním je prevence onkologických onemocnění, a proto se snažíme přinášet stále znovu informace o prevenci a vzniku nádorových onemocnění, neboť informace je to nejsnazší, co lze poskytnout, a pak už záleží na jednotlivcích, zda jsou ochotni zamyslet se, vyhodnotit své návyky a určit pro sebe míru rizika a možná změnit své chování. Předsedkyně dále hovořila o postavení Ligy ve společnosti, protože v době trvalého zavá-

dění škrtů v sociální a zdravotní oblasti ve jménu masivního nesmyslného šetření na všem kromě politiků samých je naše činnost mnohonásobně důležitější. Tam, kde nebude dost dostupných informací o rakovině z veřejných prostředků, musí být naše místo a místo ostatních neziskových organizací. Znovu se přesvědčujeme, zdůraznila, že podpora nádorové prevence má své výsledky. Budeme dále pokračovat ve všech pilířích naší činnosti. Pracovat na poli prevence, dále se snažit o zlepšení života onkologických pacientů, podporovat vědu a výzkum. Nenecháme se znechutit a dále budeme spolupracovat na vytváření zdravějšího světa. Ocenila příspěvek Dermatologické akademie a prof. Herzogové při putovní výstavě, kterou obohatila účast dermatologů, což mělo velký ohlas u návštěvníků v jednotlivých místech.



Dále uvedla rozdělení výtěžku z letošního Českého dne proti rakovině. I při současné světové ekonomické situaci Český den proti rakovině k datu 1. října t. r. vynesl 13.830.000 Kč, což je velký úspěch.

Letošní sbírky se zúčastnilo celkem 57 členských organizací, které vybraly 5.833.741 Kč, z nichž na příspěvcích dostaly zpět 1.750.122 Kč pro svoji činnost.



Podle celkového výdělku se na prvních místech umístily: Klub ŽAP, Klub DIANA Brno a MAMMA HELP centrum Praha. Tyto kluby také prodaly největší počet kytiček. Celkový průměr za prodanou kytičku byl 22,30 Kč. V průměru kluby prodaly 86 % ze zasláných kytiček.

(tabulky o výsledcích najdete na www.lpr.cz)

K výsledkům letošního Českého dne vystoupila za pořádající agenturu ARCADIA paní Jana Kolářová. Poděkovala všem za spolupráci a vyslovila poděkování všem, kteří kytičky prodávali, i těm, kteří si je koupili. Při současné hospodářské situaci je letošní výsledek bezesporu úspěchem. Problémů bylo méně a vše se operativně okamžitě řešilo. Připomněla, že sbírkový den 15. 5. v příštím roce bude současně i dnem, kdy na všech středních školách začínají maturity. Doporučila také, aby si kluby objednaly dostatek vaků, aby nebyly příliš těžké, protože většina kupujících platí v mincích.

*

V další části podzimního sněmu hovořila předsedkyně Ligy o letošní putovní výstavě, která navštívila dalších osm měst v republice. Vyzvedla významnou účast dermatologů, o něž byl všude velký zájem, a současně poděkovala agentuře Arcadia za vzorné zvládnutí průběhu akce. Zaúrazila, že výstava v těch městech, kde máme naše kluby, je i velkou příležitostí právě pro ně, aby se při výstavě představily, ať už svými výrobky, či prezentací své činnosti. Je příležitostí upozorňovat ženy na důležitost pravidelného samovyšetřování prsu pomocí ukázky na fantomu,

možností pozvání na klubové akce, přednášky nebo zájmová setkání.

Předsedkyně v další části seznámila auditorium s hlavním tématem pro rok 2013. Podle statistik přibývá stále nádorových onemocnění a bohužel naše země zaujímá čestné místo v onemocnění kolorektálním karcinomem. Proto se v příštím roce vrátíme k prevenci tohoto onemocnění. Je nutná



změna životního stylu, stravování, zvýšení množství zeleniny a ovoce v každodenním jídelníčku, omezení kouření. Poděkovala všem, kteří se přičinili o zdar právě ukončeného pátého ročníku putovní výstavy, všem, kteří pomohli s propagací, městským úřadům a jejich primátorům a starostům, neboť právě přítomnost představitelů daného města, příspěvek sponzorských firem a kulturní vystoupení místních školáků, ale i dospělých občanů podpoří zájem obyvatel v dané lokalitě.

Poté ředitelka Ligy proti rakovině Praha paní Iva Kurcová vyhlásila jméno klubu, který se stal „Skokanem roku“ vzhledem k nejvyššímu nárůstu výdělku během Českého dne proti rakovině. **Skokanem pro rok 2012 se stal Klub DIANA Brno.**

Plénium pak bylo seznámeno s předběžným plánem práce v roce 2013.

Leden – Evropský týden prevence karcinomu děložního čípku

Únor – 4. 2. – Tisková konference – Sympozium pro laiky a lékaře

ve spolupráci s ČLS JEP a SVL JEP u příležitosti Světového dne proti rakovině

Březen – 19. 3. – Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

Duben – Účast na veletrhu léčiv a lékařské techniky PRAGOMEDICA

Květen – Tisková konference 15. 5. – Český den proti rakovině

31. 5. – Mezinárodní den nekuření

Červen – Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině

Září–Říjen – Tisková konference a 6. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“

Říjen – Sněm kolektivních členů Ligy proti rakovině Praha

Prosinec – Vánoční koncert v Karolinu s předáním Ceny Ligy proti rakovině za významnou onkologickou publikaci uveřejněnou v roce 2012, udělení Novinářské ceny a Ceny pro nejúspěšnější kolektivní organizaci

Ve druhé části Sněmu vystoupila Mgr. Fridrichová s přednáškou o cizorodých látkách v potravinách a nápojích. Hovořila o vzniku cizorodých látek, mikroorganismů a chemických sloučenin, o látkách záměrně přidávaných pro konzervaci, barvu či stálost. Upozornila na nevhodnost nádob z hliníku, teflonu, ale i na plasty zejména v souvislosti s malými dětmi. Řeč byla o nežádoucích látkách vznikajících v potravinách, plísních, nitrosaminech, karcinogenech, dusičnanech i o nevhodnosti přepálených tuků, grilování nebo nakládání masa.

Ve druhé přednášce hovořila MUDr. I. Netíková, Ph.D., z oddělení klinické farmacie Nemocnice Na Bulovce o farmakologických specifikách biologické léčby karcinomu ledvin.

Ing. Ředinová pak informovala plénium o chystané Pacientské konferenci stomiků s mezinárodní účastí v Praze. Závěrem zasedání poděkovala předsedkyně Ligy MUDr. M. Fridrichová přítomným za účast na plénu, popřála všem hodně zdraví a pozvala je na vánoční koncert, který už tradičně pořádáme v pražském Karolinu.

*

V předšálí se účastníci sněmu mohli seznámit s nabídkou vzorků inkontinentních pomůcek, které zdarma nabízela firma Tena.

(red)

JÁ KOUŘIT NEBUDU A VÍM PROČ

Světová zdravotnická organizace Si Mezinárodní unie proti rakovině doporučují na základě svých zkušeností začít s programy prevence už v předškolním věku.

Myšlenka začít s preventivním programem už od dětí v mateřských školách se ukázala jako správná. Vždyť i malým dětem, pokud jsou už schopny vnímat obsah slov, přejeme u různých příležitostí oslav svátku a výročí „hodně zdraví“. Stačí, když si s dětmi začneme na toto téma povídat a rozvádět ho, často připomínat. Nestačí říct: zdravý je to, když nejsi nemocný, ale je potřeba zdůvodňovat, ptát se, upozorňovat, poukazovat, rozebírat pojmy, přibližovat jejich obsah dětskému chápání.

Kouření je jednou z nástrah, kterou mají děti odmalička neustále přímo před očima. Děti se setkávají s kouřením zcela běžně. Je možné aspoň částečně ovlivnit, jaký postoj dítě ke kouření zaujme? Kdy začít s primární prevencí, když už děti v základní škole kouří? V roce 1998 vznikl na podnět pana prof. Z. Dienstbiera projekt „Já kouřit nebudu a vím proč“. Tento preventivní program je určen dětem předškolního věku. Aby se k nim dostal, je zapotřebí nadšení, přesvědčení dospělých, že to, co dělají a říkají dětem, je správné a dobré.

Cílem projektu je především preventivní nekuřácká výchova dětí. Cílem preventivní výchovy je působit na děti a mládež tak, aby s kouřením vůbec nezačínala. Cílem je prosazovat práva chránící nekuřáky proti kuřákům.

Cílem prevence je poskytnout dětem informace takovým způsobem, aby pochopily, co je lidské tělo, co lidskému tělu prospívá, co mu škodí, co způsobuje kouř v těle kuřáka, jak škodí kuřák svému okolí; mám právo na zdravé prostředí, já chci žít zdravě, přirozeně, proto kouřit nebudu.

Náš program vychází z psychologického poznání, že právě předškolní věk je podstatný pro formování a rozvoj osobnosti. Podstatou našeho programu je formativní působení na osobnost dítěte. Snažíme se, aby si děti prostřednictvím her, povídaní, poslechem i dalšími činnostmi více uvědomovaly samy sebe, aby začaly vnímat pojmy, jako je sebecitění, sebevědomí, sebehodnocení, a aby jim také rozuměly. Sebeúcta se pokládá za součást sebehodnocení, které závisí do značné míry na tom, jak se k nám v minulosti, především v dětství, chovali jiní lidé, i jak jsme to prožívali my sami. Víra, důvěra v dítě, že je v podstatě rozumnou, zodpovědnou a hodnotnou bytostí. Všechny děti potřebují cítit, že jsou vítány, respektovány a že mohou být úspěšné. A protože dítě tohoto věku silně formuje rodina, nelze náš program realizovat bez spolupráce či lépe – pochopení a souhlasu rodičů.

