



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 24 ▲ Březen 2013 ▲ Číslo 1

## Vážení přátelé,

i když letošní rok má už celou svoji čtvrtinu za sebou, ráda bych vám všem popřála, aby se vám po celý rok dobře dařilo.

Ta první čtvrtina roku byla doslova nabitá událostmi. Máme nového prezidenta, věřící lidé uvítali nového papeže, my jsme úspěšně uspořádali v únoru další sympozium, oslavili jsme i svátky jara Velikonoce. Ale v mnoha zemích této planety není klid a lidé prchají ze svých domovů, aby uhájili alespoň holý život. Když se člověk zamyslí nad naším každodenním životem, tak si musí říci, že patříme k těm šťastnějším, kteří žijí v míru, pokoji i klidu svých domovů.

Pravda, letos nás dost potrápilo počasí, té sněhobílá nadílka už bylo až až. Už jsem si říkala, když se začátkem března objevilo na skok slunko, že jaro je za dveřmi. Jenže březen zůstal věren starému českému přísloví – „březen za kamna vlezem“... Ale budme optimisté. Ve chvíli, kdy píši tyto řádky, nám vládnou ještě noční mrazy, ale jaro už je cítit, a tak vám všem v tuto chvíli přeji, aby to těšení bylo co nejkratší a mohli jsme odložit zimní oblečení a vypravit se za slunkem do prozářené přírody. Konečně sluníčko už vykročilo na svou pouť po severní polokouli, a tak je uvítejme dobrou náladou i plány, co všechno chceme vykonat pod jeho svítem.

Není toho málo. Pro nás, členy Ligy, začíná pravidelná příprava na náš největší svátek – den plný žlutých kvítků na klopách, bafozích či dětských kočárcích. Víím, že pro naše kolektivní členy je to období velké a poctivé práce. Domluvit spolupráci se studenty, junáky, ale i s vlastními členy, rozdělit kytičky, pokladny, letáky, trička, legitimace a vše nachystat tak, aby ve středu 15. května nic nechybělo a všechny kytičky z košíčků našly své nové majitele.



Ráda bych však připomněla, že doba jara, kterou většina z nás považuje za nejkrásnější období, kdy se otevírá země a vše voní mládím a čistotou, je příhodná také pro nás, abychom se zbavili zimních prohřešků a pokusili se očistit od všeho zbytečného nejen svůj organismus, ale i naladit svou duši na vše nové, krásné, co nám přináší radost i užitek.

V současné době často čteme, jak udržet svou vitalitu, jak prospět svému organismu, jak se zbavit jarní únavy. Mnozí z vás to dovedete a pro své přátele v klubech připravujete mnoho zajímavých akcí, které prospívají tělu i duši, jen jde o to, aby se vám podařilo přilákat i ty, kteří se zatím třeba ostýchají anebo o vás vůbec nevědí. Možná mají i trochu obavy, zda je mezi sebe přijmete, anebo se i bojíte přiznat ke své nemoci.

Český den proti rakovině může být i dnem, kdy právě při prodeji květin se potkáte s lidmi, kteří se chtějí na chvíli zastavit a popovídat si, protože mají pocit samoty a nepochopení.

Mějte pro ně čas, nebojte se je pozvat mezi vás, nabídnout jim vaše společenství a vaši pomoc. V tom dnešním uspěchaném světě je stále víc a víc lidí, kteří mají pocit samoty a opuštěnosti. Pokusme se právě v tomto dni žlutých kvítků tu krásnou zářivou barvu slunce zanést i tam, kde jsou ještě stíny, pocitu neúvěry či samoty. Bude to odměna pro každého z nás, že právě v tento den se nám podařilo zažehnout třeba jen docela malou jiskřičku, která se vaší zásluhou rozhoří.

Dovolte mi popřát vám všem, aby nejen tento den, ale celé jaro i celý rok, který je letos zasvěcen čistému a zdravému vzduchu, vám všem přinesl mnoho krásných chvil, radosti z přírody, přátel, dobře vykonané práce, aby to přispělo i k vašemu zdraví a dobré psychické pohodě, která je alfou i omegou našeho života. A nezapomeňte v neděli před Českým dnem proti rakovině na kytičku pro všechny maminky, protože to bude krásná předehra našeho svátku.

Eva Křížová

## TISKOVÁ KONFERENCE

Koncem ledna (29. 1.) uspořádala Liga proti rakovině Praha tiskovou konferenci ke Světovému dni proti rakovině, na níž předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová informovala novináře o naší první letošní akci – Sympoziu na téma **Prevence kolorektálního karcinomu** – a pozvala je k účasti na této každoroční odborné události, určené lékařům i laikům. Vysvětlila novinářům, proč se věnujeme tentokrát problematice, na kterou byl zaměřen Český den proti rakovině i v roce 2009. Vysoká úmrtnost na tuto diagnózu v ČR nás nutí znovu a znovu upozorňovat širokou veřejnost na možnosti prevence, kterou téměř ze 60 % může každý jedinec ovlivnit vlastním chováním, dodržováním správné výživy, pohybovou aktivitou a využíváním nabízených screeningových programů. Hostem tiskové konference byl prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc., který novinářům přiblížil problematiku nádorového onemocnění tlustého střeva v celé její šíři – od prevence přes diagnostiku, možnosti léčby, výživu apod. Prof. Žaloudík byl poté i jedním z odborníků, kteří vystoupili na únorovém Sympoziu. V další části tiskové konference předsedkyně Ligy informovala novináře o rozdělení finančních prostředků z Českého dne proti rakovině.

Na sbírkovém účtu Českého dne proti rakovině se k 31. 12. 2012 shromáždilo **14.133.546 Kč**. Čistý výnos ze sbírky byl rozdělen mezi tři hlavní dlouhodobé programy.

### Programy nádorové prevence

Informační a poradenské publikace	724.280,00 Kč
Putovní výstava o nádorové prevenci	2.385.651,00 Kč
Letáky ke sbírce	242.040,00 Kč
Děkovný koncert za květnovou sbírku	65.000,00 Kč
Příspěvky organizacím UICC, ECL	100.816,50 Kč
Preventivní akce Václavské nám. k ČDpR	109.900,00 Kč
Zpravodaj 4x, Výroční zpráva 2011	289.097,90 Kč
Projekt Normální je nekouřit	51.400,00 Kč
<b>Celkem</b>	<b>3.968.185,40 Kč</b>

### Programy zlepšení kvality života onkologických pacientů

Příspěvky kolektivním členům LPR Praha	1.750.122,30 Kč
Nádorová telefonní linka – příspěvek na provoz	633.488,90 Kč
Rekondiční pobyty onkologických pacientů	225.725,00 Kč



České ILCO	40.000,00 Kč
Amelie, o. s.	30.000,00 Kč
Klub ŽAP	12.000,00 Kč
Hospic v Mostě	50.000,00 Kč
Cesta domů	60.000,00 Kč
INNA Havířov	20.000,00 Kč
Cena pro nejlepší členskou organizaci	10.000,00 Kč
<b>Celkem</b>	<b>2.831.336,20</b>

### Podpora přístrojového vybavení, výzkumu a cena za vědeckou publikaci

Mendelova univ. v Brně, Ústav chemie a biochemie	260.000,00 Kč
Chirurgická klinika FN Královské Vinohrady a 3. LF UK	400.000,00 Kč
Přírodověd. fak. UK v Praze, Katedra genetiky a mikrobiologie	142.000,00 Kč
Institut onkologie a rehabilitace Na Pleši	61.158,00 Kč
Paracelsus, Záluží u Litvínova	200.000,00 Kč
Ústav radiační onkologie, Nemocnice Na Bulovce	47.500,00 Kč
Cena za vědeckou publikaci	50.000,00 Kč
Novinářská cena LPR Praha	10.000,00 Kč
<b>Celkem</b>	<b>1.170.658,00 Kč</b>

**CELKOVÁ ČÁSTKA 7.970.179,60 Kč**

Přečerpání rozpočtu o 1.415 Kč je hrazeno z prostředků LPR Praha.

(red)



## SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Světový den proti rakovině, který vznikl z iniciativy Světové unie proti rakovině (UICC), byl stanoven na 4. února, kdy byla v Paříži podepsána Charta, jejímž cílem je zlepšit prevenci,

léčbu a výzkum nádorových onemocnění všude ve světě a informovat pacienty o boji s touto chorobou. Pro letošní rok UICC vyhlásila téma: **Mýty a fakta o rakovině**. Uvádíme některé z nich:

**Rakovina je jen zdravotní problém**  
Rakovina není jen zdravotním problémem. Má dalekosáhlé



důsledky sociální i ekonomické. Přibližně 47 % případů rakoviny a 55 % úmrtí na tuto chorobu se vyskytuje v méně rozvinutých oblastech světa.

**Rakovina je nemocí bohatých, starších osob v rozvinutých zemích**

Rakovina je globální epidemie, která postihuje všechny věkové skupiny ze všech sociálně-ekonomických skupin.

Pro rozvojové země představuje neúměrnou zátěž.

**Rakovina je můj osud**

Správnými postupy je přibližně 30 % nádorových onemocnění preventabilních. Globální, národní a regionální programy, které podporují zdravý životní styl, mohou podstatně snížit nádorová onemocnění, jejichž příčinou jsou rizikové faktory jako kouření, nadměrná

konzumace alkoholu, nezdravá výživa či nedostatek pohybu. Zlepšením těchto faktorů by bylo možné zabránit asi třetině z nejčastějších druhů nádorových onemocnění.

**Diagnóza rakoviny je rozsudkem smrti**

Mnoho druhů rakoviny, které byly v minulosti považovány za neléčitelné, lze nyní při poskytnutí správné a včasné péče léčit a vyléčit.

# SYMPOZIUM O RAKOVINĚ

Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností J. E. P. a Společností všeobecného lékařství uspořádala 4. února u příležitosti Světového dne proti rakovině Sympozium na téma: **Prevence kolorektálního karcinomu.**



Zaplněný velký sál Lékařského domu v Praze pozdravil v úvodu **prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc.**, předseda České lékařské společnosti a bývalý prezident Světové lékařské asociace. Uvedl čísla,

kteřá zveřejnila Světová zdravotnická organizace, že ročně dochází k 13 milionům onkologických diagnóz, 7,6 milionů občanů umírá. Proto je tak důležitá prevence a je potěšující, že Česká republika patří k těm zemím, které jsou dobře připraveny na prevenci i léčbu rakoviny. Poděkoval Lize proti rakovině Praha za tuto její činnost a slíbil, že Česká lékařská společnost J. E. Purkyně se ráda připojí, kdykoli to bude třeba.

Předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová** poděkovala za upřímná slova



a uvedla, že kolorektální karcinom je třetím nejčastějším onemocněním mužů ve světě, že 60 % onemocnění ve vyspělých státech patří dnes onkologické problematice a Česká republika v incidenci je

v současné době pátá v Evropě a 30. na světě. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že v roce 2030 se zvýší počet onkologicky nemocných ve světě na 27 milionů, z čehož

70 % v méně a středně rozvinutých částech světa.

**MUDr. Bohumil Skála, Ph.D.**, všeobecný praktický lékař, působící v Lanškrouně, se zabýval úlohou praktického lékaře jako průvodce nejen v prevenci rakoviny, ale i v době její nemoci a po ukončení léčby.

Úlohou lékařů v první linii je vyhledávat onkologicky nemocné a věnovat se jim i v době terapie a po jejím ukončení. Jako důležitou sou-



částí prevence uvedl zejména u dětí a dorostu nezačínat s kouřením, stejně jako dodržet důležitá očkování pro zdravý vývoj dětské populace. Stále se nedaří včas zachytit onkologická onemocnění, lidé přicházejí až ve 3. a 4. stadiu nemoci, kdy léčba je složitější a výsledky ovlivňují i kvalitu života. Uvedl, že pozdní diagnóza je zaviněna strachem, nedůvěrou a také nepoučeností. Bylo by zapotřebí většího zapojení společenských a politických reprezentací při propagaci účasti našich občanů na preventivních programech. Účast je stále nízká a vina je na neinformovanosti občanů, ale často i na postoji zdravotníků.

