



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 24 ▲ Říjen 2013 ▲ Číslo 3

Vážení čtenáři,

věříme, že jste prožili pěkné léto a během dovolené a prázdnin jste si odpočinuli a načerpali hodně sil společně se svými rodinami a blízkými přáteli. Bylo opravdu teplo a krásné počasí a i nám se dobře pracovalo na novém Zpravodaji, který se vám nyní dostává do rukou.

Z minulého vydání jste se dozvěděli, že se s námi rozloučila naše dlouholetá redaktorka, paní PhDr. Eva Křížová, které bychom touto cestou ještě jednou chtěli moc poděkovat za všechnu její obětavou práci a popřát jí vše dobré v jejím osobním životě.

V dnešním vydání se dozvíte opět plno zajímavostí. Ohlédneme se ještě jednou za Českým dnem proti rakovině, sledovali jsme vaše letní rekondiční pobyty a z fotek, dopisů a pozdravů, které jste nám poslali, jsme měli radost a rádi bychom vám za ně poděkovali.

Zároveň i všem ostatním, kteří nám pravidelně posíláte příspěvky. Budeme se těšit na další spolupráci.

Na konci léta a začátkem podzimu nás opět čeká spousta práce. Hned začátkem září jsme zahájili již šestý ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“. Věříme, že osloví opět mnoho dalších občanů ve všech městech, která navštívíme, a smysl naší práce – šíření prevence a osvěty o správném životním stylu již od útlého dětství – se naplní. Zatím první ohlasy z Prahy, kde i v nepříznivém počasí a za vytrvalého deště výstavu navštívil velký počet nejenom dospělých, ale i dětí, tomu nasvědčují a jsme za to upřímně rádi. Věříme, že dobré ohlasy přijdou i z následujících měst, kde bude výstava pokračovat. O termínech a místech, kde se výstava bude konat, se dozvíte hned v úvodu

našeho Zpravodaje a byli bychom rádi, kdybyste nám pomohli s propagací v místě svého bydliště, ať již je to ve školách, na pracovištích nebo jinde, kde budete mít příležitost oslovit své známé.

Další akcí, která nás čeká v měsíci říjnu, je podzimní Sněm kolektivních členských organizací Ligy. Srdečně zveme zástupce našich členských sdružení na čtvrtek 17. října od 11.00 hod do Lékařského domu, Sokolská 31, Praha 2. Zúčastníme se také několika Dnů zdraví a na závěr roku chystáme tradiční vánoční koncert v Karolinu.

Dovolte nám, abychom vám popřáli vše dobré, dětem a studentům úspěšný začátek školního a akademického roku a všem rodičům a prarodičům hodně trpělivosti.

*Pavla Vancová
redakce*



TISKOVÁ KONFERENCE

V pondělí 9. září byl zahájen již VI. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci a při této příležitosti jsme uspořádali tiskovou konferenci přímo v hlavním stanu výstavy před OC Arkády Pankrác v Praze 4.

Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová v úvodu konference zhodnotila letošní sedmnáctý ročník sbírky Český den proti rakovině a seznámila novináře s předběžným rozdělením výtěžku sbírky. Získané finanční prostředky jsou vždy rozdělovány na hlavní tři dlouhodobé ligové programy.



PŘEDBĚŽNÉ ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY Český den proti rakovině k 31. srpnu 2013 vynesl 14.798.000 Kč

Čistý výtěžek sbírky	8.539.000 Kč
Na dlouhodobý program nádorové prevence	4.090.000 Kč
Na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů	3.239.000 Kč
Na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť	1.210.000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

Putovní výstava nádorové prevence v osmi městech ČR	2.250.000 Kč
Poradenské a informační publikace pro veřejnost	850.000 Kč
Projekt pro ZŠ „Normální je nekouřit“	65.500 Kč
Kolektivní členské organizace získaly ze sbírky	1.900.000 Kč
Hospicová péče	420.000 Kč
Nádorová telefonní linka	680.000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	250.000 Kč



Mendelova univerzita v Brně, Ústav chemie a biochemie	– výzkumný úkol	260.000 Kč
Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK	– výzkumný úkol	130.000 Kč
Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o.	– rehabilitační pomůcky	180.000 Kč
Ústav radiační onkologie, Nemocnice Na Bulovce	– přístrojové vybavení	190.000 Kč

V rámci svého dlouhodobého programu podpory onkologického výzkumu Liga v průběhu let opakovaně podpořila výzkumné projekty Mendelovy univerzity v Brně. Z výtěžku letošní sbírky byl přifinancován výzkumný úkol vědeckého týmu prof. ing. René Kízka, Ph.D., z Ústavu chemie a biochemie Agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně, který se zabývá zlepšením efektivity chemoterapie při léčebném procesu nádorových onemocnění. Profesor Kizek na tiskové konferenci vysvětlil novinářům, jaké možnosti přináší moderní nanotechnologie a proč se tímto výzkumným úkolem zabývá právě pracoviště v Ústavu chemie a biochemie.