Preventivní program jsme se snažili zpracovat komplexně, to znamená, že obsahuje i metodiku, jak s ním pracovat. Tato metodika není neměnná, umožňuje každé učitelce, aby si ji dopracovala podle vlastních potřeb, podle toho, jak o tento námět dě-

ti jeví zájem, jakých výsledků se povedlo dosáhnout u dětí v rozvíjení poznání, myšlení, jaké znalosti děti získaly a hlavně jakou představu mají o lidském těle, jeho ochraně a základních funkcích.

Na tento projekt získala Liga od MŠMT akreditaci. To nám v uplynulých letech umožňovalo odborně proškolit i pedagogické pracovnice, které



projevily zájem o protikuřáckou problematiku. Ve spolupráci s hygienickými stanicemi připravujeme další proškolení.

Od roku 1999 se nám podařilo navázat spolupráci s 986 mateřskými školami včetně dětských domovů a speciálních škol, hygienickými stanicemi, pedagogicko-psychologickými poradnami, pedagogickými centry, se 2 dětskými odděleními v nemocnicích, středisky podpory zdraví, speciálními mateřskými školami, s církevní a křesťanskou mateřskou školou, středními pedagogickými školami. Do projektu se zapojilo cca 43 tisíc dětí.

Nový školský zákon umožňuje vzdělávání předškolních dětí v mateřských školách podle konkrétního školního vzdělávacího programu, který si musí školy vypracovávat samy. Od letošního školního roku pracujeme i s konkrétními očekávanými výstupy v podobě činností a příležitostí a to tak, aby bylo jasné, co by mělo předškolní dítě zpravidla na konci předškolního vzdělávání dokázat. Náš protikuřácký program pomáhá dětem při získávání základních kompetencí i z oblasti „Dítě a jeho tělo“. Liga proti rakovině Praha všem, kteří projeví zájem o tento program, zdarma posílá veškeré materiály.

Čím dříve dítě pochopí, že kuřáctví je škodlivé a nenormální, tím větší bude šance, že si už v nejujtější mládí vytvoří zdravé obranné návyky a nestane se kuřákem v dospělosti. Podaří-li se vytvořit zdravé životní návyky v dětství, je pravděpodobné, že budou většinu jedinců provázet i v dospělém věku.

Alžběta Palatinová



NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

Program pro základní školy v roce 2012

Rok 2012 je již sedmým rokem existence (od r. 2005) a postupné realizace primárně preventivního edukativního programu „Normální je nekouřit“. Program je zaměřen na podporu zdravého životního stylu a prevenci kouření u dětí primárního stupně základních škol. Efektivita programu byla ověřena v pětileté studii formou kvaziexperimentu (bez randomizovaného výběru respondentů) v experimentální a kontrolní skupině a nyní je program rozšiřován do praxe škol v celé ČR. V roce 2011 proběhlo 1. kolo školení lektorů ve Státním zdravotním ústavu v Praze a v současné době v 2. kole se rozbíhají semináře, vedené těmito lektory, směřující k proškolení učitelů, metodiků prevence, výchovných poradců a vychovatelů, kteří chtějí program používat v práci s dětmi. Program byl akreditován na MŠMT dvěma organizacemi:

- a) SZU Praha pod č. j. 18576/2011-25-490 s platností do 12. 7. 2014;
- b) NIDV Brno pod č. j. 11760/2011-25-242 s platností do 1. 6. 2014.

Naším záměrem bylo vytvořit v České republice síť školitelů (lektorů) z řad pracovníků hygienických stanic pro oblast zdravotní politiky a podpory veřejného zdraví, dislokovaných pracovišť SZÚ a zkušených pedagogů, kteří by ve svých regionech realizovali metodické semináře k programu Normální je nekouřit, a napomohli tak k diseminaci programu do základních škol v celé ČR.

Celkem bylo proškoleno 41 lektorů v jednotlivých krajích pro potřeby celostátního rozšíření.

Semináře postupně probíhají ve spolupráci zdravotníků-lektorů a jsou rovněž nabízeny v katalogu NIDV dalšího vzdělávání pedagogickým pracovníkům na celostátní úrovni. Program je připraven k využití ve výchově ke zdraví, zvláště v prevenci rizikového chování,

onkologické prevenci i prevenci kardiovaskulárních chorob a v podpoře zdravého životního stylu. V tomto roce v dubnu byl realizován seminář v Hradci Králové s počtem 40 účastníků, kde se podařilo spolupracovat s místním školským úřadem a krajskou hygienickou stanicí (Mgr. Jiráskovou) a v říjnu proběhl seminář v Olomouci, kde bylo proškoleno 32 pedagogických pracovníků za spolupráce Krajské hygienické stanice (Mgr. Strníškové) a Pedagogickou fakultou Palackého univerzity v Olomouci. Kromě jednotlivých tištěných metodik Normální je nekouřit 1.–5. díl je také nabíze-

na elektronická podoba CD s nahrávkami všech dílů a DVD s pohádkami jako inovovaná forma metodik. Učitelé tuto podobu vítají, neboť mohou tak na programu pracovat s pomocí interaktivních tabulí, které jsou již dnes na mnoha školách k modernizaci výuky aktivně využívány.

Byla navázána spolupráce s místními organizacemi NIDV v Jihlavě, Ústí nad Labem, Plzni, Zlínem, Prahou, Olomoucí, Ostravou, Karlovými Vary a Libercem a dohodnuty termíny seminářů v jejich nabídkových vzdělávacích programech. Některé z nich budou realizovány během listopadu a prosince. Programem prošlo k dnešnímu dni na 450 škol a učitelů. Přehledný seznam škol z jednotlivých krajů lze najít na našich internetových stránkách www.ped.muni.cz/normalnijenekouřit. Při monitorování zpětné vazby od učitelů z praxe jsme zjistili, že program je přijímán pozitivně učiteli i rodiči, je často propojován s projektovými dny, např. Zdravé tělo, používán a propojován s jinými předměty jako výtvarné zpracování tématu zdraví, sportovní olympiáda, skupinové referáty atd. Školy zařazují jednotlivé lekce do svého Minimálního preventivního programu k plnění povinných výstupů v oblasti prevence. Je potěšitelné, že program využívají nejen běžné základní školy, ale i ZŠ praktické a domovy mládeže atd. V budoucnu se chceme zaměřit na ty kraje České republiky, kde dosud nebyli proškoleni žádní učitelé. Je to kraj Středočeský, Karlovarský, Praha a kraj Plzeňský. Nabídka seminářů přes NIDV je v těchto krajích již otevřená.

Poděkování

Program vznikl za podpory výzkumného záměru MŠMT s názvem „Škola a zdraví v 21. století“ MSM 0021622421 a je nadále podporován v aktivní celostátní systematické diseminaci Ligou proti rakovině Praha.

PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D.



KONGRES ESMO



29. září až 2. října 2012 se konal 37. ESMO (European Society of Medical Oncology) kongres, kterého se účastnilo více než 16.000 účastníků ze všech kontinentů. Bylo prezentováno více než 1.240 odborných sdělení, konalo se 140 přednášek, 7 lekcí pro mladé onkology, 37 firemních satelitních sympozií a přednášelo 430 řečníků. ESMO kongres je nejvýznamnější onkologickou událostí roku 2012, na které se onkologové mohli dozvědět množství vědeckých dat, výsledků klinických pokusů všech fází a zjistit, kam směřuje onkologie 21. století.

Kongres si kromě nových vědeckých poznatků všiml i dalších témat, jako je sociálně zdravotní problematika onkologických pacientů, paliativní péče a léčba bolesti a v neposlední řadě i témat ekonomických.

Z odborných témat se nejčastěji mluvilo o personalizované onkologii, což znamená: každému pacientovi poskytnout léčbu, která nejlépe odpovídá typu jeho nádoru. Dělení onkologie na nádorové postižení jednoho orgánu už neodpovídá realitě, je nutné velmi přesně stanovit biologické vlastnosti nádoru většinou molekulárně bi-



ologickým rozbohem. Tak se stane, že každý nádor například prsu je léčen zcela jinými postupy. Stejná je situace u nádorů plic, tlustého střeva nebo melanoblastomu.

Kromě pozitivních výsledků klinických pokusů byly prezentovány i výsledky negativní, to znamená, že některé postupy se ukázaly jako nedostatečně účinné, a tudíž nejsou doporučeny pro klinické použití.

Boj proti nádorům má i ekonomický rozměr, zvláště v době, kdy se ekonomice příliš nedaří. Je žádoucí urychlit a zkvalitnit vzdělávání onkologů a ostatních zdravotníků, klinický a aplikovaný výzkum a spolupráci všech zúčastněných, tj. zdravotníků, regulačních orgánů, akademické obce a firem, které se zabývají inovativními přístupy v onkologii.

Kongres jednoznačně potvrdil, že některé otázky se řeší ve všech ekonomikách a že cesta k optimálním výsledkům, tj. snížení úmrtnosti na nádory, je svízelná nejen v Evropě, ale na celém světě.

Účastníci mohli porovnat běžnou klinickou praxi s doporučenými postupy, měli možnost se seznámit s onkologickými trendy a těžkostmi současné doby. Byla to neocenitelná zkušenost, a to i přesto, že většina účastníků z České republiky navštěvuje podobné kongresy ve svém volném čase, aby nebyli podezíráni z korupce. Znalosti, které lékař účastí na podobných vzdělávacích akcích získává, slouží pouze pacientům.

MUDr. Vladimíra Stáhalová
Liga proti rakovině Praha

KONFERENCE ČESKÉHO ILCO k 20. výročí založení



Spolupracuji s Českým ILCO od samých začátků působnosti této organizace a velmi dobře si vybavuji 10. výročí, tehdy připomenuté v Sezimově Ústí. A musím konstatovat, že aktivity se posunuly o veliký kus vpřed, samozřejmě ruku v ruce s úspěchy, kterých nebylo málo, a to nejen na půdě naší vlasti. Díky ochotě pomoci, nadšení, díky nezlomnému úsilí a solidaritě několik málo jedinců z velké rodiny stomiků je České ILCO dnes uznávanou společností na vysoké úrovni. Což potvrzuje i mezinárodní účast.

Velmi ráda jsem přijala pozvání i nabídku k odborné prezentaci. Pokud mám z pohledu zdravotnického pracovníka zhodnotit náplň programu, budou to jen samé superlativy.