Cestou k včasné diagnóze je využití skríníngu. Pokud dojde k nálezu, pak praktický lékař pacienta předává odbornému lékaři, ale měl by dále sledovat svého pacienta a mít kontakt i s odbornými lékaři při dalším léčení.



Pacient by se měl do jeho péče vrátit po ukončení léčby.

Následná péče představuje domluvu s onkologem, pomoc při zajištění další nutné péče, důležitá je i dostupnost centra bolesti, hospice nebo využití služeb organizace Home Care. Je důležité, aby lékař znal prognózu daného pacienta a pomohl i při řešení sociálních otázek. Nejdůležitější je vždy vzájemná komunikace praktického lékaře s pacientem, ale i s odbornými lékaři, kteří se o něho starají, znát rodinnou anamnézu a upozorňovat na varovné signály. V závěru MUDr. Skála uvedl obecná pravidla onkologické prevence: negativem je kouření, alkohol, obezita, nevhodná výživa. Pozitiva jsou: dostatek pohybu už od dětství, zdravá výživa a zejména zvýšení konzumace zeleniny, využívání skríníngových programů.

**Profesor MUDr. Julius Špičák, CSc.**, z Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze, hovořil o významu a účinnosti kolonoskopie při včasné odha-





lení prekancerózních stavů tlustého střeva. Svůj odborný výklad doprovodil řadou diapozitivů, které názorně doplnily jeho vystoupení.

Kolonoskopickému vyšetření předcházejí různé metody, mezi něž patří vyšetření nádorových markerů z krve, vyšetření stolice na okultní krvácení, genetické testy, kolografie na principu tomografie i magnetické rezonance. Cílem kolonoskopie je prohlédnutí celého tlustého střeva. Tato metoda patří k nejdůležitějším, protože je nejcitlivější a umožňuje odběr biotických vzorků a odstranění praemaligních lézí během jednoho sezení. Celkový čas vyšetření se pohybuje kolem 12–15 minut, mohou jej prodloužit případné biotické odběry. V České republice se ročně podrobí tomuto vyšetření asi 30 tisíc občanů, přesto však mnozí lidé mají z tohoto zákroku strach. Úzkost zmírňuje příprava na toto vyšetření, rozhovor lékaře s pacientem, ale stejně důležitá je znalost a dodržování postupu při tomto vyšetření. Před vyšetřením vždy dochází k premedikaci, ale je stejně důležité i vysvětlení lékaře, o co jde, a upozornit i na možné potíže. Výsledky kolonoskopie potvrzují výskyt adenomů u 30 % mužů a 15 % žen.



O diagnostice a léčbě tlustého střeva hovořil **prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc.** Formy karcinomu tlustého střeva jsou různé, jednak geneticky vázané, např. Lynchův syndrom, familiární polypóza nebo

sporadický defekt genů DNA (není výskyt ve více generacích v rodině). Vždy je nejdůležitější časný záchyt, aby bylo možné zajistit zvládnutí choroby.

Chirurgické řešení může být klasickou cestou nebo laparoskopické. Dále upozornil, že operace konečníku někdy znamená zavedení dočasné či trvalé stomie.

Radioterapie při karcinomu konečníku může být využita před operací ke zlepšení operability nálezu, eventuálně i s využitím přidané chemoterapie. Dále může být využita k paliativnímu ozaření metastáz.

Biologická léčba přidaná k chemoterapii se využívá k pokusu o navození operability jaterních metastáz, které bývají často zjištěny pozdě. K hodnocení operability po léčbě se doporučuje obrátit se na taková centra, kde probíhá nejméně 50 operací během roku, protože tam je zajištěna zkušenost s těmito výkony.



V další části sympozia vystoupil **MUDr. Ferdinand Třebický** z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce a hned v úvodu zdůraznil, že radioterapie je u rizikového nádorového onemocnění konečníku nezbytnou součástí komplexní onkologické péče. Umožňuje zmenšení objemu nádoru, snížení rizika lokálního návratu nemoci a rizika pozdní generalizace. Zlepšuje rovněž operabilitu nádorového onemocnění a dává možnost zachovat funkci svěrače konečníku u pacientů s nízkou uloženým nádorem konečníku. K radioterapii je nutné znát pacientovu anamnézu, hematologické vyšetření, biochemii, rektoskopii nebo kolonoskopii, CT břicha, pánve, event. RTG plic. Důležité jsou i onkomarkery a molekulární biologie.

Konkomitantní chemoradioterapie je využívána pro předoperační terapii vysoce rizikových skupin. Samostatná radioterapie je využívána pro pooperační ozáření ke snížení lokální recidivy. Upozornil na důležitost fixace pacienta před ozáření. Radioterapie se používá i při paliativním ošetřování nemocných ke snížení bolesti.

Další odborné sdělení patřilo **MUDr. Michale Fridrichové**, která hovořila o možnostech systémové léčby. Dělí ji na tři základní skupiny: adjuvantní chemoterapie, chemoterapie lokálně pokročilého nádorového onemocnění a chemoterapie metastatického onemocnění.

V případě pokročilého onemocnění je možné chemoterapií i s využitím biologické léčby docílit zmenšení rozsahu metastatického postižení, případně až do stadia operability. U generalizovaného onemocnění lze chemoterapií nebo biologickou léčbou zvolnit postup onemocnění a zlepšit celkovou kvalitu života.

Vysvětlila, jaké léky se pacientům podávají. Také při peroperačním zjištění, přesahuje-li nádor lokalitu a při postižení lymfatických uzlin je indikována chemoterapie.

Chemoterapie a radioterapie se ordinují také pro uchování svěrače konečníku.

MUDr. Fridrichová uvedla výsledky terapie mCRC dle českého registru CORECT, které odpovídají výsledkům hodnocení léčby zahraničních registrů.

**MUDr. Eva Meisnerová** ze IV. Interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze se zabývala výživou pacienta s kolorektálním karcinomem, která je součástí prevence i léčby onemocnění. Je třeba snížit příjem, zejména nasycených tuků, zvýšit příjem vlákniny na 25g denně, omezit spotřebu červeného masa, nekouřit, střídavě popíjet alkohol a zvýšit příjem ovoce a zeleniny. Pro obsah omega 3 mastných kyselin se doporučuje příjem čerstvých ryb 1–3 týdně. Důležitá je i fyzická aktivita.

Upozornila na častou podvýživu, která nepřispívá k zvládnutí léčby. Naopak přispívá k pooperačním a infekčním komplikacím, zvyšuje i mortalitu. Snížení chuti



k jídlu, ztráta hmotnosti, metabolické a zánětlivé změny tvoří syndrom nádorové kachexie. Proto je nutné pravidelně od stanovení diagnózy provádět také nutriční hodnocení.

Významnou úlohu má nutriční podpora v období operačního výkonu. Prospěch přináší parenterální výživa podávaná 10–14 dní před operací. Předoperační imunomodulační výživa je vhodná u všech nemocných 5–7 dní před velkým operačním výkonem, což se v praxi málo využívá. Dále se doporučuje ke snížení pooperačního stresu využít popíjení izotonických cukerných roztoků při mnohohodinovém předoperačním hladovění. Doporučuje se všem nemocným s probíhající onkologickou léčbou podávat sipping ve formě vysokoproteinového preparátu nebo sipping se zvýšeným obsahem omega 3 mastných kyselin.

Důležitý je nutriční screening, pokud dojde ke snížení BMI indexu pod 20,5, pak je nutno uvažovat o parenterální výživě či celkové nutriční intervenci.

U každé lékařské kontroly nemocného s kolorektálním karcinomem by měl být dotaz na dyspeptické symptomy a pokles hmotnosti za poslední měsíc. V kladném případě pacienta odeslat k nutričnímu specialistovi, protože adekvátní nutriční péče je nedílnou



součástí léčby kolorektálního karcinomu.

Závěr celého sympozia patřil **Ing. Marii Ředíkové**, předsedkyni Českého ILCO, a **Miladě Karlovské**, stoma sestře Nemocnice Na Bulovce, které společně auditoriu vysvětlily a názorně na diapozitivech předvedly používání stomie v praxi. Počty stomiků u nás nelze přesně zjistit, protože stomie není vedena jako diagnóza, ale řešení zdravotního stavu. Navíc mnoho stomiků nemá vývod proto, že jim byl diagnostikován kolorektální karcinom. Bohužel se o této problematice v médiích málo mluví. V současné době je u nás osm firem nabízejících stomikům pomůcky, které se stále zdokonalují.

Každý občan, který stojí před tímto problémem, má možnost se ještě před zákrokem obrátit na Stoma poradnu a využít i informací na internetu nebo v časopise RADIM, neboť současné pomůcky při správném využití dovolují pacientům žít zcela normální život. U nás existuje velký počet klubů stomiků, v nichž každý pacient najde nejen přítele, ale i dobré rady a zkušenosti. Navíc jsou k dispozici internetové stránky [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz), kde každý najde informa-

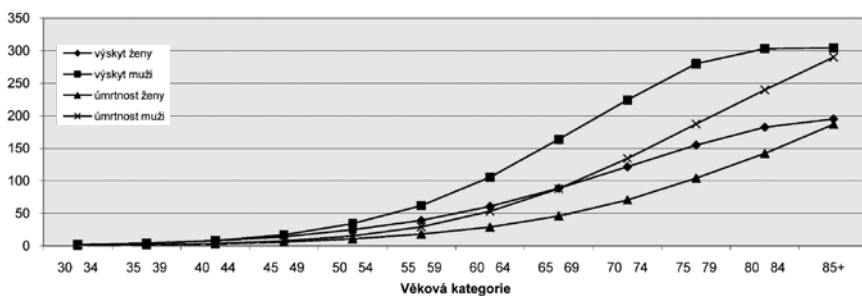
ce o sdružení České ILCO, o klubech stomiků, jejich adrese i kontaktech, nechybějí rady a odpovědi na nejčastější dotazy i další informace. Vychází i pravidelný ILCO Zpravodaj. Podle odhadu odborníků žije u nás asi 9.000 stomiků. Více než 44 % žije se stomií 10 let, 71 % více než 5 let, výjimkou nejsou ani lidé, kteří mají stomii více než 25 let. Sympozium moderovala a diskuzi k jednotlivým odborným sdělením vedla MUDr. Alexandra Aschermannová.