Dalším bodem programu byl čerstvě zahájený VI. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci. Předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová vysvětlila přítomným, proč Liga zvolila jako cestu osvěty humor a nadsázku a v čem



tkví dnes již nezpochybnitelný úspěch akce. Obávané téma rakoviny je zde prezentováno věcně, formou srozumitelnou laikům a co víc, i s použitím humoru a nadsázky. Velkým přínosem je i interaktivita celé výstavy, kdy do děje jsou pomoci kvízů či hrátek zapojeni dospělí, děti a mládež.

„Labyrint zdraví“ neboli velkoprostorový stan s osvětovou expozicí šikovně rozdělenou podle různých druhů nádorových onemocnění včetně upozornění na jejich prevenci působí i přes závažnost sdělení na panelech vlastně optimisticky. Jistě k tomu přispívají především vtipné kresby V. Jiráňka, Z. Bartáka či J. Slívy a fotografie F. Dostála.

Putovní výstavu tradičně doplňuje nabídka edukačních a poradenských publikací, které vydává Liga. Vzhledem k hlavnímu tématu letošního roku – prevenci nádorového onemocnění tlustého střeva – jsme přizvali ke spolupráci na Putovní výstavě i České ILCO, jehož dobrovolníci budou ve všech navštívených městech podávat zájemcům informace a poskytovat poradenství týkající se stomie.



Na letošním ročníku výstavy můžou návštěvníci také projít „tlustým střevem“, tedy spíše jeho obří maketou, se kterou akci doprovází občanské sdružení OnkoMáják, jehož pracovnice ochotně



zájemcům vysvětlí vše o prevenci rakoviny tlustého střeva.

Součástí nabídky pro návštěvníky Putovní výstavy je tradičně také prohlídka pih či mateřských znamének dermatology z České akademie dermatovenerologie v čele s paní profesorkou MUDr. Janou Hercogovou, CSc., přednostkou Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce. Dermatologové ve zdravotnickém stanu v jednotlivých navštívených městech

po celé dny prohlížejí zájemce, často čekající v dlouhé frontě, a v případě nejasností odešlou pacienta na dermatologické pracoviště v místě bydliště k dalšímu řešení. A jak opakovaně říká paní profesorka Hercogová, každý včasný záchyt je nadějí na úspěšnou léčbu.

Vstup na výstavu, poradenské brožury a materiály i veškerá zdravotnická vyšetření jsou zdarma.

Iva Kurcová

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Termíny a místa Putovní výstavy v roce 2013:

PRAHA (Arkády Pankrác, Praha 4)
9. září 10–19 hod., **10. září** 9–19 hod.
PRACHATICE (Velké náměstí)
13. září 9–17 hod., **14. září** 10–20 hod.
KOLÍN (Karlovo náměstí)
17. září 10–18 hod., **18. září** 9–17 hod.
ŽDÁR NAD SÁZAVOU (nám. Republiky)
19. září 10–18 hod., **20. září** 9–17 hod.
MLADÁ BOLESLAV (Staroměstské náměstí, areál volnočasových aktivit)
23. září 10–18 hod., **24. září** 9–17 hod.
PODĚBRADY (Kolonáda)
1. října 10–18 hod., **2. října** 9–17 hod.
HODONÍN (Masarykovo náměstí)
3. října 10–18 hod., **4. října** 9–17 hod.
TŘEBOŇ (bez vyšetřovny)
 (Kulturní a kongresové centrum Roháč)
9. října 9–18 hod., **10. října** 9–18 hod.