Pacientům i přítomnému odbornému publiku se dostalo mnoho cenných informací o přípravě zákona „Kategorizace a úhradová regulace ZP“ z úst nejpovolanějších – Mgr. Krále z ministerstva zdravotnictví. Zajímavé skutečnosti o aktivitách „Ligy proti rakovině Praha“ sdělila i její ředitelka, Iva Kurcová, DiS., velmi přínosná byla i přednáška Ing. Duška, týkající se výskytu a prevence rakoviny.

Zvláště bych však chtěla ocenit příspěvek Mgr. Kateřiny Benešové a PhDr. Kateřiny Vrtělové „Nácvik aneb supervize

v praxi“, která velmi vhodně navazovala na sdělení o existenci „dobrovolníků“ z řad stomiků, tj. „pomáhajících“. Sama jsem se této ukázkou aktivně zúčastnila a chtěla bych zdůraznit nesmírný přínos této aktivity nejen pro pomáhající pacienty, ale také pro všechny zdravotníky v pomáhajících profesích, kde bezesporu hrozí při velké psychické zátěži „syndrom vyhoření“. Sama jsem s velmi dobrou odezvou tato „setkávání“ za působení ve vedoucí funkci podporovala.

Všechny ostatní body programu přinesly zajímavé a obzory rozšiřující informace, ať už o činnosti Českého ILCO za posledních 20 let, diskuse odborníků „Stomaporadny ano či ne“, příspěvek doc. RNDr. Pavla Kremla,



CSc., „Budme slyšet“, vyhlášení vítězů „fotosoutěže“, představení distributorů a jejich stánky a jistě i vyhodno-

cení vítězů programu „Velké návraty 2012“.

Velmi zdařilý byl i doprovodný kulturní

program s prohlídkou Prahy a reprezentativních prostor primátora, pod jehož záštitou se konala. K jistě pěknému a kvalitnímu zakončení přispěl i sobotní večerní příspěvek pěveckého sboru „Sonaglio“ a vystoupení country skupiny JaDrZel, s kterou si mnozí z nás krásně zazpívali a zatančili.

Závěrem chci všem našim klientům popřát vše nej do dalšího, ještě kvalitnějšího života s přispěním nejen nás zdravotníků, ale hlavně kvalitně zpracovaných zákonů a vstřícnosti pojišťoven.

Olga Tellerová – stomasestra
KEPHAS s.r.o., Brno

ROLE PSYCHOLOGA PŘI ONKOLOGICKÉ LÉČBĚ

Onkologické onemocnění představuje nejen velkou tělesnou zátěž, ale i značný nápor na psychiku nemocného, jeho rodinu i přátele. V první chvíli po sdělení diagnózy většinou přichází šok, jakási strnulost, která může trvat několik minut, ale i několik dní. Posléze se může v různém sledu objevit fáze popření, deprese nebo agrese. Takové reakce jsou zcela přiměřené a bylo o nich napsáno i řečeno hodně. V té době by pomohla okamžitá nebo v co nejkratší době zahájená intervence, tedy odborná pomoc psychologa, psychiatra, eventuálně spirituální terapie, kterou by doporučil ošetřující lékař sdělující diagnózu. Záleží však na nemocném, zda ji přijme či odmítne, což se občas stává. V posledních létech však díky osvětě to bývá velice zřídka. Řada občanských sdružení jako např. AMELIE nebo Gaudia zajišťuje pomoc v osobním, rodinném i pracovním životě.

Podle literatury i mých více než dvacetiletých zkušeností v ambulanci onkologa i u lůžka nemocných až 50 % pacientů trpí depresí, úzkostnými stavy, poruchami sebehodnocení, sebeobviňováním i obviňováním okolí, existenčními obavami a řadou dalších obtíží, které výrazně ovlivňují onkologickou léčbu. Podle seriózních imunologických studií je u depresivních stavů snížena imunita.

Naše intervence spočívá především na vyslechnutí pacientových pocitů, pracovních svízeli, rodinných problémů

a podle potřeby a zájmu pacienta též pohovory s jeho blízkými. Součástí konzultace či terapie je i doporučení, jak se oni sami mohou aktivně podílet na léčbě. Samozřejmě přístupy jsou a musí být individuální – v jiné situaci jsou starší lidé, rodiče nezaopatřených dětí, rozhoduje i kariéerní nebo profesní věk.

Celé naše úsilí je směřováno ke snížení stresu a tím se naše působení stává součástí komplexní léčby onkologických onemocnění. V průběhu onkologické terapie se s pacientem zaměřujeme na psychické zvládnání nežádoucích vedlejších účinků. V současné době jsou léčebné úspěchy poměrně velké, a tak psycholog či psychiatr může pomoci s přípravou na dobu po skončení léčby.

K těžkostem, jak k těm drobným, i k té těžkosti největší, je třeba zaujmout různý postoj, zdůrazňuje prof. Křivohlavý. Je možno se snažit o to, nevidět co přichází, zavírat před tím oči i uši. Obvykle to chvíli pomáhá, ale není to trvalým řešením. Je možné, že toho, co přichází, se lidé zaleknou a u mimořádně těžkých situací dochází k šoku, což je přirozenou reakcí. Důležité však je rozhodnutí, co a jak dál. Obrazně se tato situace dá přirovnat k rozhodování člověka s velkou žízň, kdy mu byla podána sklenice vody. Když jí polovinu vypil, mohl zaujmout dvě polohy: být nešťastný, že polovina vody je pryč, anebo se radovat, že ještě polovinu má k osvěžení.

U nemocných se snažíme o překonání negativních pocitů ve vlastním nitru, které přímo s nemocí nesouvisí, ale autodestruktivním vlivem komplikují proces uzdravení i život. Bývají to především některé nectnosti jako např. pocit, kterým pacient velmi trpí, že není schopen něco ovlivnit sám, bez léčení, že mu není nic platný majetek, krása nebo společenské postavení. Může to být i lakota, že neužije nashromážděné věci, závist, ale i hněv jako takový – na všechny a na všechno a s tím i neschopnost odpustit ať už vědomé či nevědomé křivdy, které jsme na své cestě životem ve větší či menší míře utrpěli všichni. Profesor Halík upozorňuje ve své publikaci „Dotkni se ran“ na tuto skutečnost: „Ublížujeme-li druhým, pak byť nám to přineslo jakýkoliv zisk v konkurenčních zápasech našeho světa, pak jakýkoliv takový čin, slovo, smýšlení a záměr se vepisuje zároveň do nás samých. Hněv a nenávisť negativně ovlivňují proces uzdravení, stejně tak jako otravují život zdravým.“

Podal-li se nám dostat pacienta na jeho cestě za navrácením zdraví na cestu pozitivního vnímání celé situace a na snahu pomoci lékařům při jeho uzdravování, pak i cesta za zdravím bývá snazší a často i kratší.

MUDr. Henrieta Tondlová,
konziliární psychiatr Institutu
onkologie a rehabilitace
Nová ves pod Pleší

REHABILITACE PACIENTŮ S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM



Měla by být součástí léčby onkologických pacientů, ať pasivní, nebo aktivní. Je ale omezena několika faktory:

- a) věkem pacienta,
- b) typem nádorového onemocnění,
- c) stupněm nádorového onemocnění,
- d) zda je pacient po chemoterapii, léčbě zářením nebo po operaci,
- e) rizikem vzniku nebo již vzniklých komplikací.

Rehabilitace by tedy měla být při způsobena stavu pacienta. Většinou začínáme pasivním cvičením na lůžku, tj. procvičováním a masáží svalů, dechovými cviky, které by měly nejen u chodících, ale i u ležících pacientů zabránit vzniku akutního zánětu průdušek nebo zápalu plic.

Součástí této pasivní rehabilitace je i polohování na lůžku, a to několikrát denně, byť i na 25 minut. Cílem tohoto cvičení je zabránit u inkontinentních pacientů vzniku proleženin. Dále se snažíme zabránit ochabnutí svalstva a vzniku trvalých svalových a úponových změn. Pokud se této problematice nevěnuje dostatečná pozornost, svalstvo ochabuje, končetiny ztuhnou a tím se zabrání možnosti aktivního cvičení při

celkovém zlepšení stavu. Každý pacient se při bolesti snaží najít takovou polohu, při které by obtíže byly co nejmenší: např. nohy překládá přes sebe, snaží se mít nohy ohnuté v kolenech aj. a tím vytvářet de facto podmínky pro vznik kontraktur. Proto pacienty učíme dávat mezi kolena míče nebo polštáře, při polohování pod křížovou oblast svinutou deku nebo klíny.

Protahování svalů na horních nebo dolních končetinách provádí většinou fyzioterapeuti.

U pacientů, u kterých víme o metastázách při nádorovém onemocnění, je velké riziko zlomenin. Rehabilitaci omezujeme většinou na pasivní cvičení. U starších pacientů je velké riziko poškození kůže, takže i promazávání kůže masťovým základem řadíme mezi formu rehabilitace. Pokud vidíme krvácivé projevy nebo velké riziko kožního poškození, rehabilitaci odkládáme.

U pacientů, kteří jsou na infuzích nebo silných lécích na bolesti, se rehabilitace zařazuje do terapie rovněž až po stabilizaci stavu.

Pokud zvládáme cvičení na lůžku, začínáme s posazováním na lůžku. Velkým rizikem je nestabilita při posaze-

ní a následně pád a točení hlavy. Proto musí pacient zůstat nejprve několik minut sedět a potom se postavit. Pomůckou bývá nejprve vysoké, později nízké chodítko.

Dalším faktorem, který může negativně rehabilitaci ovlivňovat, jsou psychické změny. Setkáváme se s nimi u pacientů bez omezení věku. U starších pacientů po operacích a následné chemoterapii bývají časté stavy zmatenosti, agreivity a odmítání jakéhokoli cvičení, proto je nutné s rehabilitací počkat až po psychiatrickém vyšetření.