(red)

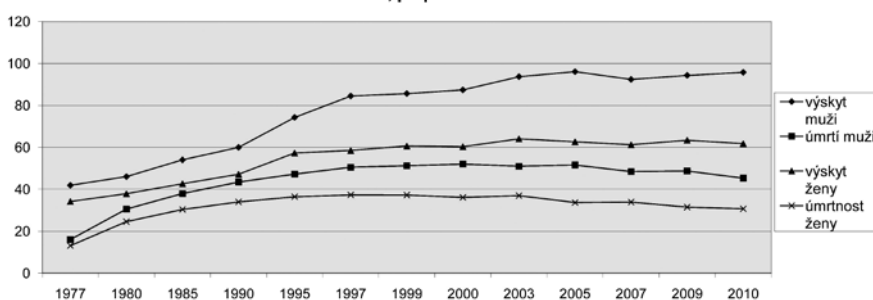
**Přidáváme i názor PhDr. Josefa M. Kolaříka, CSc., z Klubu stomiků ze Zlína, který se sympozia aktivně účastnil.**

*Slyšíte o ní denně, ale dokud na vás nevyčení zuby, jako by se vás neťkala. Samozřejmě mluvím o rakovině, o onkologických onemocněních. V hloubi duše jsem doufal, že... ale marně. Přihlásila se, vnutíla mi amputaci rekta, chemi a radioterapii, odkázala mi doživotní stomii. Od prvních vyšetření do současnosti se snažím získat co nejvíce ověřených informací o nemoci, jejích následcích, léčbě a životosprávě. Brzy jsem se informoval o práci klubu stomiků. Od lékařů, z brožur i internetu jsem získal informace o Lize proti rakovině Praha a stal se častým návštěvníkem jejích stránek. Využil jsem nabídky Ligy proti rakovině Praha a České lékařské společnosti J. E. Purkyně účastnit se 4. února 2013 Symposia ke světovému dni proti rakovině, které se konalo v Lékařském domě v Praze. Tématem sympozia byla prevence kolorektálního karcinomu. V nabitém programu nezbylo mnoho času na formality. Zahajovací projevy předsedkyně LPR MUDr. M. Fridrichové a předsedy ČLS J. E. P. prof. Blahaše byly stručné a věcné. Zato pracovní program byl velmi obsažný a kvalitní. V další části hodnotil autor jednotlivá vystoupení odborníků, která jsou už obsažena v naší informaci o sympoziu. Proto je už neuvádíme. Svůj názor uzavírá slovy: Sympozium bylo významným odborným přínosem jak pro zúčastněné lékaře, tak pro přítomné laiky – onkologické pacienty. Přál bych každému, nejen onkologickému pacientovi, aby měl možnost vyslechnout si tyto závažné přednášky a moci sledovat i vizuální prezentace.*

**Nádory tlustého střeva, výskyt a úmrtnost, ženy a muži. Věková struktura populace pacientů, přepočteno na 100 000 osob.**



**Vývoj výskytu a úmrtnosti na zhoubné novotvary tlustého střeva a konečníku, přepočteno na 100 000 osob**



## VÝROČNÍ SCHŮZE LIGY

V úterý 19. března se konala ve velkém sále Lékařského domu výroční schůze naší organizace. Ačkoliv bylo počasí „že bys psa ven nevyhnal“, byla aula zaplněná a dostavili se zástupci a zástupkyně našich kolektivních členů z Ostravy, Karviné, Bohumína, Prostějova, ale i z dalších vzdálenějších míst. Po uvítání ředitelkou Ligy paní Ivou Kurcovou a seznámení s programem schůze se ujala slova MUDr. Michaela Fridrichová, předsedkyně Ligy, a ve stručnosti zhodnotila uplynulý rok. Ocenila snahu lidí pracovat pro Ligu, vyslovila uspokojení s výsledkem loňského Českého dne proti rakovině, s Putovní výstavou i oběma koncerty, které se uskutečnily na jaře a před Vánoce.

„Vše proběhlo, jak mělo – řekla – splnili jsme plán, který jsme si dali, naši kolektivní členové obdrželi svých 30 % za výsledky během květnové sbírky, uskutečnilo se celkem 9 rekondičních pobytů Na Pleši a v Meziboří a mohli jsme přispět i na onkologický výzkum.“ Poděkovala České poště, která nám pomáhá při Českém dnu proti rakovině a která přislíbila svoji pomoc i letos. Zprávu o hospodaření přednesla účetní Ligy paní Margarita Pítrová a zprávu revizní komise přednesla za MUDr. Lenku Hronovskou, která se nemohla schůze účastnit, paní Iva Kurcová.

V další části informovala plénum MUDr. Aschermannová o rekondičních pobytech, kde se účastníci podrobují vstupním i výstupním prohlídkám, zpřesnily se podmínky k účasti pro pacienty nad 75 let věku (vyžaduje se doporučení praktického lékaře ne

starší 4 týdnů). Vedle vycházek, cvičení v bazénu i další vhodné terapie jsou pro účastníky připravovány aktuální informace z kongresů, novinky v onkologické terapii a další zajímavosti, které přispívají k fyzické i psychické odolnosti účastníků jednotlivých turnusů.

Za nemocnou Janu Kolářovou z agentury Arcadia vystoupila Jitka Bajgarová. Informace, které podala, najdete v článku, věnovaném letošnímu Českému dni proti rakovině, který paní Jana Kolářová připravila.

V diskusní části nebyly k programu žádné připomínky či návrhy, a tak po krátké přestávce byla zahájena druhá část jarního společného setkání.

MUDr. A. Aschermannová si připravila zajímavou přednášku o **muzikoterapii**, která je dnes uznávanou součástí léčby a přispívá k harmonickému rozvoji osobnosti člověka.

Uvedla, že jde o starý léčebný systém, který znali Egypťané, Izraelci, Řekové i Římané jako užitečnou psychoterapii. Novověk se k této metodě vrací a v současné době je několik škol – americká, švýcarská, evropská – a existují už vědecká centra – Vídeň, Paříž, Londýn, Švýcarsko a Praha. Naše české centrum spolupracuje s Českou lékařskou společností JEP.

Muzikoterapie má dnes celostní význam, už v prenatálním věku může přispět k harmonii budoucího člověka, ale pomáhá i při rozvoji řeči, tlumí agresivitu a hyperaktivitu, v mnoha případech zklidňuje stavy napětí, úzkosti a pomáhá při komunikaci a spolupráci.

Formy muzikoterapie jsou různé, individuální i skupinové, při nichž dochází



k aktivní účasti – kdy pacienti sami s různými bubínky, chraštítky a jinými jednoduchými hudebními nástroji mohou vyjádřit své pocity, anebo pasivní – což může být poslech hudby, hudebních improvizací, které přispívají k lepší náladě.

Je prokázáno, že psychická léčba, do které muzikoterapie patří, zlepšuje léčbu i toleranci pacienta k jejímu průběhu.

V druhé přednášce **Co máme na talíři aneb jak se neotrávit v kuchyni** vystoupila Mgr. Michaela Fridrichová, Ph.D. Hned v úvodu naši potravu rozdělila do tří částí: živiny – senzorycká aditiva – nežádoucí látky.

Do skupiny živin patří aminokyseliny, peptidy, bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerály.

Senzorycká aditiva – to jsou barviva a aromatické látky.

Do skupiny nežádoucích látek patří antinutriční látky a kontaminanty.

Po dohodě sl. magistra Fridrichová poskytl svou přednášku k dispozici Lize. Závěrečného slova se ujala předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová a vysvětlila, proč se v letošním roce znovu zabýváme otázkami karcinomu tlustého střeva, neboť jeho výskyt v naší republice je vzhledem k dalším zemím velmi vysoký, a je tedy zapotřebí znovu a znovu upozorňovat občany na prevenci, možnosti skríningu hrzeného pojišťovny, znát rizikové faktory a nebát se přijít k lékaři raději zbytečně než pozdě. I tady slovo VČAS hraje významnou roli, neboť včasné léčení přináší perspektivu dalšího života.

Všem ještě jednou poděkovala za účast a popřála šťastnou cestu domů a hodně úspěchů při Českém dnu proti rakovině.

(kř)í



# PŘÍPRAVY ČESKÉHO DNE PROTI RAKOVINĚ 2013 JSOU V PLNÉM PROUDU!

**Podají se i letos rozdat mezi dobrovolníky všechny připravené kytičky? S prodejem může ve středu 15. května pomoci každý z nás!**

V době psaní tohoto článku, v půlce března těsně před uzávěrkou přihlášek, máme opravdu plné ruce práce – domlouváme propagaci, zadáváme inzeráty, zajišťujeme materiál potřebný pro rozesílku balíčků s kytičkami, sháníme nové dobrovolníky, vedeme jednání s partnery a sponzory (dlužno říci, že i přes četné přísliby bohužel stále méně úspěšná). Naštěstí většina tradičních partnerů zůstává Českému dni proti rakovině věrná, a tak je dobrou zprávou pro nás i všechny dobrovolníky, že změny v organizaci sbírky budou letos minimální – pokladní vaky bude opět zpracovávat generální partner sbírky Česká pošta, balíčky tradičně přiveze a odveze spolehlivá firma Geis, dobrovolníci se opět mohou těšit na osvědčené poukázky. Letošní kytičky s tmavě zelenými stužkami k nám dorazily do skladu již před nějakým časem, v minulých dnech proběhla tradiční kontrola jejich kvality. Jsme rádi, že kytičky opět vypadají pěkně, občas se sice objeví balení, kde se několik kvítků rozpadne, ale obecně doufáme, že kvalita je opět dobrá a rozbitých kytiček nebude ani letos více, než tomu bylo v letech minulých. Tradiční žlutá trička a tašky pro dobrovolníky jsou již ve výrobě, stejně tak pokladní vaky, právě dokončujeme přípravu plakátů a letáků pro tisk. Rozesílka balíčků s kytičkami by měla proběhnout druhý týden v dubnu.

Tématem sbírky je letos, opět po několika letech, prevence kolorektálního karcinomu, který je druhým nejčastějším nádorovým onemocněním mužů i žen v ČR. Tedy téma o to žhavější a aktuálnější, o čem lidem nepříjemnější o něm mluvit či vůbec uvažovat... Velká škoda, vždyť naděje na vyléčení včas odhalených nádorů je až devadesátiprocentní a preventivní vyšetření je pro každého nad 50 let jednou ročně zdarma. Budeme doufat,

že informační letáčky rozdáváné spolu s kytičkami letos „padnou na úrodnou půdu“ a zvýší zájem veřejnosti o tato preventivní vyšetření, takže snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění – cíl, jehož se Liga snaží dlouhodobě dosáhnout – bude opět o něco blíže svému naplnění...



Kytiček máme pro letošní rok připraveno opět dostatečné množství (téměř 800.000 ks), a jak ukazují průběžná čísla – stavy objednávek, nebude určitě snadné všechny kvítky mezi dobrovolníky před sbírkou umístit. Pokles objednávek tradičních spolupracovníků jsme po loňských zkušenostech tak trochu čekali, takže naše zklamání není příliš velké a jsme připraveni udělat vše pro to, aby všechny připravené kytičky byly ve středu 15. května v ulicích, a nikoli u nás ve skladu.