Aktivní rehabilitace je zaměřena většinou na chůzi. S nízkým nebo vysokých chodítkem cvičíme nejprve na pokoji, poté cvičíme chůzi po oddělení a u pacientů v relativně dobrém stavu a tam, kde plánujeme po léčbě propuštění, se zaměřujeme na nácvik chůze po schodech, nejčastěji o francouzských holích.

V rehabilitaci by měli pacienti pokračovat i po propuštění z nemocnice a její intenzitu a rozsah konzultovat s ošetřujícím lékařem.

MUDr. Lenka Hronovská

NÁSLEDKY ŠPATNÉHO PITNÉHO REŽIMU U ZVÍŘAT

Anatomie ledvin člověka a zvířat je prakticky stejná, liší se však počty základních funkčních jednotek – nefronů. Člověk má v jedné ledvině cca 1–1,5 milionů nefronů, zatímco pes jich má jen asi 400–500 tisíc. Kočky mají pouze asi 200 tisíc nefronů, jedná se však o dlouhé nefrony, které umožňují ledvinám vysoce koncentrovat moč. Jde o důsledek toho, že kočky žijící s námi byly vyšlechtěny z egyptských pouštních koček.

Veškeré procesy v těle jsou přímo závislé na vodě, která přivádí živiny buňkám a zároveň z nich odvádí odpadní látky. Voda má také významnou roli při termoregulaci. Kočky a psi ale nemají potní žlázy po celém těle tak jako lidé – ochlazují se především odpařováním

vody ze sliznice jazyka a dutiny ústní. Při tomto způsobu termoregulace dochází k velkým ztrátám vody, a proto se mohou velmi rychle dehydratovat. Schopnost termoregulace ovlivňuje i plemeno a délka srsti.

Potřeba vody u zvířat, stejně jako u lidí, velmi záleží i na délce a intenzitě pohybu a teplotě prostředí. U koček a psů je průměrná denní spotřeba vody 80–90 ml/kg, v letních měsících až dvojnásobek. Toto vše ovšem předpokládá řádnou funkčnost ledvin. Posuzování funkčnosti ledvin však může být zrádné. Při poškození 60 % tkáně dochází ke zhoršení funkce o 15 %, při poškození 80 % tkáně dochází ke zhoršení funkce o 40 %. Bez pečlivé diagnostiky může být proto poškození

ledvin zjištěno až v příliš pokročilém stadiu.

U zvířat je velmi častou příčinou špatného pitného režimu jejich majitel. Někteří majitelé koček si myslí, že kočka stačí k pití pouze mléko. To není pravda, kočka bezpodmínečně potřebuje vodu i na to, aby mohla mléko strávit. Často se také stává, že v zimě majitel zapomene na to, že zvířeti, které žije venku, může v misce zamrznout voda. Není-li pak k dispozici ani sníh na uhašení žízně, může zvíře trpět nedostatkem vody. V létě se zase mnohdy stává, že si majitel neuvědomí, jak rychle a na kolik stupňů se může vyhřát stojící automobil. Někdy pak stačí i pár minut, aby zvíře ponechané v automobilu bylo vážně přehřáté a dehydratované.

Další úskalí přinášejí sportovní aktivity se psy. Málo majitelů si uvědomuje, že je třeba dát psu napít asi hodinu před začátkem a pak po malých dávkách průběžně během celého sportovního výkonu.

Velmi často se též setkávám s tím, že majitelé psu, který trpí polyurií a polydipsií (nadměrně pije a močí), schovávají na noc vodu, aby se doma nepomáčkával. Je to však to nejhorší, co mohou udělat. Nemocné zvíře má obecně mnohem vyšší nároky na vodu. Nemoc zatěžuje organismus, zvyšuje se látková výměna. Spotřeba vody se tedy zvyšuje při zánětu, horečce i zažívacích obtížích. U onemocnění ledvin dochází k nedostatečnému za-

huštění primární moči (objevuje se světlá a řídká moč) a zvíře potřebuje tento výdej tekutin kompenzovat zvýšeným příjmem vody. Zvýšená žíznivost se objevuje i při cukrovce (diabetu mellitu). Nebezpečí dehydratace je vyšší u mláďat a starších zvířat.

Dehydratace se projevuje apatií a neochotou k pohybu, kůže má sníženou elasticitu. Zvíře může mít též zapadlé matné oči a suché lepkavé sliznice. Dochází k zahušťování krve a zpomalování jejího průtoku krevním řečištěm. To zvyšuje nebezpečí oběhových poruch. Je zde riziko vzniku krevních sraženin, které mohou mít za následek poruchu cirkulace krve v mozku, vnitřních orgánech či končetinách.

*

Vážná dehydratace je stav ohrožující život, který se u zvířat i lidí musí řešit infuzí (třeba u zvířete déle zapomenutého v rozpáleném autě v létě nebo při nemoci), a že trvalý nedostatek tekutin vede k nenávratnému poškození ledvin a dalších orgánů a zvyšuje riziko rozvoje dalších nemocí včetně vysokého tlaku (je prosím známý už i u zvířat!) a nádorů. Je lépe psa či kočku hlídat, anebo když už se usuší, raději poléčit vč. vyšetření a vyřešení příčiny dehydratace + infuze hned, než se dočkat vážnějších a dražších i fatálních komplikací potom.

MVDr. Martina Načeradská

SETKÁNÍ PACIENTŮ S LYMFOMEM

V Charvátově sále 3. interní kliniky 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice a ve spolupráci s kooperativní lymfomovou společností a Českou asociací sester se uskutečnilo 19. října celostátní setkání pacientů s lymfomem.

V úvodu členky výboru sdružení zhodnotily činnost a aktivitu Lymfomhelp, o. s., hlavně projekt NADĚJE – zvláště získávání dárců kostní dřeně, zřízení konta na podporu činnosti, získávání informačních prostor v nemocnicích a dár-

covské SMS. Hodnocena byla i účast na letošním Českém dni proti rakovině a navržen plán práce pro příští rok.

Pak následoval komplex přednášek. MUDr. Petra Obrtlíková hovořila o únavě v průběhu léčby i po jejím ukončení, prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc., přednesl zajímavou přednášku o specifických rostlinách a jejich léčebných účincích v onkologii a po obědě MUDr. Kateřina Kubáčková z FN Motol promluvila o vzácných onemocněních a jejich léčbě. Závěrečnou přednáškou bylo vystoupení

PhDr. Mgr. Jeronýma Klimeše, Ph.D., na téma „Nemoc jako připomínka stárí“, kterou auditorium vyslechlo s velkým zájmem.

Na závěr setkání se představily taneční a hudební soubory ALLA Breve a La Fiamma. V historických kostýmech oba soubory předvedly historickou hudbu v písních a tancích.

Celostátní setkání pacientů s lymfomem bylo velmi pečlivě připravené a po celou dobu vládla velmi přátelská atmosféra.

MUDr. Eliška Hrubá

PŘEČETLI JSME SI...

10 let screeningu nádoru prsu v ČR

Celoplošný screeningový program karcinomu prsu byl komisí ministerstva zdravotnictví ČR schválen 9. září 2002. Ročně jím prochází kolem 5.000 žen. Nejvyšší účast žen na vyšetření byla v roce 2010 – 538.495 žen, téměř 4.000 z nich byl diagnostikován nádor.

Podle statistik účast žen na screeningu narůstala až do roku 2006, v létech 2007 až 2008 skokově narostla díky projektu VZP, kdy došlo k rozeslání adresných pozvání k účasti. Od té doby se u nás účast na screeningu zastavila na 51 %. Země, které dosáhly vyššího procenta účasti, zvolily adresné zvaní. Jsou to Švédsko, Finsko, Holandsko, Velká Británie, některé spolkové země Německa, některé státy USA a Izrael. Tam se procento vyšetření pohybuje mezi

80–90 %. U nás je podmínkou screeningového vyšetření žádanka praktického lékaře či gynekologa, což se nejeví jako optimální, neboť mnohé ženy nedocházejí k těmto odborníkům.

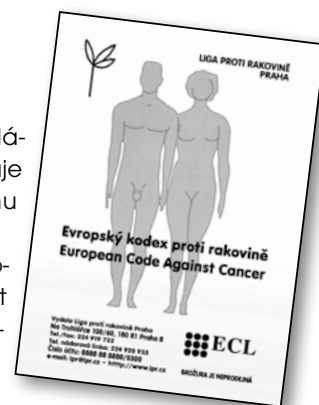
Připomínáme základní charakteristiky screeningu nádorů prsů v ČR.

- Screeningový program je bezplatný pro všechny pojištěné ženy ve věku 45 let a dále bez omezení
- Screeningová bezplatná mamografie se provádí jednou za dva roky
- Screeningovou bezplatnou mamografií podstupuje žena na základě žádanky jejího praktického lékaře nebo gynekologa
- Screeningová vyšetření se provádějí pouze v akreditovaných centrech MZD
- Všechna akreditovaná centra jsou

povinna předávat získané údaje k celostátnímu vyhodnocení

- Centra jsou povinna podstoupit pravidelně re-akreditační kontrolu, kde jsou pro všechna pracoviště stanovena stejná kritéria
- Součástí akreditace je pravidelné vzdělávání lékařů i radiologických asistentek a obměna diagnostických přístrojů

Screening nádorů prsu je jediný ověřený nástroj snižování úmrtnosti na karcinom prsu. Včasný preventivní zákrok a diagnostika přispívají k léčebnému procesu.



CENA ZA VÝZNAMNOU PRÁCI V OBORU ONKOLOGIE

Tato cena je každoročně udělována za vědeckou práci publikovanou ve významném zahraničním časopise. Letošním laureátem se stal **MUDr. Tomáš Büchler, Ph.D.**, z Onkologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Thomayerovy nemocnice v Praze 4. Práce *Detection of second malignancies during long-term follow-up of testicular cancer survivor – Detekce druhých nádorů během sledování pacientů s testikulárním nádorem po léčbě* – byla v roce 2011 otištěna v zahraničním odborném časopise americké onkologické společnosti Cancer a má velký mezinárodní ohlas. Práce se zabývá screeningem druhých malignit v populaci nemocných, kteří přežili nádor varlete. Jedná se o práci vzniklou na českém pracovišti s analýzou naší populace pacientů a tuto populaci lze chápat jako modelovou i pro jiné osoby s vysokým rizikem nádorů.

*

Navštívila jsem autora na jeho pracovišti v Thomayerově nemocnici a položila mu několik otázek.

Proč jste si vybral medicínu a onkologii jako životní obor?

Nebyl jsem na gymnáziu příliš vyhraněný, ale zajímal mě obor, kde se dají aplikovat poznatky různých vědních oborů ve prospěch pacientů. Měl jsem o onkologii zájem už během studia a v posledních letech mě začala zajímat hematologická onkologie, a to i výzkumně. Už jako student jsem pracoval na experimentální onkologii a tam jsem se setkal s lidmi, kteří mě k tomu přivedli. Ukázali mně, že i když se potýkáme s neradostnými zkušenostmi, je to velmi zajímavý a prospěšný obor. To bylo ještě v Bratislavě, kde jsem vystudoval lékařskou fakultu. Po jejím ukončení jsem uvažoval o několika oborech – interně, onkologii, neurologii, ale dostal jsem se k materiálům o možnosti postgraduálního studia na Interní hematoonkologické klinice ve Fakultní nemocnici v Brně, které mě zaujaly, a líbilo se mi i pracoviště a celý styl práce.

Jak jste se dostal na zahraniční kliniku?

Využil jsem zařazení České republiky a Slovenska do Evropské unie a podařilo se mi získat pozici ve výzkumu na Oxfordské univerzitě, což bylo velmi atraktivní místo. Pracoval jsem tam dva roky a během této laboratorní práce jsem si dodělal certifikáty a další věci, které byly zapotřebí k práci lékaře v Anglii.

Je rozdíl mezi českou a anglickou medicínou?

Je rozdíl v organizaci práce, je rozdíl v přístupu k pacientům. Ve Velké Británii je medicína dražší, je dražší také pro pacienty, proto si pacienti lékařské péče víc vážou. Mají větší zájem o prevenci a samoléčbu, nechodí za praktickým lékařem s běžnými banálními záležitostmi, jako je chřipka a podobně. Ale nevýhodou je, máte-li třeba běžnou chorobu vyžadující expertní léčbu. Je dost obtížné dostat se ke specialistovi, třeba dermatologovi, to trvá až dvojnásobně déle než tady u nás. Ale v onkologii je to jiné. Ani tam žádný praktický lékař samozřejmě nehodlá léčit onkologického pacienta na vlastní pěst. Čekací doba se týká spíš banálních onemocnění, což je pro pacienta velký rozdíl.

Počítal jste s návratem domů?

Ano, po návratu z Anglie jsme se přestěhovali do Prahy, kde mně bylo nabídnuto dobré zázemí. Tehdy jsem se přihlásil na několik pracovišť v Praze a nejvíce se mi líbilo na zdejší onkologické klinice, také díky zaměření na testikulární nádory. Mohl jsem pokračovat v dané problematice, již jsem se zabýval i ve Velké Británii, získal jsem navíc úvazek na lékařské fakultě.

Stal jste se asi nejmladším přednostou onkologické kliniky.

Asi jsem nejmladším, ale mohu se opírat o zkušenosti paní profesorky Abrahamové, která tady kliniku vybudovala a dosud tady působí. Myslím, že si mě vybrala, ale i já jsem si svým způsobem tuto kliniku vybral, takže jde o vzájemné oboustranné rozhodnutí ku prospěchu věci. Jde o týmovou práci, ale přednos-



ta má na starosti hlavně výzkum, vzdělávání a záležitosti fakulty. V pravomoci paní primářky jsou otázky provozu, financí a každodenního chodu kliniky.

Jak váš výzkum přispívá k současné terapii onkologické léčby?

V České republice máme kolem 350 až 400 tisíc lidí, kteří měli nebo mají nádor v anamnéze nebo se přímo léčí. Tito lidé prošli onkologickou léčbou a mají specifické potřeby po stránce psychologické, onkologické, nefrologické, kardiologické a podobně. Přitom o dlouhodobých komplikacích onkologické léčby se příliš neví a nevíme ani to, jak zdravotní stav tohoto velkého počtu pacientů příznivě ovlivňovat. Víme například, že by neměli kouřit, ale ani zde, ani celosvětově neexistuje nějaká preventivní strategie na to, aby nedostali druhý stejný nebo jiný nádor. Přitom onkologická léčba typu chemoterapie nebo radioterapie je také karcinogenní. Zvýšené riziko nádorů je tedy dáno faktory částečně genetickými a částečně iatrogenními, to znamená vyvoláno naší léčbou. V mé práci šlo o to, jaké nádory hrozí a jak by bylo možné je včas zachytit v rámci dlouhodobého sledování nemocných po úspěšné onkologické léčbě.

*

Závěr rozhovoru patřil soukromí a volnému času, který prakticky chybí. Doktor Büchler je ženatý, má dva malé chlapce, kterým věnuje svůj volný čas. Jeho paní je psychologkou se zaměřením na talentované děti.

Za rozhovor poděkovala

Eva Křížová

CENA PRO NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ KLUB

Titul „Skokan roku“ za nejlepší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa prodeje a počet obyvatel, získal v tomto roce **Klub DIANA Brno**.

Brněnský klub DIANA je našim nejstarším klubem. Vznikl už před 24 roky, kdy se šest žen v čele s Věrou Svobodovou rozhodlo založit sdružení, které by pomáhalo onkologickým pacientkám na jejich cestě za získáním zdraví, která je vždy spojena s nemalým úsilím v boji se zákeřnou chorobou a vyžaduje nejen odvahu, ale i sebedůvěru ve vlastní síly a touhu zapojit se zpět do života společnosti. I svůj název si nevybrali náhodou. Antická bohyně Diana, Diova dcera, dokázala šípy rozdávat rychlou smrt, ale současně byla ochránkyní života.

Sdružení našlo domov v tehdejší Vědecké ústavu klinické a experimentální onkologie na Žlutém kopci – nynějším Masarykově onkologickém ústavu. Ústav byl postaven v roce 1933 a nesl původně název „Dům útěchy“. Ta útěcha byla i součástí programu nového sdružení. Svou činností se členky klubu snažily pomáhat onkologickým pacientkám, a to nejen během léčby, ale i v dalším životě. Jejich snaha se brzy potvrdila. Nebylo dne, aby na dveře nezaklepal žena v té době hospitalizovaná v ústavu, aby si popovídala,

na leccos se vyptala, odnesla si i nějaké to „čtení“ o své nemoci a co hlavně, našla ženy, které měly pro ni čas a zkušenost s onemocněním, kterým se ona sama teprve prokousávala.

S přibývajícimi roky rostlo sdružení i jeho práce a množily se i zájmy a snaha poskytnout členkám nejen rady, ale i konkrétní pomoc. I pacientky si zvykly, že mohou zaklepat na dveře s vizitkou: Klub DIANA. Letos na jaře služba pacientkám skončila. Klub musel najít nové místo pro svoji činnost. Našel je v budově Ženského vzdělávacího spolku Vesna v Údolní ulici 10, která se stala jejich novým domovem.

Program práce a činnosti pro členky klubu, kterých je dnes necelých 200, se však nezměnil. Je tak bohatý, že se podaří jen ve zkratce jej zachytit. Každou středu odpoledne jsou poradní dny, kdy může přijít kdokoli – poradit se, promluvit o svých problémech, získat informace o činnosti klubu, přihlásit se na cvičení, plavání či jiné akce. A těch je opravdu bohatě. Pravidelné cvičení, pravidelné plavání, procházky městem s výkladem o jeho historii, jednodenní zájezdy do různých blízkých lokalit, ozdravné týdenní pobyty na krásných místech Moravy i Čech, nechybějí výlety na zajímavá místa, ale i návštěvy divadel, koncertů nebo přednášek, týkajících se zdravého životního stylu.

Navíc se ženy scházejí ve výtvarné dílně, kde chystají nejrůznější dárečky pro své přítelkyně i pro další zajímavé akce. A jejich výrobky se těší velkému zájmu. Jsou tvořeny nejen rukama, ale i srdcem, a to se pozná. Všechny tyto akce přinášejí nejen zlepšení celkové kondice členek klubu po pro-



žité léčbě a dnech plných obav a nejistot, ale přinášejí mnohem cennější pocity přátelství, opory a pocitu, že na své problémy nejsou samy.

V letošním roce se klubu podařil husarský kousek. Během Českého dne proti rakovině se prodalo tolik žlutých kvítků, že celková suma činila 409.400 Kč, což byl nárůst proti minulému roku o 275.817 Kč. Zásluhu na tom mají členky klubu, studenti, ale velkou měrou přispěli i manželé Špačkovi, kteří pomohli v organizaci i osobní účastí při celé akci.

Byla krásná prosluněná podzimní středa, když jsem se za brněnskými děvčaty vypravila. Záměrně říkám děvčaty, protože jejich elán, pohoda, radost a štěstí z nich doslova vyzařuje – i když mají i starosti, třeba právě s hledáním vhodné místnosti, kde by mohly být nejen ve středu odpoledne, ale kdykoli, a setkávat se tak častěji. Snad se podaří v našem druhém největším městě najít vhodnou místnost, která by byla jen jejich a byla i finančně přijatelná. Ale dovedou se upřímně zasmát, pochlubily se nádhernými kronikami ze svého života, vyprávěly o zajímavých setkáních s lidmi a trochu je jim líto, že se přerušil kontakt s pacientkami na Žlutém kopci. Příští rok oslaví čtvrt století své činnosti. Přejme jim všem hodně zdraví, aby se jim dařilo vše, co si přeševzaly, a přejme jim i větší pochopení od představitelů moravské metropole. Za svoji činnost by si ji určitě zasloužily. Jméno svého klubu dělají čest.

Eva Křížová



NOVINÁŘSKÁ CENA

Výbor Ligy se usnesl udělit Novinářskou cenu za rok 2012 televizní stanici Nova za pravidelný

program Snídaně s Novou, v němž se věnuje otázkám prevence zdraví, za to, že s námi oslavila Český den

proti rakovině a dlouhodobě propaguje aktivity Ligy proti rakovině Praha.