Jsme rádi, že zájem o účast na sbírce projevili téměř všichni ze současných 63 kolektivních členů Ligy, a budeme doufat, že pro ně bude letošní sbírka alespoň tak úspěšná jako loňská. Upřímně přejeme všem „klubům“ hodně sil do organizace letošní sbírky a především spolehlivé a nadšené dobrovolníky – dobré duše, bez kterých by sbírka neměla naději na úspěch! Kromě kolektivních členů Ligy budou letos při sbírce opět pomáhat studenti všech typů škol, členové ČČK,



ČSŽ, dobrovolní hasiči, junáci i pionýři, zúčastní se obce, firmy i jednotlivci. Abychom pokryli poklesy objednávek a další výpadky dobrovolníků, zkusíme letos získat pro spolupráci knihovny ve městech a obcích, kde dosud sbírka neprobíhá. Teprve následující týdny ukáží, zda tato cesta bude úspěšná či nikoli... Nahradiť velké výpadky je stále těžší, např. organizace Pionýr v roce 2008 před nástupem krize objednávala k prodeji přes 130.000 ks kytiček, od té doby tento počet stále klesá až na letošních necelých 50.000 ks. Počet spolupracujících subjektů se tak kvůli nižším objednávkám rok od roku navyšuje, stejně tak množství rozesílaných balíčků. Ale **jsme nesmírně vděční za každého nového spolupracovníka, i když objedná třeba jen 50 kytiček a 1 pokladní vak...**

**Pomoci s prodejem kytiček může opravdu každý! Proto doufáme, že stejně jako vloni najdeme právě mezi čtenáři tohoto Zpravodaje – individuálními členy, lidmi, kteří s Ligou sympatizují a často mají s rakovinou osobní zkušenost – další nové spolupracovníky.**

Nabízení kytiček v ulicích je mnohem jednodušší, než se na první pohled zdá. Lidé Český den proti rakovině díky 17leté tradici dobře znají a sbírce důvěřují. Cena kytičky je velmi nízká, da-



rovat dvacetikorunu si v dnešní době může dovolit téměř každý, a tak dárci poměrně ochotně přispívají a často sami prodejce vyhledávají. Leckdy si stačí stoupnout s pokladním vakem na frekventované místo a lidé sami

přicházejí pro kytičku a letáček. Ani vyjít do ulic někdy není nezbytně nutné – můžete nabídnout kytičky a letáčky kolegům na pracovišti nebo svým známým. Kromě počáteční odvahy vás celá věc nic nestojí, kytičky předem neplatíte a neprodané vrátíte po sbírce zpět. **A výsledný hřejivý pocit opravdu stojí za to!**

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

**Upřímně se těšíme na všechny nové spolupracovníky, všem stávajícím děkujeme za zasláné přihlášky a budeme společně doufat, že svatý Petr bude ve středu 15. května stát při nás, přinese krásný slunečný den, lidem dobrou a štědrú náladu a o ky-**

**tičky bude alespoň takový zájem jako v loňském roce...**

**P.S.:** Jako poděkování všem dobrovolníkům a spolupracovníkům Českého dne proti rakovině připravila Liga ve spolupráci s Českým rozhlasem „Radiodárek“, hodinový pořad, který se bude natáčet začátkem dubna a poslechnout si ho můžete **v neděli 28. dubna od 11 do 12 hodin na stanici Praha**. Těšit se můžete na Vladimíra Hrona a Martina Zounara, o své zkušenosti s organizací sbírky a prodejem kytiček se s vámi podělí zástupci dobrovolníků z řad škol, klubů i jednotlivců. Přejeme vám příjemný poslech!

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

## REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2013

Liga proti rakovině Praha pořádá v letošním roce rekondiční pobyty pro onkologicky nemocné v těchto termínech:

**Institut onkologie a rehabilitace  
Na Pleši u Mníšku pod Brdy**  
21. 5.–4. 6.; 11. 6.–25. 6.; 9. 7.–23. 7.;  
27. 8.–10. 9.; 17. 9.–1. 10.



**Sanatorium Paracelsus v Mezboří  
– Krušné hory**

20. 5.–31. 5.; 3. 6.–14. 6.; 17. 6.–28. 6.;  
26. 8.–6. 9.; 9. 9.–20. 9.

Rekondičního pobytu se mohou účastnit onkologičtí pacienti, kteří jsou po ukončené léčbě a mají doporučení svého ošetřujícího onkologa a praktického lékaře.

Zájemci o pobyt, přihlaste se v kanceláři Ligy proti rakovině Praha (pí. Birková), budova B, 1. patro, tel.: 224 919 732, e-mail: [birkova@lpr.cz](mailto:birkova@lpr.cz)





# ŽIVOT BEZ OMEZENÍ – LIFE WITHOUT LIMITES



Českému ILCO se podařilo po několika pokusech získat grant Evropské unie na projekt, který se jmenuje ŽIVOT BEZ OMEZENÍ – Zintenzivnění mezinárodní spolupráce. Projekt byl zahájen v prosinci 2012 a skončí za dva roky. Budeme si vyměňovat zkušenosti s německým a slovenským ILCO sdružením v oblasti péče o stomiky a porovnávat, jak dobrá péče může pomoci k zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Naším cílem je zlepšit postavení stomiků ve společnosti, informovat o jejich uplatnění na trhu

práce a navázat spolupráci se zaměstnavateli v ČR. **Cílem projektu je i pomoci 10 stomikům získat zaměstnání.**

Zjišťujeme, jak se mezinárodně platná Charta práv stomiků dodržuje v zahraničí a u nás. Konkrétně se zaměříme na zjišťování podmínek v předoperační a následné péči v České republice ve srovnání se zahraničím. Chceme zjistit, zda dobrá péče o stomiky pomáhá pacientům k návratu do normálního života a na TRH PRÁCE. Informace budeme získávat prostřednictvím dotazníků, které budou vyplňovat přímo stomici, dále při plánovaných zahraničních cestách, na odborných konferencích, při jednáních u „kulatých stolů“ a dalších

setkáních. Výsledky analyzujeme a pokusíme se ve spolupráci se zkušenými stomasestrami využít pozitivní zkušenosti našich stomiků a stomiků ze zahraničí a sestavit standardy péče o stomiky a ty pak prostřednictvím státních institucí prosadit do všech nemocnic. Zároveň chceme prosadit dodržování celé Charty práv stomiků v celé České republice. Všechny tyto informace budou zpracovány ve formě statistik do Manuálu a shrnuty do Závěrečné studie.

Projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Kontakt: Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8; e-mail: [predseda@ilco.cz](mailto:predseda@ilco.cz).

*Ing. Marie Ředinová*

## MEZINÁRODNÍ NEKUŘÁCKÝ DEN

Mezinárodní nekuřácký den připadá každý rok na 3. čtvrtek v listopadu a pro rok 2012 připadl na 15. 11. Česká koalice proti tabáku, o.s., která se dlouhodobě zabývá tabákovou problematikou a prevencí kouření, se rozhodla pro tento rok zvolit jako téma „Kouření a rakovina hlavy a krku“. V ČR totiž stále přibývá počtu případů tohoto onemocnění a kouření je nejrizikovější faktor pro vznik a rozvoj tohoto druhu rakoviny. Podporu tomuto dni vyjádřila rovněž Liga proti rakovině Praha, Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) a Exsmokers, iniciativa EU. K tomuto dni podpořila odvykání kouření i zpěvačka Eva Pilarová, která poslala vzkaz všem kuřákům a popřála jim mnoho zdaru v odvykání kouření.

K tomuto dni byla uspořádána tisková konference s předními českými odborníky. Doc. Jan Klozar, CSc., z fakultní nemocnice Motol pohovořil o úskalích léčby rakoviny hlavy a krku a o příznacích, které by měli nejen kuřáci považovat za rizikové. Zejména se jedná

o přetrvávající chrapot, bulky v oblasti krku a neustupující bolest v uchu. Dále pak varoval před dalšími rizikovými faktory, zejména pak před kombinací kouření a konzumace alkoholu, která je nejvíce riziková pro vznik rakoviny hlavy a krku. Mgr. Jarmila Greplová z České koalice proti tabáku pak varovala před užíváním dalších forem tabáku, jako jsou vodní dýmka, doutníky nebo dýmky, které jsou pro vznik rakoviny stejně rizikové jako kouření cigaret. MUDr. Jarmila Pradáčková z Ligy proti rakovině Praha upozornila na nástrahy tabákového průmyslu a na jejich snahu zajistit nové kuřáky zejména mezi nezletilými a mladými ženami. Mgr. Tomáš Kindl závěrem pohovořil o významu legislativních opatření pro ochranu nekuřáků, kteří jsou často obětmi pasivního kouření, a zejména pak o nutnosti přijmout zákon o zákazu kouření ve stravovacích zařízeních.

K samotnému dni pak byl dne 15. 11. zřízen informační stánek na pražském náměstí Republiky, kde si mohli kuřáci nechat bezplatně změřit hladinu oxidu uhelnatého ve výdechu a poradit se o odvykání kouření. Stánek byl k dispozici po celý den rovněž nekuřákům a rodinám s dětmi a konzultanti poskytovali zájemcům informace o kouření a radili kolemjdoucím, jak se chránit před riziky spojenými s kouřením. Po celou dobu byli na místě rovněž zástupci iniciativy



Exsmokers, kteří nabízeli kolemjdoucím bezplatnou registraci na internetové aplikace icoach, která provádí kuřáky celým procesem odvykání kouření.

K dispozici byla rovněž po celý den Linka pro odvykání kouření, která funguje na telefonním čísle 844 600 500 každý všední den od 13 do 16 hodin a kde se mohou kuřáci poradit o odvykání kouření. Linka je za zvýhodněné volání dle tarify (1 Kč/min) a volající se mohou poradit o odvykání kouření, o zmírnění abstinenčních příznaků nebo o zdravotních důsledcích kouření.

K tomuto dni bylo zveřejněno rovněž mnoho informací v médiích a význam Mezinárodního nekuřáckého dne tak nebyl omezen pouze na Prahu, ale informace se dostaly k mnoha občanům ČR. K tomuto dni proběhla rovněž diskuse v pořadu Čaj pro dva na Českém rozhlasu a ve večerních hodinách proběhl chat s účastníky komunity VZP na téma „Mezinárodní nekuřácký den“.

Více informací o České koalici proti tabáku a jejich aktivitách naleznete na [www.bez cigaret.cz](http://www.bez cigaret.cz).

*Mgr. Jarmila Greplová*



## SVĚTOVÝ DEN BEZ TABÁKU

Kontrola tabáku patří k prioritám Světové zdravotnické organizace (WHO). Každoročně umírá na tuto pandemii předčasně kolem 5 milionů lidí. Proto WHO vyhlásila 31. květen Světovým dnem bez tabáku a každoročně pro něj vyhláší motto. To letošní zní: **Zakažte inzerci tabáku, jeho propagaci a sponzorství!**

Už v polovině minulého století byla poprvé prokázána souvislost mezi kouřením a rakovinou plic a v následujících letech bylo lékařům doporučeno, aby pomáhali pacientům přestat kouřit.

Přijetí Rámcové úmluvy o kontrole tabáku 192 členskými státy představuje závaz-

ný dokument v historii WHO. Shrnuje základní body minimální kontroly tabáku na národní i mezinárodní úrovni. Co se týče léčby, doporučuje, aby byla součástí zdravotních systémů a byla dostupná všem kuřákům, neboť jde o chronické, recidivující a letální onemocnění, které zkracuje život kuřákům v průměru o 15 let. V Evropě i v ČR je příčinou každého pátého úmrtí na kardiovaskulární nemoci, způsobuje asi třetinu onkologických onemocnění, přes 80% chronických onemocnění a další nemoci ve všech klinických oborech. Podle statistik je v naší zemi denně 50 úmrtí způsobeno kouřením. I když většina kuřáků zkouší přestat kouřit bez cizí pomoci, úspěšnost těchto pokusů bez asistence je nízká. Od roku 2004 u nás existují speciální centra léčby závislosti na tabáku při fakultních nemocnicích, většinou na pneumolo-

gických nebo interních klinikách, která spolupracují sporadně pro odvykání kouření. WHO doporučuje, aby kouření a odvykání kouření bylo základní součástí všech zdravotnických profesí – především lékařů a sester. Tento den může být i podnětem mnoha kuřákům pro start ke zdravému životu bez tabáku.

(red)



## I SLOVA LÉČÍ

V Charvátově sále na III. interní klinice VFN Praha se konala 27. února konference „**I slova léčí aneb dobrovolníci na onkologických pracovištích**“.

Jednání bylo obsahově nabitě zkušenostmi a poznatky, jak z terénu, tak i z praxe organizací, samotných dobrovolníků i pracovníků Charity a přineslo velké množství podnětů pro další činnost.

Za organizace stomiků se účastnili zástupci z Nového Jičína, Českých Budějovic a Prahy. Přijeli i zástupci organizace Vrba od sv. Alžběty z Bratislavy. Také Liga měla na konferenci své zastoupení. Účastnila se jí MUDr. Alexandra Aschermannová.

Garantem akce byly Dita Svobodová ze Všeobecné fakultní nemocnice a Pavla Tichá z Amelie. Sponzorem akce byla firma BIOLAB Praha.

\*

Konference nabídla bohatý program, vycházející z již několikaletých zkušeností Amelie s dobrovolnickými programy, které jsou realizovány především ve VFN Praha, ve FN v Olomouci a v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši.