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2012

V letošním roce Liga proti rakovině Praha opět realizovala rekondiční pobyty v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši a v sanatoriu Paracelsus v Meziboří.

Bylo uskutečněno celkem 10 pobytů v termínech od května do začátku října, do doby ještě příznivého počasí.

Zúčastnilo se celkem 100 účastníků, 66 na Pleši, 34 v Meziboří, 8x doprovod. Návštěvnost pobytů byla 94,4 % na Pleši, z toho 40 % nových účastníků, v Meziboří byla návštěvnost 50 %, z toho 33 % nových účastníků.

Od loňského roku byla upravena pravidla k pobytu, která jsou především zaměřena na zpřesnění informací o celkovém zdravotním stavu uchazečů. U občanů s více interními průvodními chorobami a nad 75 let věku je optimální požadavek, aby byla k dispozici aktuální lékařská zpráva od příslušného praktického lékaře. Cílem je, aby se během pobytů minimalizoval vznik interních komplikací, které mohou narušit průběh kurzu i ostatním účastníkům, a aby se všichni mohli účastnit nabízených aktivit.

Toto opatření se již ukazuje jako správné a opodstatněné. Samozřejmě přesto není možné vyloučit akutní stavy, proto je na obou pracovištích zajištěn dozor nad našimi účastníky.

Nově byl připraven i dotazník spokojenosti, kde mohou všichni na závěr kurzů anonymně vyjádřit své stanovisko k ubytování, stravování, nabídce rehabilitace, informovat o přístupu personálu a vyjádřit případné názory na zlepšení pobytu.

Dotazník měli k dispozici účastníci posledních kurzů, většinou byli spokojeni s ubytováním, stravováním, velmi si

pochvalovali možnosti rehabilitačních procedur, elektroléčbu, vodoléčbu, cvičení. Vždy velice ceněné je cvičení v bazénu. Navrhli několik údajů do doporučeného seznamu věcí, které si účastníci přivezou na pobyt.

Na základě několika podnětů k vybavení ubytovacích prostor a organizaci pobytů je vždy možnost zkvalitňování služeb. Na druhou stranu je také na straně účastníků, jak si pobyt co nejlépe upravit dle svých potřeb. Například vzít si vlastní vyhovující polštářek, více ručníků, čepici do bazénu, mimo svou zavedenou léčbu pár tablet na spaní, proti bolesti zad, kloubů, pár náplastí, obinadlo, obvaz, prostě to, co by mělo být již samozřejmostí výbavy, jede-li člověk na 2 týdny mimo domov. Frekventanti se také účastnili v hojném počtu přednášek o prevenci onkologických onemocnění, o novinkách v oboru klinické onkologie, zajímali je informace z letošních kongresů a sympozií, seznámili se se zásadami zdravého životního stylu, potravinovými doplňky.

Líbily se jim i zábavné programy, někteří byli aktivními účastníky nově nabízené formy podpůrné péče – muzikoterapie na Pleši. Fotodokumentace z této akce bude prezentována na kongrese Pragueonco v lednu 2013 s upozorněním na činnost Ligy proti rakovině Praha.

Na kongresu v Českém Krumlově byla představena upoutávka pro onkology na rekondiční pobyty v r. 2013 jako nabídka pro účast dalších zájemců.

Počasí v průběhu všech pobytů přála procházkám v okolní krásné přírodě, k menším výletům za různými památkami v obou krajích, relaxačním aktivitám.



Rekondiční pobyty Liga proti rakovině Praha považuje stále za důležitou součást své náplně, jedná se o formu následné, prodloužené péče v souladu s filozofií neopustit pacienta s chronickým onemocněním tak, jak to má ve svých zásadách Evropská onkologická společnost.

Děkuji vedením obou lokalit, dále všem, kteří se v nemalé míře podílejí na hladkém průběhu kurzů, jmenovitě Dr. Slavíkovi, primářce Piharové, sestře Škrabákové, sestře Švancarové, sestře Fišerové, všem rehabilitačním pracovníkům a paní I. Birkové ze sekretariátu Ligy.

Zvláštní poděkování patří nadšeným dobrovolnicím paní Jarušce Pinkasové a paní Lence Hanušové.

Přeji všem, aby je zaujetí pro tuto formu péče provázelo i v dalším období, a k tomu nám všem přeji především pevné a stálé zdraví.

MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru LPR

DVA TÝDNY V SANATORIU NA PLEŠI

Čtvrtého turnusu rekondičního pobytu v Sanatoriu Na Pleši v tomto roce jsem se zúčastnil se svou manželkou Věrou a dalšími členkami našeho sdružení ZRNKO ŠTĚSTÍ ze Štětí – Horáčkovou Zorou, Lorencovou Danou, Juristovou Romanou. Pobytu se zúčastnilo dalších třináct žen a jeden muž z různých míst naší republiky.

Nemohu odpovídat za předešlé turnusy, ale tento v pořadí čtvrtý v letošním roce byl dle sdělení jak našich, tak i ostatních účastnic velice zdařilý. Každému přinesl nejen upevnění vlastního zdraví, ale i navázání přátelství s ostatními. Pobyt v tomto zařízení, které Liga zrekonstruovala pro své rekondiční po-

byty, je po všech stránkách alespoň z mého pohledu velice prospěšný.

Již možnost využít bazén k protažení těla, tak i další služby – elektroléčba, masáže, tělocvik – jsou každým využívány k jeho spokojenosti. Zvláště přístup zaměstnanců zdejšího sanatoria, kteří jsou jako rehabilitační pracovníci

tohoto ústavu k dispozici a věnují se v dnešní uspěchané době každému dle svých možností ke spokojenosti hostů. Dále nesmíme zapomenout i na kolektiv zaměstnanců kuchyně, majících na starosti naše žaludky. I když jedeme na rekondiční pobyt, tak nejen přístup, ale i celková strava je vždy ke spokojenosti nás všech, i když stále slyšíme o úsporách a nedostatku finančních prostředků.

Tím chci poděkovat jak zaměstnancům, tak vedení Ligy proti rakovině Praha (za rekondiční pobyty zvláště pak MUDr. A. Aschermannové), že štafetu po zakladateli Ligy profesoru Zdeňku Dientsbierovi, kterou převzali, drží pevně v rukou a jeho odkaz se jim daří ke spokojenosti nás všech dále šířit. Děkujeme.

*Petr Grobauer,
ZRNKO ŠTĚSTÍ ŠTĚTÍ*



DVA TÝDNY U MOŘE



Liga proti rakovině Praha opět podpořila ozdravný pobyt

Stalo se již tradicí, že Liga proti rakovině Praha podporuje svými propagačními materiály léčebně ozdravné pobyty pro nemocné děti

v Řecku. Nejinak tomu bylo i v letošním roce. Na prvním turnuse v termínu 21. 5.–4. 6. 2012 se všech 288 chronicky nemocných dětí, klientů Zdravotní polykliniky ministerstva vnitra ČR, mohlo seznámit se škodlivostí kouření. Program v oddílu byl zaměřen i na současný trend v nezdravém způsobu stravování. Přispěli k tomu i vzácní hosté, populární zpěvačky a herci Marta Jandová, Markéta Konvičková, Pavel Kříž a Petr Šiška. Všichni z nich jsou propagátory zdravého způsobu života. S dětmi strávili čtyři dny plné soutěží, besed a autogramiád. Naplněný program jistě pomohl dětem

zapomenout na jejich trápení, ale i mořský vzduch prospěl k prevenci a zmírnění následků nemoci. Poděkování od vedoucích patří i zástupcům Ligy proti rakovině Praha za nezištnou pomoc.

Zdeněk Jindra



VÁNOČNÍ KONCERT

Ve Velké aule staroslavného Karolina se 11. prosince uskutečnil náš Vánoční koncert, na němž předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová předala ceny laureátům našich tradičních každoročních cen za vědeckou publikaci, mediální spolupráci a nejúspěšnějšímu klubu při Českém dnu proti rakovině.

Na koncertě vystoupila tentokrát Talichova komorní filharmonie. Zaplněné auditorium vyslechlo skladby zahraničních i českých skladatelů,



zejména Sukovy Meditace na staročeský chorál „Svatý Václave“ byly přijaty s velkým zájmem stejně jako bri-

lantní výkon členů Talichovy komorní filharmonie, který byl odměněn zaslouženým dlouhotrvajícím potleskem.



Tradiční vánoční setkání zahájila
předsedkyně LPR Praha
MUDr. Michaela Fridrichová

Členové Talichovy komorní filharmonie
předvedli brilantní skladby.



Cenu Ligy pro „Skokana roku“ převzala
Eva Najvarová, předsedkyně Klubu
DIANA Brno.



Cenu za vědeckou publikaci získal
MUDr. Tomáš Bůchler, Ph.D.



Verše přednesl pan Jiří Klem



ZE ŽIVOTA KLUBŮ



Klub stomiků Brno

Od 16. do 22. září jsme prožili týdenní rekondiční pobyt v Sedmihorkách v Čechách. Jako obvykle jsme vyjeli z Brna a společně s námi i členové jiných klubů, zejména ze Zlína. Cestou jsme se zastavili a prohlédli si zámek Hrádek u Nechanic, který byl postaven v 19. století a dnes je národní kulturní památkou. Cílem cesty byly Sedmihorky v okrese Semily. Jsou známy jako vodoléčebné lázně a svůj název získaly podle pramene „Sedmihorka“, který byl objeven už v roce 1702. Léčilo se už tehdy studenou vodou, pobytem na čerstvém vzduchu, cvičením a dietou. Jezdívaly sem známé osobnosti našeho kulturního života, ale i zahraniční hosté.

Rekondiční pobyt jsme spojili s mnoha výlety, abychom poznali tuto část naší země. Hned první den jsme se vydali na Kozákov a do Turnova, kde jsme navštívili Muzeum Českého ráje a zhlédli zajímavosti města. V dalších dnech jsme navštívili pivovar ve Svijanech, který je šestým největším u nás a ročně vyexportuje 385 tisíc hektolitrů piva. Na závěr jsme měli možnost ochutnat některé z jedenácti druhů piva, které se tu vaří.