Cílem bylo upozornit na specifickou problematiku v oboru onkologie, jaká jsou úskalí a možnosti rozvoje dobrovolnických programů na dalších onkologických pracovištích.

Ředitelka VFN Mgr. Dana Jurásková, Ph.D., MBA, uvítala všechny přítomné, poté hovořila o podpoře vedení nemocnice oboru klinické onkologie a podpoře všem aktivitám, které pomáhají onkologicky nemocným i jejich rodinám.

Podrobně o dobrovolnických programech na onkologické klinice a klinice hematologie informovaly Mgr. D. Svobodová, náměstkyně ředitelky VFN, dále koordinátorka dobrovolnických programů ing. G. Jičínská. MUDr. I. Kořínková, odborný konzultant zdravotně sociálních dobrovolnických programů v ČR a supervizor koordinátorů dobrovolníků, seznámila účastníky se zákonnými podmínkami poskytování dobrovolnické péče v nemocničních i ambulantních zařízeních, nutností kvalitního výběru dobrovolníků, potřebou jejich proškolení, nutností supervize a pravidelného hodnocení. Ředitelka Amelie Pavla Tichá se vě-

novala seznámení auditoria se všemi aktivitami poskytovanými v centru Amelie, o projektu poskytování psychosociální péče onkologicky nemocným občanům, jejich rodinám i blízkým a o dalších možnostech jejich rozšiřování. Hovořila o potřebě dobrovolnické činnosti, již ověřené praktickými zkušenostmi.

Další obsáhlý blok konference poskytl prostor pro příklady z praxe. Zde postupně vystoupili zástupci Krajské nemocnice v Liberci, z Komplexního onkologického centra a DC Dobromysl – Bc. Hrstková, ing. Hendrych. Zkušenosti z FN Olomouc z Komplexního onkolog. centra přednesla Bc. Ročková. Za FN Brno z onkologické a hematologické kliniky vystoupila Bc. Vojtková a za DC Motýlek S. Šmahlík. Poznatky z FN Ostrava sdělily M. Karásková a Bc. Camřilová. Díky obrazové dokumentaci jsme se seznámili s celou řadou výtvarných programů a s různými formami aktivit z dobrovolnických center.

Velice zajímavým a potěšujícím příspěvkem bylo sdělení zahraničních hostů A. Mračkové a E. Hlávkové, koordinátorek programů dobrovolníků



z Onkologického ústavu sv. Alžběty v Bratislavě, což poskytlo i možnost srovnání v obou republikách.

Na závěr konference byl zařazen široký diskusní panel s účastí odborníků moderovaný MUDr. Kořínkovou, ve kterém došlo k řadě dotazů, názorů, ale i k podnětům do další činnosti. Diskuse byla bohatá, tak jako účast na konferenci, která zcela vyplnila kapacitu sálu.

Závěrem bylo jednoznačně konstatováno, že dobrovolnické programy v onkologii vyžadují respektování odborných specifických požadavků

oboru, správný výběr dobrovolníka, jeho proškolení, pravidelné sledování a hodnocení poskytované činnosti, respektování zákonných podmínek, které by měly procházet novelizacemi.

V každém případě je rozšíření psychosociální péče, poskytované onkologicky nemocným, o dobrovolnickou činnost velice žádoucí, a to jak při hospitalizační, tak při současné, převážně ambulantní péči.

Komplexnost somatopsychosociální péče prokazatelně zlepšuje kvalitu života onkologicky nemocných, zlepšuje

situaci jejich rodin a má i pozitivní celospolečenský efekt.

Získávání dobrovolníků pro ulehčení situace chronicky nemocným, seniorům i vážně nemocným dětem z řad občanů v ČR není jednoduché a snadné. Je to však potřeba oprávněně žádoucí i z hlediska perspektivy zdravotního stavu obyvatelstva, měla by být všeobecně podporována, aby dosáhla takové úrovně, která je známa ve vyspělých společnostech.

MUDr. Alexandra Aschermannová  
1. LF, IOR na Pleši,  
Liga proti rakovině Praha

## PŘEČETLI JSME SI...

### CIB, CIB, CIBULENKA...

Tuhle písničku asi známe všichni, ovšem ne každý ví, že jde o zeleninu, která je známa už mnohá tisíciletí a nutno poznamenat, že naši dávní předkové jí vzdávali velikou úctu. Egypťané ji považovali za božský dar, Římané dokonce zakládali speciální cibulové zahrady s různými cibulovými odrůdami a její pěstování šířili do všech krajín, kam se probíjeli. Vojáci ji považovali

za zdroj své síly i odvahy a oblibu této zeleniny přenášeli do všech míst, kam spočinula jejich noha. Tak se cibule dostala i do střední Evropy a lidé si ji velmi rychle oblíbili jako lék, který chránil zejména v období morových náklad. Rozkrojená cibule obvykle byla zavěšena v obytných místnostech, aby chránila obyvatele od všech nakažlivých nemocí. V Evropě cibule rychle zdomácněla a stala se součástí kaž-

dodenní potravy. Cibulová pole se rozmohla prakticky ve všech zemích. Velké lány bychom našli ve Španělsku, Francii, Polsku, Nizozemsku, pozadu jsme nezůstali ani my.

Dnes víme, že cibule podporuje růst zdravých bakterií ovlivňujících imunitu, ale i vyprazdňování střev, že chrání náš organismus proti karcinogenům, protože – podle výzkumů – dokáže snižovat množení rakovinných buněk. Patří mezi

tzv. antioxidanty se střední až vysokou intenzitou. Chrání lidské buňky před poškozením volnými radikály, snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi, brání také shlukování krevních destiček, což snižuje riziko krevních sraženin. Ale nejen to, pravidelná konzumace je také dobrým pomocníkem proti astmatu, osvědčila se i při výskytu dalších různých bakterií a plísní.

Mohli bychom říci: ani den bez cibule, ale lékaři upozorňují na to, že syrová cibule může být nevhodná při žaludečních vředech a dráždivém tračníku. Naopak ji doporučují ženám po přechodu, neboť pravidelná konzumace cibule snižuje riziko zlomenin.

Co všechno cibule obsahuje? Jde o biologicky hodnotné látky – draslík, vápník, fosfor, sodík, železo, síru, fluor, mangan, vitamín B6, vitamín C a E, které rovněž prospívají lidskému organismu.

Lidem alergickým na cibuli se doporučuje ji tepelně upravit. Cibule, stejně jako česnek, který rovněž patří k výborným antioxidantům, má mnoho druhů, barevných i chuťových. Podstatné však je, že by neměla chybět v našem jídelníčku a prakticky by měla provázet teplá jídla stejně jako v syrovém stavu různé pomazánky.

### RAKOVINA NENÍ NÁHODA

Evropský kodex, který je znám několik desítek let, říká, že úmrtím na rakovinu lze zabránit, když si osvojíme zdravější životní styl. Do prevence rakoviny se zapojují různí odborníci a přinášejí pro nás užitečná zjištění. Jde o to, nepodceňovat rizika, ale naopak se jim vyhýbat.

O kouření už bylo napsáno mnoho, ale málo se zdůrazňuje, že kuřáci tvoří 70 % pacientů s rakovinou plic, že každých 30 sekund umírá na světě jeden kuřák a že kouření je rizikovým faktorem pro všechna onkologická onemocnění.

Stejně mnoho již bylo řečeno o jídle. Blahobyt je spojen s nadbytečným příjmem potravy, což vede k obezitě a ta je významným rizikovým faktorem celé řady nádorových onemocnění. Nejde jen o množství, ale i o složení potravy. Jídlo s vysokým obsahem živočišných tuků je nebezpečné. Odborníci doporučují, aby se na talíři objevovala zelenina, ryby – alespoň dvakrát v týdnu – olivový olej a celozrnné pečivo.

Spálená kůže prudkým sluncem je rovněž rizikovým faktorem pro kožní nádory, zejména melanom.

Důležité je rovněž znát rodinnou anamnézu, neboť podle vědeckých výzkumů i genetika hraje svoji roli.

Také ochrana při sexu hraje významnou roli před onkoviry HPV, které způsobují nádor čípku děložního hrdla.

Existuje množství chemických látek, které poškozují buňky, zvyšují riziko onkologického onemocnění a hovoříme o nich jako o volných radikálech.

Ty dovedou znehodnotit antioxidanty. Obsahují je: rajčata, hrozny, zelený čaj a většina ovoce.

Podstatné je naučit se znát a vnímat své tělo: sledovat podivná znaménka na kůži, dlouhotrvající chrapot, bolesti břicha, krev ve stolici – to vše jsou příznaky, které by měl co nejdříve znát váš lékař. To slovo VČAS hraje totiž obrovskou roli.

Je na každém z nás, jakou cestu zvolí, aby svůj život prožil ve zdraví a bez zbytečných rizik, která mohou zavinit nejen choroby, ale i zkrátit život.

### UNIKÁTNÍ METODA

Již několik let se gastroenterologové Vítkovické nemocnice ze skupiny AGEL zabývají alternativními technikami vyšetření tlustého střeva endoskopem na případnou rakovinu.

Běžně lékaři při kolonoskopii roztahují střevo pacienta za pomoci vzduchu. Vítkovičtí lékaři ale používají místo vzduchu kombinaci vody o pokojové teplotě a oxidu uhličitého. Jednoznačně bylo prokázáno, že kombinace těchto metod významně zvyšuje komfort pacientů během kolonoskopie a až 24 hodin po ní, uvedl MUDr. Přemysl Falt, lékař Centra péče o zažívací trakt.

Tato metoda snižuje pocity bolesti a zároveň může vést ke zlepšení záchtu polypů tlustého střeva, z nichž se právě rakovina tvoří.

O novinku projevil zájem specialisté z USA, a tak výsledky svého bádání bude MUDr. Přemysl Falt přednášet na květnovém setkání odborníků Digestive Disease Week v Orlando na Floridě. Je to další úspěch české vědy.

### TUKY VE VÝŽIVĚ

Jde o jedno z nejčastěji probíraných témat. Potřebujeme tuky? A které jsou

ty správné? Které nám škodí? To jsou otázky, které si klade každý, kdo se snaží žít zdravě a jíst zdravé potraviny.

Tuky patří ke třem základním živinám, bez nichž bychom nemohli žít. Jsou to **tuky, sacharidy a bílkoviny**. Tuky nám dodávají energii, starají se o naši tělesnou teplotu, jsou i zdrojem mastných kyselin, které pomáhají při rozpouštění a využívání vitamínů. Bez nich žít nemůžeme, měly by tvořit 30–35 % denního energetického příjmu, ale je zapotřebí vybírat takové, které organismu neškodí.

Tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin a právě složení mastných kyselin určuje vliv na naše zdraví. Dobré tuky nám slouží, ty špatné naopak mohou škodit. Ty špatné, obsahující větší množství nasycených kyselin, mají nedobrou vliv na naše zdraví. Jejich zdrojem je máslo, sádlo, škvarky, slanina, tučná masa, tučné mléčné výrobky, uzeniny, sladké polevy, krémy a trvanlivé pečivo. Zvyšují totiž hladinu LDL cholesterolu – toho „zlého“ – a naopak snižují hladinu toho „hodného“ HDL cholesterolu, jsou i rizikem pro cukrovku druhého typu i pro kardiovaskulární onemocnění.

Dobré tuky naopak obsahují větší množství nenasycených mastných kyselin (omega 3 a omega 6), což příznivě ovlivňuje náš organismus. Najdeme je v rostlinných olejích, margarínech vyrobených z rostlinných olejů, v rybách, v ořešcích a různých semínkách. Tyto rostlinné tuky přispívají ke snížení cholesterolu v krvi, působí proti ukládání tuků v našich cévách i v organismu a mají příznivý vliv na riziko vzniku cukrovky 2. typu.

Důležité je i správné uplatnění tuků ve stravě. Ke studené stravě, salátům apod. používáme oleje lisované za studena, nejlepší je olivový olej. Pro využití k další studené stravě se doporučují nízkotučné margaríny, které jsou vhodné i pro redukční diety. Na vaření odborníci doporučují rostlinné oleje, na smažení pak speciálně vyráběné tuky.

Nedostatek tuků ve stravě (pod 20 gramů denního příjmu) je rizikem nedostatku vitamínů rozpustných v tucích. Jde o vitamíny A, D, E, K.

Naopak nadměrný příjem tuků se ukládá do tukové tkáně, a pokud chybí dostatek pohybu, dochází k tloušťnutí.

## ZAJÍMAVÁ POMOC

**Exkluzivní toalety pro ženy od firmy JOHNNY SERVIS pomáhají Lize proti rakovině Praha**

Růžové mobilní toalety JENNY určité pouze ženám jsou ojedinělým produktem v oblasti sanitární techniky. Společnost JOHNNY SERVIS je uvedla na český trh v loňském roce a od té doby získávají stále větší oblibu. „Po zařazení luxusního sanitárního přívěsu Five Star s bezdotykovým ovládáním v roce 2011 jsme se rozhodli soustředit na ženy. Podle našich zkušeností a průzkumů právě mobilní toaleta splňující náročné požadavky žen na úroveň sanitární techniky u nás doposud chyběla,“ říká generální ředitel společnosti JOHNNY SERVIS Matthew Duras.

Mobilní toalety JENNY jsou nejprostornější ze všech v Evropě používaných typů. Uživatelkám nabízí moderně pojatý interiér, v němž nechybí velké umyvadlo a pro ženy nezbytné zrcadlo umístěné na dveřích. Díky nožnímu ovládání pro splachování a pouštění vody se při používání toalety není potřeba ničeho dotýkat. Samozřejmostí je také dávkovač tekutého mýdla, papírové ručníky, zrcadlo a zámek dveří pro zajištění soukromí. O tom, že se i na mobilní toaletě mohou ženy cítit příjemně, se mohly přesvědčit i stovky účastnic

AVON pochodu proti rakovině prsu, jehož je JOHNNY SERVIS partnerem.

Společnost podporuje řadu charitativních projektů a sponzoruje zajímavé kulturní, společenské a sportovní akce pořádané neziskovými organizacemi. Od dubna 2012 spolupracuje také s Ligou proti rakovině Praha, na jejíž preventivní programy věnuje právě část výtěžku z pronájmu mobilních toalet JENNY.

JOHNNY SERVIS je jedničkou ve střední a východní Evropě v oblasti sanitární techniky a mobilního oplocení. Je držitelem certifikátů kvality ISO 9001, 14001 a 18001. Rodinnou firmu založil v roce 1996 Matthew Duras v Tetíně na Bečkovsku. Své pobočky má na Slovensku a v Maďarsku, obchoduje rovněž v Rakousku. Zásadou firemní strategie je stále přicházet s novými a zajímavými produkty. Vedle mobilních toalet, sanitární techniky, mobilního oplocení, party servisu, skladových kontejnerů a mobilních kanceláří nabízí JOHNNY SERVIS také mobilní protipovodňový systém TIGER DAM založený na principu vodou plnitelných tubusů s možností



postavit jednoduše a rychle libovolně dlouhou a vysokou hráz jako ochranu proti povodním. Tento produkt získal v roce 2011 cenu PRIX na veletrhu INCHEBA v Bratislavě za inovativní přístup v řešení ochrany krajiny. Mobilní hráze jsou mimo jiné i součástí protipovodňové ochrany Roudnice nad Labem, kam společnost dodala dvě stovky mobilních tubusů k ochraně obytné zástavby na břehu Labe v délce 450 metrů.

Firemní přístup k zákazníkům a zavádění nových originálních produktů přineslo společnosti řadu ocenění. V rámci soutěže pořádané asociací European Rental Association byl JOHNNY SERVIS vyhodnocen jako druhá nejúspěšnější evropská firma roku 2011 v kategorii malých půjčoven s obrátem do 15 milionů eur.

Jitka Soukupová  
JOHNNY SERVIS

## DOBRODRUŽNÝ KONCERT

„Víte, jak vzniklo slovo dobrodružství?“ otázal se přibližně 1.200 přítomných moderátor šestnáctého koncertu Děti dětem Jan Kovařík, čímž hned na úvod připomněl, v jakém duchu se večer ponese. A není divu, vždyť to není ještě ani rok, co Pionýr přišel s novým mottem – Dobrodružství na míru. Zkušený moderátor si hned také odpověděl: Dobrodružství prožívá ten, kdo je dobrodruh. A původ tohoto slova je nasnadě. „Máte tu dneska s sebou nějaké své dobré druhy?“ optal se Jan Kovařík a odpovědí mu byl jen sborový souhlas. Vždyť si tenhle víkend daly v Praze dostaveníčko tisíce pionýrů. A každý pionýr do jednoho nějakého toho dobrego druha po svém boku má.

Ale zpět ke koncertu. Přehlídku vystoupení všech možných druhů a žánrů odstartovala Klára Hromádková se svou interpretací písničky od Alicie Keys. Následovali disco tanečníci Sundance z Holešova, street dance Beat Up ze Zlína, folklorní soubor Bystrouška z Bílovic nad Svitavou nebo třeba mladá rocková kapela Druhá identita. O tematické předěly se postaralo Divadélko Tyjáter Pacov, které vtipně rozehrало již zmiňované dobrodružství.

Ovšem koncert, to není jen zábava, jeho nedílnou součástí je ukázat šikovné ruce, nohy, hlasy a další a předat jim Putovní poháry předsedy vlády České republiky za dlouhodobý přínos pro rozvoj práce s dětmi v oblasti



kultury. Letos se tohoto milého úkolu zhostila 1. místopředsedkyně Senátu Alena Gajdůšková, která také převzala nad tradiční akcí záštitu. Tu přijali také náměstkyně ministra školství, mládeže a tělovýchovy Eva Bartoňová a předseda vlády Petr Nečas.

Hned v úvodu slavnostního ceremoniálu Alena Gajdůšková pomyslně smekla nejen před šikovnými dětmi, ale i těmi, kteří je vedou. „Všichni dospělí si zaslouží poděkování a obdiv. To, co dělají, se neobejde bez srdce, trpělivosti a toho, že by je to bavilo,“ vysekla poklonu Alena Gajdůšková a přidala přání, aby dospělé bavilo být s dětmi a děti naopak být spolu, objevovat a užívat si své dětství. A kdo si tedy putovní poháry odvezl? Pionýrská skupina Kamarádi cest Okříšky (hudba), Pionýrská skupina Brodek u Prostějova (rukodělné činnosti), Folklorní soubor Bystrouška Bílovice nad Svitavou (folklorní tance), Středisko volného času – Domeček Hořovice (Dětská Porta), Středisko volného času TyMy Holešov (tanec).

Již tradičními hosty našeho koncertu jsou také dvě dámy z Ligy proti rakovině Praha – předsedkyně MUDr. Michaela Fridrichová a místopředsedkyně Iva Kurcová. A proč právě ony? Protože je to i Pionýr, který se velkou měrou podílí na prodeji kvítků měsíčku lékařského při každoročním Českém dni proti rakovině. „Během let, kdy se



pionýři do Dne proti rakovině zapojují, už do sbírky přispěli mnoha miliony korun,“ připomněl předseda Pionýra Martin Bělohávek.

Ovšem ani to není všechno, co se během koncertu dalo. Poprvé před takovým publikem bylo předáno nejvyšší pionýrské ocenění – Křišťálová vlašťovka. Z rukou předsedy Martina Bělohávkova ji převzala dlouhodobá členka Pionýra v Dobřanech (Plzeňský kraj) a už třetím rokem také 1. místopředsedkyně Pionýra Libuše Nejedlá. Ta až do poslední chvíle netušila, co se na ni chystá. „Došlo mi to až ve chvíli, kdy Martin začal mluvit o pořádně prořízlé puse,“ smála se po předání Líba. A kdo ji zná, ví, že z Martinovy strany

rozhodně nešlo o nadsázku. Však je to i tahle hubatá dáma, kdo drží Pionýr v Plzeňském kraji pevně ve svých rukou.

O velkolepý závěr večera se postarala Tereza Černochová, která nejednoho pionýra zvedla ze židle. „Před deseti lety tu zpíval Karel Černocho, letos štafetu převzala jeho krásná dcera,“ uvedl zpěvačku moderátor. A Tereza se rozhodně nenechala zahanbit a pionýrský dav rozhýbala a roztančila. Jenže všechno jednou končí, takže nám nezbyvá než se začít těšit na příští rok! Hurá!

Fotografie z koncertu Děti dětem najdete i na facebooku Pionýra!

Mgr. Miroslava Tolarová

## ZE ŽIVOTA KLUBŮ

### ONKO KLUB NADĚJE Karviná



Čas neuvěřitelně „letí“. Nechce se mi věřit, že už je to deset let, kdy jsem byla s děvčaty z ostravského klubu Amazonky nebo INNA Havířov poprvé na schůzi LPR Praha. Nejužitečnější účast byla jistě ta, kdy jsme domlouvali konání Putovní výstavy v Karviné. To byl rok 2011. Moc hezká akce. Za těch deset let jsme nabídli členům klubu, veřejnosti v Karviné i okolních obcích spoustu aktivit, které předvedly a stále předvádějí všechno, co se kolem onkologického onemocnění točí, v tom pozitivním světle. Všichni rádi vzpomínáme na Májový pětitob v Darkově. Zástupci sedmi regionál-

ních patientských organizací, dvě družstva z Polska, celkem přes sto účastníků. Založili jsme si takovou tradici. Loni organizovalo setkání sdružení Amazonek z Ostravy a letos se setkáme v Havířově. Co jsme nabídli v roce 2012? Několik let realizujeme dva projekty: Zkvalitnění života onkologických pacientů a preventivní osvěta v oblasti nádorového onemocnění v Karviné a okolí.

Cílem tohoto prioritního, dlouhodobého projektu je následná péče o klienty



sdružení po onkologickém onemocnění. Během deseti let působnosti „prošlo klubem“ přes sto pacientů. Nyní je ve sdružení 62 členů. Aktivity klubu eliminují pocit osamocení, působí po-



tiků také podpořilo svou účastí několik členů klubu. Organizátory semináře pro zdravotnické pracovníky s názvem Onkologie 21. století byla vyzvána naše Vlasta Šebestová k přípravě příspěvku – viděno pohledem pacienta. Seminář se konal v Městském domě kultury a Vlastin příspěvek sklídl velký úspěch. Na výroční konferenci Aliance českých žen s rakovinou prsu v Praze jsme prezentovali desetiletou činnost klubu. Hlavně novou aktivitu – služby společnosti ONKO pomoc Karviná, o.p.s. a její první projekt Bistro Esíčko. Představila pí. Monczková a pí. Šelnerová. Opět úspěch a v současné době sdružuje Aliance 50 organizací. Projekt Bistro Esíčko je zařazen mezi projekty pro mladé pacienty, kterým se Aliance snaží pomáhat.