Další naší zastávkou byl zámek Sychrov, který nás upoutal svou rozlehlostí. O rozkvět zámku se zasloužil kníže Rohan, který zámek koupil od Valdštejnů a během svého života jej přestavěl na jednu z nejkrásnějších staveb do-

kumentujících historické stavební slohy 19. století. Neméně krásný je i zámecký park v anglickém stylu. Navštívili jsme také Valdštejn, nejstarší hrad v Čechách, Hrubou skálu a Hrubý Rohozec s krásnou knihovnou.

Upoutaly nás Prachovské skály, kde jsme absolvovali turistické okruhy – malý byl méně náročný, ten velký prošlo jen několik našich odvážnějších členů. Dalším stejně zajímavým cílem byly Trosky, vévodící celému kraji. Seznámili jsme se s historií hradu a vystoupili na obě věže „Babu i Pannu“, odkud jsou nádherné výhledy do okolí. Na závěr jsme vyjeli do Rovenska pod Troskami, kde je vzácná stará zvonice se třemi „rebelantskými zvony“ obrácenými srdcem vzhůru, a pak do Jičína, který se pyšní mnoha zachovalými stavebními památkami a dnes je znám jako „město pohádek“.

Během týdne nás navštívili zástupci firem Dansac, Convatec a Welland a představili nám novinky a vylepšení stomatických pomůcek a seznámili nás i se svou kosmetikou.

Nechyběly během týdne ani odborné přednášky. MUDr. Soňa Nečešánková hovořila o imunologii a nových infekčních nemocech, což vyvolalo bohatou diskusi, a MUDr. Václav Vraspír nás ve svém vystoupení informoval o střevních onemocněních a úskalích kolem stomie. Dozvěděli jsme se mnohé důležité a neznámé věci. Po celý týden byla s námi také stomasestra, která zasahovala při drobných problémech a radou pomáhala při ošetření stomie. Týden rekondičního pobytu v Českém ráji se vydařil, odjížděli jsme domů osvěženi a spokojeni a všem, kteří se o zdar těchto sedmi dnů zasloužili, upřímně děkujeme.

Jarmila Kudrová
Ing. Jana Strnadová
(redakčně zkráceno)



Celý pobyt byl zaměřen na ozdravný režim. Každý den začínal venku rozcvičkou. Po snídani jsme se sešli na cvičení, zaměřené speciálně na ženy po ablaci prsu. Po cvičení následovala všemi oblíbená krátká relaxace. Po odpoledním klidu se vyráželo na výslapy do okolí, přizpůsobené fyzické kondici jednotlivých osob. V rámci rekondičního pobytu byl uskutečněn jeden celodenní poznávací zájezd po Šumavě. Navštívily jsme hrad Velhartice, Čeňkovu pilu, Kvildu a Slatě, Modravu a Hradlový most. Podívaly jsme se do Sušice a do města Kašperské Hory. Jedno odpoledne bylo vyhrazeno návštěvě bazénu v Aquaparku ve Zwiesselu.

Večery byly „nabité“. Nejen že jsme procvičovaly paměť a svoje vědomosti, při sportovních hrách a ručních pracích svoji zručnost, ale při rušných debatách jsme se dozvídalý mnoho nového o posledních trendech léčby, hrazení léků a zdravotních pomůcek. Pobyt byl ukončen společenským večerem, kde byly rozdány diplomy a ceny ze sportovní Žapčí OLYMPIÁDY a zhodnocen program celého pobytu. Při veselém povídání a smíchu několik hodin společného posezení uteklo a všechny jsme se rozešly „BALIT“.

Díky dotaci jsme prožily nevšední týden v klínu krásné barevné podzimní Šumavy.

Dana Hybšová

ŽAP Praha

Rekondiční pobyt na Šumavě



Podzimní rekondiční pobyt Klubu ŽAP začal sobotním příjezdem do hotelu ENGADIN v Železné Rudě, který se stal na týden naším přechodným domovem.

ONKO DIANA Prostějov



V letošním roce jsme navštívily Sanatorium na Pleši. Odjezd z domova byl pro nás namáhavý – v časných ranních hodinách přes Olomouc do Prahy-Smíchov a dále pak autobusem na Pleš.





Po ubytování jsme absolvovaly přijímací pohovor a návštěvu lékařky, která nám rozepsala procedury – elektroléčbu různého druhu, cvičení v bazénu, koupele a skupinová nápravná cvičení v tělocvičně nebo v přírodě.

Po celou dobu se o nás starala pověřená zdravotní sestra, která zajišťovala veškeré přednášky. Ocenily jsme přednášky dvou primářek, které probíraly problematiku týkající se onkologického onemocnění.

Odpolední program byl doplněn vycházkami do přírody a okolí. Využily jsme i „Den evropského dědictví“ a navštívily zámek v Mníšku pod Brdy a poutní místo Skalka.

Ubytování bylo na úrovni, stravování velmi dobré, měly jsme dostatek ovoce a zeleniny.

Spokojenost byla velká s blahodárným účinkem cvičení v bazénu a rehabilitačním cvičením. Chyběly nám však lymfomasáže, které se prováděly pouze za úplatu 500 Kč.

Léčení nám všem prospělo a budeme v příštích létech v rekondičních pobytech dále pokračovat.

Věra Navrátilová,

členka ONKO Diana Prostějov

LPR Hradec Králové



V letošním roce jsme uspořádali svůj desátý jubilejní rekondiční pobyt.

Byl opravdu jubilejní. Konal se v překrásném místě na pomezí Čech a Moravy v Bystřem u Poličky v hotelu Bystře.

V hotelu nás přivítaly pěkně zařízené pokoje, dobré stravování, a co bylo vůbec nejlepší – možnost denního plavání v bazénu s mořskou vodou v ceně ubytování. Byla to nádhera. Také jsme měli možnost kdykoliv se sejít ve společenské místnosti, kde jsme každé ráno také před snídaní cvičili.

Nádherné okolí, krásné procházky a spousta výletů po okolí – do Poličky,

na hrad Svojanov, kam se dá dojít pěšky a zpět se vrátit autobusem. Navštívili jsme zámek Lysice a Olešnici, kde je velkou zajímavostí výroba modrotisku, a všude, kam jsme chtěli, se dalo jet i autobusem. Byla to prostě nádhera.

A co navíc. Hodní lidé, vřelé přijetí, příjemné jednání personálu, vše jak má být. Všem našim sesterským organizacím vřele doporučujeme. Jistě nám dají za pravdu.

*Olga Čížková,
LPR Hradec Králové*



ZRNKO ŠTĚSTÍ Štětí



Městský úřad v našem městě Štětí uspořádal 18. října Den

zdraví. Zástupci města nás požádali, zda bychom se nepřipojili jako místní nezisková organizace. Využili jsme této nabídky a účastnili jsme se. Podle ohlasu návštěvníků byl Den zdraví hodnocen kladně. Rádi bychom touto cestou poděkovali pracovnícím Ligy proti rakovině Praha, že nám na naši žádost připravili vydané brožurky, abychom je mohli nabídnout našim občanům

a současně s nimi i pohovořit o onkologických nemocech a kde mají možnost získat potřebné informace. Zástupci města nám po skončení vyslovili poděkování a současně i žádost o další spolupráci při podobných akcích.



POZNAT PŘEDPOKLÁDÁ VĚDĚT – PAMATUJTE SI A NEBOJTE SE NÁS KONTAKTOVAT. V KOLEKTIVU SE LÉPE O TĚTO NEMOCI HOVOŘÍ. NEJSTE SAMI – STOJÍME PŘI VÁS!

To bylo hlavní motto nás zástupců Občanského sdružení ZRNKO ŠTĚSTÍ a jsme přesvědčeni, že určitě vstoupilo do podvědomí návštěvníků.

*Petr Grobauer
předseda*

Klub NADĚJE Velké Meziříčí

Náš klub byl založen v roce 2000 a sdružuje onkologické pacienty z Velkého Meziříčí a okolí. V klubu je 54 přihlášených členů. Setkáváme se každou středu v Klubu důchodců od 8 do 11 hodin. Setkání slouží k předávání zkušeností a poznatků nejen o naší nemoci, ale i ostatních strastech života. Nezištné přátelství nás všechny spojuje a pomáhá nám zapomenout na naše problémy.



Uspořádali jsme rekondiční pobyt v Lázních Luhačovice, v Karlových Varech a v Poděbradech. Do Poděbrad jezdí nejvíce našich členů. Večer se rádi setkáváme při harmonice. Jsou mezi námi i členové, kterým je více než 80 let, a i oni se rádi zapojí do zábavy. Koncem června jezdíme rádi na třídení ozdravný pobyt do Jablonného nad Vltavou, kde se setkáváme s členkami Klubu Benkon z Benešova. Večer při harmonice a dobré zábavě utužuje přátelské vztahy mezi členy obou klubů.

Putovní výstava Každý svého zdraví strůjcem byla letos tentokrát u nás, a to 3. a 4. října. Náš klub měl na výstavě svůj stánek, kde členky zájemcům poskytovaly informace o klubu, nabízely brožury s informacemi o rakovině a učily samovyšetřování prsů.

Během výstavy bylo pěkné slunné počasí. Výstavu doprovázely svými vystoupeními děti z mateřské a základní školy a dále zde účinkovaly skupiny z Velkého Meziříčí a také přišlo mnoho našich občanů, kterým se výstava opravdu líbila.

Pravidelně pořádáme přednášky lékařů a zdravotnických pracovníků, kteří nás informují o zdravém způsobu života i o všem novém. Uspořádali jsme také besedu s panem místostarostou Velkého Meziříčí, který nám vyprávěl mnoho zajímavého o našem městě i o okolí.