Druhý projekt: Zajištění ozdravných aktivit členům onko klubu Karviná. Cílem tohoto projektu bylo zajistit volnočasové aktivity členům sdružení. Zájezd do Wisly v Polsku byl první společnou akcí. Využili jsme relaxačních služeb v Aquacentru Golebiewski. Příjemná byla návštěva divadla v Ostravě 13. dubna. Hra Noc na Karlštejně v divadle J. Myrona. Rekondiční pobyt v beskydské přírodě se konal 23.–30. června v hotelu Dejmon v Čeladné. Zájezd do Solných dolů ve Wieliczce v Polsku se konal 12. září a 19. září jsme se prošli Horní Lomnou, oblíbeným místem v Beskydech. V říjnu a listopadu jsme v Městském kulturním domě zhlédli představení „Každý rok ve stejnou dobu“ a opět, Hadriána z Římsů. Poslední společnou schůzku

zitivně na udržování kondice fyzické i psychické. Některé akce jsou rázu společenského, jiné sportovní či vzdělávací. Přesto, že jsme zestárlí a jsme stále více omezeni pohybově, účast na akcích je výborná. Pracovní tým tato skutečnost motivuje k organizování dalších aktivit.

Rukodělné práce v klubovně jsou velice oblíbenou činností. Zhotovujeme hlavně výrobky, které nabízíme na různých prezentačních akcích. V klubovně pořádáme během roku několik malých přednášek a předváděcích akcí na výrobky zdravé výživy. Farmaceutická firma MUCOS prostřednictvím svého zástupce předvedla loni v dubnu prezentaci léku Wobenzym i pro veřejnost a klienty Lázní Darkov. Ostravské Amazonky organizovaly 25. dubna společné setkání členů regionálních onkologických klubů v ostravském Landek Parku. Úžasná akce – setkalo se přes sto návštěvníků. Český den proti rakovině – touto celorepublikovou květnovou veřejnou sbírkou rok co rok zajišťujeme část finančních zdrojů pro klub. Účast na festivalu Rocktherapy v Orlové uvedl klub dobře do povědomí i orlovské veřejnosti. Tvářemi festivalu se staly tři členky klubu a ze sbírky formou věnování ze vstupného získaly slušnou částku k zakoupení roštů do polohovacích lůžek a enzymoterapie. I v loňském roce jsme prezentovali činnost klubu na Veletrhu sociálních služeb, které pořádá město Karviná a Český Těšín. Společné procházky po okolí Karviné a návštěva kulturních akcí stmelují kolektiv. Na procházení Petrovicemi jsme

vyrazili v létě. Po srpnové odmlce v klubovně jsme se připravovali na Hornické slavnosti, do Nadačního městečka i na karneval NOKD.

Během roku se jedna z členek klubu stala aktivní členkou Krajské rady zdravotně postižených. Na společnou schůzku v září jsme zajistili přednášku lektorky KRZP k finanční gramotnosti občanů, zaměřenou především na varování před různými druhy klamání seniorů. S Krajskou pobočkou NRZP jsme v říjnu organizovali seminář i pro veřejnost. Název Rovná práva pro všechny – téma: Je diskriminace zdravotně postižených aktuálním problémem? V sálonku Rehabilitačního sanatoria byli přítomni klienti lázní i veřejnost z blízkého okolí. Konal se Memoriál Jana Schmida v plavání. Tuto mezinárodní soutěž organizovanou městem a klubem diabe-



ukončil Mikuláš s čertem rozdáváním dárců. Na již tradiční předsilvestrovskou procházku jsme vyrazili 27. prosince. V teple jsme zhodnotili rok a podněty k činnosti na rok 2013.

Nejvyužívanějšími akcemi jsou rekondiční pobyty. Loni byl pouze jeden.

Držím v ruce moc hezkou brožurku, ve které naše Vlasta zvěčňuje týdenní rekondiční pobyt. Spolu se Zuzkou připravily hodnotný program. Cílem projektu bylo realizovat týdenní rekondiční pobyt pro 30 účastníků v Beskydech. Rekondiční pobyt se konal 23.–30. června 2012 v hotelu Dejmon v Čeladné. Účastníků bylo 29. Vrátili jsme se do míst, kde nám bylo v roce 2010 dobře. Tehdejší pobyt byl za těch deset let, kdy pořádáme tyto akce, vyhodnocen jako nejlepší. Ani tento nezklamal. Hotel má prostory ke společnému setkávání večer nebo v případě špatného počasí. Ranní rozcvičky, denní společné relaxace pro zájemce, vycházky do okolí, návštěvy hezkých míst společně. Tyto aktivity umocněné hezkým prostředím a počasím působí blahodárně na naše dušičky i tělesné schránky. Zajistili jsme přednášku lékařů Kalinových. Přijeli v neděli za námi a beseda byla velice poutavá a užitečná jak radami, tak informacemi těchto odborníků. Strávili jsme příjemné odpoledne. Téma přednášky bylo pozměněno. Vzhledem k tomu, že se letošní sbírka Český den proti rakovině věnovala tématu nemoci ledvin, aktuálně jsme zvolili přednášku na toto téma. Během týdne proběhlo několik akcí rukodělných činností. To jsou chvíle, kdy naše šikovná lektorka Vlasta učí zhotovovat další členy hezké věci z papíru, pracovat s ubrouskovou technikou na dřevě či skle a jiné věci, které pomáhají nám starším udržet motoriku



rukou v slušném stavu. Je to činnost zaměřená na pomoc ženám po ablaci prsu, které dál mají problémy s lymfodémy. Dělalí jsme z papírových ruliček košíčky, věnečky. Venkovní prostory nabízejí možnosti cvičení velkého počtu osob, pořádali jsme opět sportovní odpoledne, hráli s kuželkami, šipkami, petangue. Vědomostní soutěže v kulturní místnosti. Do obory k daňkům letos vystoupali skoro všichni. Protože vždycky jedou někteří účastníci osobním autem, využíváme je k dopravě těch hůře mobilních účastníků. Tak to bylo i během akce: „Jdeme se podívat, kolik přibýlo daňků“. Pobyt byl ukončen dopoledne 30. června a po cestě zpět jsme odjeli do Kozlovic. Organizace této akce je parketou Zuzky. Navštívili jsme tamní Obecnou školu, muzeum a vláčkem Podhoráčkem se přepravili do Hukvald. Prohlédli okolí, více jsme nestihli. Počasí bylo krásné, ale na nás až příliš horko, a tak unavení, ale velice spokojeni jsme odjeli domů. Na další schůzce jsme těm, kdo se nezúčastnili, měli co povídat. Rehabilitační služby jsme účastníkům zajistili v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné, v léčebním domě Lara. Přepřavu jsme zajistili vlastními osobními auty, protože autobusovou dopravou by byla přeprava časově nezvládnutelná. Rekondiční pobyty jsou pro členy sdružení vždy přínosem, takže se těšíme na další. Jsou součástí společenského života naší skupiny. Vracíváme se odpočatí, se spoustou hezkých zážitků a přáním, abychom se opět na nějaké hezké akci setkali.

Konec roku byl hlavně věnován přípravě výstavy k desetiletému výročí

založení klubu. Klub existuje déle, byl nejdříve aktivitou Slezské Humanity v Karviné.

Prezentaci deseti let společných akcí jsme zahájili vernisáží dne 17. ledna v Okresním archivu v Karviné. Zajistili jsme občerstvení pro hosty. Dobrůtky upekly a připravily členky klubu. Nabízely jsme výrobky z rukodělných akcí. Opět se uvedla naše velice šikovná hospodářka Vlasta, která je lektorkou výtvarných dílen a největší měrou se podílí na různém způsobu prezentace služeb klubu. Spolu s pracovníkem archivu připravili skvělou přehlídku práce ve fotodokumentaci, informačním textu. V PowerPointu zpracovanou a v sále promítanou ukázkou aktivit a tištěnou v brožurkách. Vernisáže se zúčastnilo 86 příznivců klubu, prohlédla si ji i děvčata z klubů z Havířova a Ostravy. Následně další návštěvníci. Natáčela karvinská televize Polar, vyšel článek v Karvinském deníku, v týdeníku Horník Nadace OKD. Výstava byla k prohlédnutí do konce února.

Letošní rok začíná rozpačitě. Druhý rekondiční pobyt, který jsme plánovali do Karlovy Studánky, zřejmě nebude. Žádost o finanční podporu není oslovenou nadací schválena. A nejhůř dopadá zrovna nová aktivita. Neuvěřitelné legislativní bariéry. To je na další článek. Každá vyslovená nebo napsaná informace je za krátký čas neplatná. Pokud se realizace bude ubírat tímžádaným směrem, ráda sdělím novoty. Více na [www.onkopomockarvina.cz](http://www.onkopomockarvina.cz). Přeji za nás všem čtenářům příjemné prožívání jarních dnů, hodně zdraví a pohody v duši.

*Blážena Monczková z Karviné*





**Přejeme karvinskému klubu do další desítky hodně zdraví, mnoho nápadů a aktivních členek klubu, aby společnými silami se jim dařilo vše, co přispívá k psychické i somatické odolnosti onkologických pacientů.**

*Výbor Ligy proti rakovině Praha*

### ARCUS Život České Budějovice

Milí přátelé a kamarádky, zdravím poprvé v roce 2013. Všichni se určitě radujeme, že se zima snad už chýlí ke konci a sluníčko je čím dál teplejší a jaro už visí ve vzduchu. Máme za sebou několik měsíců, a tak zase píšeme něco o dění v našem klubu ARCUS – Život SOP České Budějovice. Během září a října 2012 jsme prožili pěkné a oblíbené rekondiční pobyty, a to ve Františkových Lázních, které jako vždy na jedničku zajistily Marie Kopřivová a Eva Herdová. Taky díky příspěvku LPR z Českého dne proti rakovině. Letos přidáme ještě pobyt na Lipně a jeden pobyt ve Františkových Lázních.

V říjnu jsme se připojili k Mezinárodní akci Aliance žen s rakovinou prsu Praha a za silné podpory Magistrátu a Plaveckého oddílu Koh-i-noor v Českých Budějovicích se nám akce „Plaveme prsa“ velice vydařila a určité tuto příležitost zase využijeme v letošním roce. A to nejen k propagaci prevence a činnosti našeho sdružení, ale také propagaci Českého dne proti rakovině. Myslím, že všichni, kteří za nás štafetu odplavali (startovací listina končila na čísle 275 startujících) přislíbili příspěvek na naši sbírku a těší se na další žlutý kvítek.

V závěru roku jsme kromě povídání na klubech prožili bezvadné chvíle při Mikulášské nadílce, kterou nám připravily (čerti – Evča Herdová a Alenka Partlová, Mikuláš – Jiřka Opálková, andělé – Jarka Čermáková a Milada Mayerová). Každého z nás pochválili, pokárali a andělé oblažili úsměvem a sladkostí a my jsme museli odčinit prohřešky básničkou, modlitbičkou nebo písničkou. Bylo to moc fajn odpoledne.

Poslední loňský klub byl – jak jinak – vánoční posezení. Klubovna vánočně ozdobená, provoněná vanilkou a jehličím a se stoly plnými krásným a dobrým vánočním cukrovím, ořechy, ovocem a vším, co na vánoční stůl patří. Nejen jídlem, ale taky příjemným



setkáním bylo odpoledne zvláštní. Letos jsme mezi sebou přivítali členy Klubu ILCO České Budějovice, jehož předsedkyní je Jarmila Turková, s níž už jsme navázali vzájemnou spolupráci, a věříme, že nás to všechny obohatí. Začátek letošního roku nás trochu pozlobila chřipková epidemie, která se nevyhnula ani našim členkám. Sešli jsme se v menším počtu, ale byli jsme jako vždy ve spojení s těmi, které nemohou na setkání přijít. Na našem posledním setkání 6. března 2013 jsme si připomněli Mezinárodní den žen, rozdali maličké dárečky a bylo nám, jak jinak – dobře!

Ale teď už k letošnímu roku 2013 – čeká nás opět Český den proti rakovině, letos 17. ročník, a tak už nám zabírá čas příprava na jeho úspěšné zorganizování. Díky paní Mgr. Janě Kolářové a agentuře ARCADIA Praha to určitě zase všichni dobře a včas zvládneme a budeme úspěšní. Je to naše stěžejní akce roku. Tak s chutí do toho!!