*Květa Doležalová
předsedkyně*

Slezský klub stomiků

Pro jubilejní dvacátý rekondiční pobyt si organizátoři ze Slezského klubu stomiků v Ostravě vybrali horský hotel Jelenovská ve Valašských Kloboukách. Pobytu se zúčastnilo téměř 120 členů klubu stomiků z Ostravy, ale i Opavy, Nového Jičína a Přerova. Milými hosty byli zástupci ze Slovenska a Polska. Pobyt v horském hotelu vyhovoval potřebám lidí se stomií ubytováním, stravováním, rehabilitačními procedurami včetně krytého bazénu, skupinovým cvičením Pilates i přednáškovými a prezentačními prostory pro firmy se stomickými pomůckami. Dopolední část byla vždy vyplněna odbornými prezentacemi devíti firem



se stomickými pomůckami a potřebami, novinkami k ošetřování stomie. Zde je znatelný inovační posun u pomůcek s lepší adhezí. Pro ženy stomičky bylo předvedeno prakticky a vtipně řešené spodní i svrchní prádlo. Účastníci velmi oceňovali přednášku s názornými náčrtky MUDr. Petra Jermáře pro srozumitelné a praktické rady a vysvětlení zkušeného střevního chirurga. Odpoledne byla věnována výletům a poznávání přírodních a kulturních zajímavostí blízkého regionu. Počasí nám přálo a kouzelné barvy podzimu spolu s hřejivým sluníčkem přímo vybízely na malý výlet do Pulčinských skal, betlému v Horní Lidči a rozhledny na Královci.

Využívali jsme rehabilitační služby hotelu, koupele a pěkný bazén, kde si noví

stomici mohli vyzkoušet, že s kvalitními pomůckami mohou plavat i ve veřejných bazénech a koupalištích. Novinkou byla cvičení Pilates s profesionální instruktorkou Terezou Zahutovou. Účastníci uvítali možnost seznámit se s tímto cvičením. Ukazuje se, že by mohlo být pro stomiky velmi užitečné.

Naše společné rekondiční večery jsou různé, veselé a milé. Byly to 20. jubilejní rekondice a v tomto pojetí jsme je oslavili. Valašská cimbállovka Klobučan hrála a zpívala, jak se říká, „o dušu“ a my s ní, vydražil se parádní jubilejní dort, na kterém si všichni pochutnali. Další večer nechyběla tradiční tombola. Hlavní cenou byl další dort věnovaný Světovému dni stomiků, který se jednou za tři roky slaví první říjnovou sobotou. Letošním heslem bylo: „Budme slyšet“. Poslední večer proběhlo slavnostní přijetí nových stomiků do Vznešené společnosti stomické.

Podle ohlasů ze závěrečné ankety to byl pobyt po všech stránkách vydařený a všichni se už těšíme na příští rok. Kéž se zase ve zdraví sejdem! Na staré známé i na ty nové, kteří třeba ještě v klubu nejsou, se už teď těší

*doc. Pavel Kreml,
předseda klubu*



ALEN Praha



Rok 2012 byl prohlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Stárnutí je záležitostí solidarity mladých se

starými, samozřejmě hlavně v rodině, ale také v celé společnosti. Nebojme se věnovat někomu lásku a slušnost, vždyť o ni nepřijdeme, naopak se násobí tím, když se o ni podělíme. Stejně je to s mezigenerační solidaritou, čím víc si ji mezi sebou budeme dávat, tím více ji budeme dostávat, budeme se mít navzájem rádi, budeme se respektovat a hledat v těch druhých to nejlepší, co se najít dá.

ALEN pomáhá ženám, které onemocněly rakovinou prsu, překonat šok z této obávané diagnózy, zvládnout náročnou onkologickou léčbu a vrátit se do normálního života. Pro zdravé to může být jen fráze, ale pro nás – pro skupinu žen, které prošly stejnou životní zkušeností – je to skutečnost, a většinou hodně tvrdá, která zásadně změnila život.

Za 19 let naší činnosti máme na kontě hodně práce, spoustu setkání a mnoho akcí, které jsou pro naše členky velmi důležité. Na rakovině je pro nás pozitivní jedna věc – poznaly jsme hodně milých a obětavých lidí, vzájemně si pomáháme a víme, že nebýt rakoviny, většinou bychom neměly příležitost se potkat. A to by byla škoda, v ALEnu vznikla již mnohá trvalá přátelství, která si žijí svůj život mimo sdružení.

V ALEnu jsme „aktivní rok solidarity“ prožily při společných akcích a mnohých setkáních a na podzim jsme v tom pokračovaly. Připravily jsme pro naše členky kromě pravidelného programu v tělocvičně, v bazénu, na členských schůzkách a sobotních výšlapech do přírody také dvoudenní zájezd plný zážitků do Českosaského Švýcarska a dva týdenní rekondiční pobyty, které mají pro členky zásadní přínos pro psychickou i fyzickou kondici a všechny se na ně těší. V říjnu to byl pobyt za slunečného podzimního počasí v krásných Mariánských Lázních a na přelomu října a listopadu týden v malých poklidných moravských lázníčkách Slatinice. Na zmíněných akcích s námi byly i členky dalších patientských organizací.



Podzim v ALEnu byl také nabitý dalšími akcemi a spoluprací s ostatními partnerskými organizacemi. Zúčastnily jsme se Sněmu kolektivních členských organizací Ligy proti rakovině Praha a navštívily jsme putovní výstavu LPR „Každý svého zdraví strůjcem“. Aktivně jsme pracovaly na celostátní akci Aliance žen s rakovinou prsu v rámci kampaně evropské koalice EUROPA DONNA a „Plavaly jsme prsa“ v bazénu na Olšance. S Gaudií proti rakovině jsme se zúčastnily první vernisáže v Galerii pro onkologické pacienty a jejich blízké a slíbily uspořádat příští výstavu z obrázků naší členky Ivči. Pokračovaly jsme a prohloubily spolupráci s městem Jilemnice, kde už jsme po dva roky pořádaly naše sportovní akce za pomoci a účasti paní místostarostky města. Trochu nesměle, ale přece jsme zahájily schůzky výtvarného kroužku, navázaly jsme spolupráci se Svazem zdravotně postižených a naučily se ubrouskovou metodu, vyrobily si hezké obrázky, pletené košíky, naposledy i adventní věnce. Také jsme byly na zajímavé exkurzi v budově České televize a v budově Zpravodajství ČT. Navštívily jsme nejprve výstavu obrázků a následně i ateliér malířky Emmy Srnkové. Při podzimních výšlapech jsme se podívaly do Voděradských bučin a prošly se padajícím listím, s průvodkyní Blankou jsme také poznaly další část Prahy, a sice Hostivař.

O všech akcích – pravidelných i výjimečných – informujeme členky i veřejnost v časopise Informační zpravodaj, který vydáváme 5x ročně. K přečtení a stažení je též na našich webových stránkách www.alen.tym.cz.

Daniela Kelišová

VÁM VŠEM...

Přeji všem, ať zdraví, radost a štěstí provází vás na každém kroku, ať přátelé s dobrým srdcem jsou s vámi každíčkou chvílí! Takže:

1. k pozvednutí mysli:

I kdyby tisíckrát v krajíně duše Tvé obloha zčernala, každý den vytrvale vyhlížej paprsek sluneční!

2. cena života:

Život je velký dar,
den každý vezmi vděčně, který Ti život dá,
na světě nejsme věčně!
Když o přátelství a lásce sníš a dožiješ se zrady,
pro lék si dojde k lidem blíž, jen neutíkej z řady!
Vždycky je ještě pro co žít, i když jsi mnoho ztratil,
vždycky je ještě zač se bít, co jiným zas život vrátí!

A proto:

buďme k sobě lidé milí,
vždyť jsme tady jenom chvílí!

3. co je štěstí:

Často a hodně se smát,
vydobýt si respekt inteligentních lidí a náklonnost dětí,
přežít zradu falešných přátel, oceňovat krásu,
najít v druhých to nejlepší, zanechat svět o něco lepší,
o zdravé děcko, záhonek na zahradě, či vědět,
že alespoň jednomu stvoření se dýchalo snáz,
protože jsi žil.
Tak tomu se říká štěstí!

paní Milada Špačková
z Dobré Vody

INFORMACE

ALMANACH ČESKÉHO ILCO

České ILCO si připomíná 20 let své činnosti. K tomuto jubileu bylo vydáno letošní 1. číslo zpravodaje jako ALMANACH, v němž najdete nejen historii, ale i přehled činnosti Českého ILCO, informace o mezinárodní spolupráci a veškeré důležité informace včetně adres jednotlivých klubů a spojení prostřednictvím internetu a telefonů.

K dvacetiletému výročí také vyšla knížka **Budu živ tři sta let**, která přináší příběhy pacientů s diagnózou karcinomu i jejich zkušenosti a postřehy. Nechybí také informace o organizacích, které pomáhají onkologickým pacientům, a rady i zážitky zkušeného lékaře onkologa.

Knihu kolektivu autorů vydalo nakladatelství odborné literatury MAXDORF s.r.o., Na Šejdru 247/6a, 142 00 Praha 4, e-mail: info@maxdorf.cz, www.maxdorf.cz.

ONKO PORTÁL

www.onkoportal.cz je vyhledávačem ověřených onkologických informací a služeb pro pacienty, rodinné příslušníky a veřejnost.

Najdete tam lékaři prověřované informace, podporu při řešení životní situace onkologického pacienta, a to jak zdravotní, tak i právní, sociální a finanční. Najdete tam i možnosti prevence nádorových chorob.

Veškeré odkazy jsou kontrolovány lékaři,

odborníky v onkologii a snaží se o to, aby vám přinesly co největší užitek.

Informace po úvodní stránce jsou rozděleny na: nádorová onemocnění, komplexní onkologická centra, typy vyšetření, finanční pomoc, právní pomoc, nechybí partneři ani další kontakty.

POZVÁNÍ

Zveme vás na tradiční únorové Sympozium, které opět pořádáme ve spolupráci s ČLS JEP u příležitosti Světového dne proti rakovině.

Termín: 4. února od 11.00 hod. v Lékařském domě, Sokolská 31, Praha 2

Téma: Prevence kolorektálního karcinomu

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, houszicka@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

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zaslán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

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

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