Naše organizátorky MUDr. Hausnerová, Marie Kopřivová a Eva Herdová už pilně hlídají termíny cvičení, rekondičních pobytů a turistických výletů, abychom byli zdraví a veselé myslí – jim směřuje také naše poděkování.

Za všechny naše členy vám všem přejeme pevné zdraví, optimismus pro všechny naše aktivity a hlavně: Mějme se rádi a nezapomínejme na úsměv – nic nestojí, ale hodně dává!

*Edith Šrámková  
České Budějovice*

### INNA o.s. Havířov



Pro naše členky, rodinné příslušníky, kamarádky a známé jsme uskutečnily 24. ledna přednášku na téma: Samovyšetření

prsu, nejlevnější a nejdostupnější prevence.

Každá z nás pozvala někoho ze svého okolí, a tak se sešla velká skupina žen ve věku od 18 do 70 let a se zájmem



sledovaly přednášku s prezentací. Po ní zhlédly film o samovyšetřování prsu a nakonec měly všechny možnost vyzkoušet si techniku samovyšetření na našich fantomech – silikonových maketách prsů.

Pohovořily jsme i o důležitosti pravidelných preventivních vyšetření, mamografickém skríningu hrazeném pojišťovny i o využívání poukázek od firmy Avon pro ženy mladší 45 let. Také jsme se zaměřily na prevenci nádorového onemocnění tlustého střeva a připomněly, že i naši partneři by neměli tuto prevenci zanedbávat.

Potěšilo nás, že o prevenci mají zájem mladé ženy, protože víme, že nádorové onemocnění prsu se nevyhýbá ani ženám mladším 30 let. Nikdy není pozdě začít s prevencí a bylo by dobré, aby si dívky a ženy uvědomily, že pro své zdraví mohou a měly by něco udělat. Důležité je, aby ženy prováděly samovyšetření prsou se stejnou samozřejmostí tak, jako chodí ke svému zubaři či gynekologovi. Včasný záchyt znamená záchranu života.

Všechny účastnice si kromě informací odnášely domů brožurky o samovyšetřování prsu, aby si v klidu doma mohly vše probrat, přečíst a naučit se pravidelnému vyšetřování svých prsů.

*Marta Marčová  
předsedkyně klubu*

### ALEN Praha



Poslední schůzka loňského roku byla již tradičně s Mikulášem. Aulu Tyršova domu si vždy rádi vyzdobíme vánočním stromkem, ubrusy, ubrousky, svícný, zelenými větvíčkami, talíři s lákavým obsahem na zakousnutí a skleničkami pro obsah tekutý. Obětavé členky (a příslušníci jejich rodin) se scházejí již od dvou hodin, aby bylo vše na zahájení připraveno. Sešlo se nás 49 členek a 29 pozvaných hostů.

Daniela s Radkou Tesárkovou přivítaly přítomné a už se začal odvíjet plánovaný program. Vystoupily děti z dětského souboru lidové muziky Notičky s vedoucí paní Lenkou Kolářovou. Další tradiční vystoupení obstarala Renata Smíšková (dcera nezapomenutelné Jiřky Spielerové). Přivedla jako každoročně skupinu děvčátek z Aerobic Clubu Sportýna s pódiovým vy-

stoupením. Její dcera Katka Smíšková, mistryně ČR, Evropy i světa, předvedla svou vítěznou sportovní sestavu z mistrovství světa ve sportovním aerobiku (Akademie aerobiku pod vedením Radky Hanákové). Největší obavy z dalšího vystoupení měla babička Marta Šépková, ovšem její vnuk Jakub se svou kamarádkou Martičkou zahráli na housle koledy a písničky bez velké trémy. Na to, že to bylo jejich první vystoupení na veřejnosti, to bylo výborné. Jako další bod programu jsme obdivovali Kláru Konvalinkovou a její malou Klárku ve společných duetech ze známých muzikálů.

Mezi programem nadělovali Mikuláš, čert a anděl dětem dárky z plného koše a na závěr nevynechali nikoho, ovšem krásné balíčky byly jen za písničku nebo básničku.

Při vyhlášení tomboly jsme si užili spoustu legrace. Pro 42 pěkných cen si chodili stále stejní výherci – je to jen náhoda? Na závěr byla ale velká prémie – potravinový koš – tentokrát spíš krabice, která putovala (na rozdíl od předchozích ročníků ne do Berouna) na Zbraslav. Také cena útěchy a cena pro nejhodnější návštěvníci, kterou jsme udělili zrovna přicházející Evě Knappové, ředitelce Aliance žen s rakovinou prsu.

K tanci a poslechu hrál celý večer pan Jiří Fleischhans a obě Kláry mu vydatně pomáhaly zpěvem. Neaktivnější ovšem byly děti, čerti a andělé.

*Věra Formánková*

Dalších vánočních setkání bylo v adventním čase 2012 spoustu. Kromě benešovského klubu BENKON, o kterém jsme psaly již v prosinci, jsme přijaly pozvání také od Marie Ředínové na Vánoční posezení pro členy pražského FIT-ILCO v sále Domova Sue Ryder, zúčastnily jsme se předvánočního setkání Klubu ŽAP v hotelu Crowne Plaza, navštívily jsme Vánoční jarmark v Domově Sue Ryder, koupily drobné dárečky a vyslechly si krásný koncert Rainbow gospel choiru (mladí lidé zpívali s nadšením a pěkně).

Novinkou bylo Předvánoční odpoledne pro dobrou věc zaměstnanců firmy Nutricia, na které nás pozvala Eva Knappová. Odpoledne s pěkným hudebním programem a občerstvením mělo za cíl seznámení a sblížení za-

městnanců firmy se členy organizací Aliance žen s rakovinou prsu. Pro Alianci byl určen také výtěžek z bazárku, na kterém zaměstnanci Nutricia prodávali vlastní výrobky a nakonec některé z nich i za velkého nadšení publika dražili (výtěžek cca 40.000,- Kč). Stejně tak i členky pražských organizací ALEN, MAMMA HELP a ŽAP mohly prodávat své výrobky a prezentovat činnost sdružení.

*Daniela Kelišová*

Pár dní po naší mikulášské pořádku Amelie vánoční posezení formou rodinného setkání ve svém Centru v Karlíně, kterého jsme se za ALEN zúčastnily tři: Daniela, Nadča a já. Program byl rozdělen na dvě části. V první bylo představení jednotlivých činností nabízených v Centru Amelie, včetně možností si je vyzkoušet. Jednalo se zejména o cvičení na velkých míčích, dále tajči a meditace a na závěr sebezkušenostní dílna. Druhou část představovalo neformální společenské setkání, které bylo komorního charakteru. Po shrnutí činnosti Amelie provedeného Pavlou následoval kulturní program. Na závěr jsme si společně zazpívaly „Narodil se Kristus Pán“ a popřáli si mnoho štěstí v celém příštím roce. Rozešli jsme se s velmi příjemným pocitem, dobrou náladou a přáním, abychom se za rok opět sešli.

*Jitka Blažková*

### ONKO AMAZONKY Ostrava



### ONKO - AMAZONKY občanské sdružení

Poprvé jsem se zúčastnila prodlouženého víkendu se sympatickými a udatnými členkami ostravského klubu Onko Amazonek. Probíhal ve dnech 15.–18. listopadu v útulném penzionu ŠANCE ve Frýdlantu nad Ostravicí. Je obklopen beskydskými kopci, které nás vítaly ozářené podzimním sluníčkem. A zatímco v Ostravě byl smog, my jsme si užívaly čtyř kouzelných dnů. Potěšilo nás, že setkání se tentokrát zúčastnily i mladší Amazonky. Všechny víme, že potřebujeme duševní pohodu, a tak sdělování si našich starostí i radostí k tomu přispívá.

Bylo pro mě překvapením, s jakou zručností a vytrvalostí i pilí se kolegyně



zapojily do výtvarné činnosti. S Lydií vytvářely šperky, koule a ptáčky. Vždyť se blížil vánoční čas. S Aničkou dokonce pletly i košíčky. Náš program byl pestrý – pěší turistika po okolí, návštěva historického městečka Frýdlant, besedování i o prázdninových zážitcích, ale také odpočinek, který je rovněž důležitý. Stravování bylo během celého pobytu výtečné, osvědčená domácí kuchyně. Poděkování patří členkám výboru

za organizaci celého pobytu. Odjížděly jsme z penzionu Šance se sluncem v duši a se šancí na další pozitivní životní etapy.

*PhDr. Marie Kaštovská  
Amazonka*

#### BENKON Benešov



Už delší dobu zvažujeme realizaci přednášek, zaměřených



na prevenci rakoviny prsu a nácvik samovyšetřování. Ačkoliv jsme dlouholeté pacientky, dosud máme málo zkušeností v této oblasti a s tím i spojené obavy. Požádaly jsme proto naše milé kamarádky z klubu ŽAP Praha, které mají již s přednáškami bohaté zkušenosti, zda by mohly předvést u nás v Benešově „ukázkovou přednášku“. Našemu přání vyhověly a i přes nepřízeň počasí dne 12. února přijely tři Žapky autobusem do Benešova – Dana Hybšová, Mgr. Jarka Petrová a Jana Krejcarová.

Pro tuto akci jsme si zvolily Klub důchodců, kde nás ženy velmi mile a se zájmem přivítaly. S velice obsažnou přednáškou vystoupila Mgr. Jana Pe-



trová a obě dvě kolegyně ji doplňovaly. Důchodkyně se zájmem naslouchaly a v závěru si vyzkoušely podle instrukcí samovyšetřování prsů. Všem se přednáška moc líbila a ženy byly spokojené. Bylo to pro všechny příjemné odpoledne. Škoda, že nevlídné počasí, chumelenice a zima nám nepřály, abychom po skončení mohly kamarádkám z Prahy ukázat naše město. Snad někdy příště.

Chceme jim touto cestou poděkovat za zajímavou přednášku a hlavně za ochotu, s kterou naši žádost přijaly. Děvčata, děkujeme a těšíme se na další spolupráci s vámi!

*Za Benkon Benešov  
Jana Randulová*

## INFORMACE

Zapište si do svého kalendáře:

**Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině se uskuteční 10. června v 19 hodin v Betlémské kapli v Praze 1.**

Jste všichni srdečně zváni a už dnes vám můžeme slíbit, že koncert bude velmi zajímavý a představí se na něm přední čeští umělci. Přijďte, rádi se s vámi uvidíme a také společně poděkujeme všem, kteří se zasloužili o dobrý průběh květinové sbírky.

Budete mít i příležitost potkat své přátele z ostatních klubů a co víc, během dne máte možnost potěšit se rozkvetlou Prahou, která v té době bude určitě krásná.

\*

Naše odborná knihovnička se rozrostla o nové publikace, které jsou všem zájemcům zdarma k dispozici.

Jde o:

**Biologická léčba u nádorových onemocnění**

– MUDr. Lenka Hronovská

**Nádory centrální nervové soustavy**

– MUDr. Ferdinand Třebický

\*

Ráda bych vás rovněž upozornila, že uzávěrka druhého čísla Zpravodaje věnovaného hlavně Českému dni proti rakovině bude už **25. května.**

Moc vás všechny žádám, abyste nezapomněli poslat příspěvek o tom, jaký byl tento den u vás, co se vám podařilo, jaké jste udělali třeba nové zkušenosti nebo jste se potkali se zajímavými lidmi. Domluvte se, kdo shromáždí vaše zážitky a pošle je společně s 1–2 obrázky na adresu redakce. Byla bych ráda, abychom ukázali, že Český den se koná skutečně po celé republice a že si její lidé vážící a že žluté kytičky už se staly součástí i jejich života. Už dnes se těším, že nezapomenete příspěvek včas poslat, a předem děkuji.

EK

## 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 zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

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

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