Praha 4

Jedním z velkých otazníků a příznem si, i oříšků, při přípravě dalšího ročníku Putovní výstavy bývá zvolit nevhodnější místo pro stanové městečko v Praze. V průběhu minulých pěti ročníků jsme vyzkoušeli několik městských částí – začali jsme na Václavském náměstí na Můstku; návštěvnost byla zdánlivě dobrá, ale přece jen filozofie výstavy je trochu jiná než být pouhou atrakcí pro turisty, kteří právě v centru hlavního města tvořili většinu příchozích – a pro školy a školky z některých okrajových částí města bylo Václavské náměstí poměrně daleko. V dalších letech jsme tedy navštívili Dejvice, Stodůlky, Smíchov a všude se vyskytlo nějaké „ale“. Letos jsme, především díky ohromné vstřícnosti zástupců Městské části Praha 4 v čele s panem starostou Pavlem Caldrem, rozložili naše

žluté stany před obchodním centrem Arkády na Pankráci a nyní již víme, že volba to byla více než dobrá. Výstavu během dvou dnů navštívilo 864 dospělých a 533 dětí. Výši cholesterolu si

nechalo změřit 281 zájemců a služby zdravotníků ze Státního zdravotního ústavu využilo celkem 312 osob. Paní doktorky z Dermatovenerologické kliniky z NNb vyšetřily za dva dny



231 lidí. V těsné blízkosti žlutých stanů byla umístěna i obrovská nafukovací maketa střeva, kterou během dvou dnů prošlo a nechalo se poučit od pracovníků o. s. OnkoMaják 793 osob. Ve skutečnosti výstavu samozřejmě vždy navštíví mnohem více lidí, než uvádějí oficiální čísla. Je to tím, že zdaleka ne každý je ochoten vyplnit kvíz, který u vchodu do Labyrintu zdraví nabízejí brigádníci ve žlutých tričkách (a mimo to také velmi ochotně vysvětlují vše potřebné).

Atraktivní součástí akce jsou vždy doprovodná vystoupení, která probíhají od dopoledních hodin a obvykle končí až v pozdním odpoledni. Před



Arkádami Pankrác letos velký úspěch sklidily šikovné včelí roztleskávačky. Nadšení přihlízejících vzbudily také soubory z Domu dětí a mládeže Prahy 4 – Hobby centra 4, děti i junioři, kteří předvedli ve svižném tempu street tance – disco a hip-hop. Při vystoupení souborů z A dance company, AMF dance a D. A. R. se nechaly zlákat k tanci i přihlízející 16letá Romana a 17letá Tereza.

Městská část Praha 4 s počtem více než 130 000 obyvatel a rozlohou větší než 2 400 ha se řadí k největším pražským obvodům, rozkládá se na jihu hlavního města na pravém břehu Vltavy. Velký rozkvět zažila na přelomu 19. a 20. století v souvislosti s výstavbou technických a veřejných budov. Mezi význačné stavby, nacházející se na území této městské části, patří například novoklasicistní stavba Podolské vodárny z druhé pol. 20. let minulého století, novorenesanční budova Společenského pivovaru pražských sládků či Meteorologická stanice Praha-Libuš. Městská část Praha 4 dnešních dnů je vyhledávanou lokalitou pro rezidenční bydlení i významnou volnočasovou oblastí Pražanů. Ke sportovním aktivitám láká plavecký stadion v Podolí, rekreačně-sportovní areál Žluté lázně na břehu Vltavy, chráněný přírodní výtvor Branické skály či oblíbený Krčský les. V Praze 4 je opravdu mnoho co objevovat, a jestli to jen trochu půjde, určitě se sem v příštím roce opět vypravíme, a to nejen s naší Putovní výstavou.

Iva Kurcová



PRACHATICE

(očima organizátorů)

Zařazení města Prachatic do letošní etapy putovní výstavy bylo jistotou už od podzimu 2012. Představitelé města se o letošní termín přihlásili hned poté, co zhlédli naše loňské zastavení v Třeboni. Při osobní návštěvě letos na jaře jsme však zjistili, že to bude zkouška našich organizačních a produkčních schopností. Datování akce se totiž záměrně potkalo se sobotními Podzimními městskými slavnostmi, což jsme přivítali. Potíž však byla v tom, že krásné Velké náměstí před radnicí se navzdory svému názvu ukázalo být pro obě akce malé. Skutečnost, že jsme místo ani termín nevzdali, potvrzuje rčení: „Když se chce, tak to jde!“ A chtělo se na obou stranách...

V pátek 13. září jsme za sychravého, vskutku podzimního rána na náměstí rychle postavili žluté stanové městečko s výjimkou velkého stanu pro výstavu, kterou jsme umístili přímo v prostorách radnice v Radničním sále. Jen co jsme v 9 hodin dokončili instalaci, už přicházely třídy z mateřských, základních i středních škol. Dokonce i pódium ihned po startu ožilo zpíváním a hrou na flétničky dětí ze základní školy. Hned po ránu si také přišel prohlédnout akci i místostarosta Ing. Bc. Robert Zeman, který ocenil způsob, jakým Liga proti rakovině Praha prevenci a zdravý životní styl prezentuje.

Jestliže na čas výstava dopoledne osiřela, pak to bylo kvůli skvělému představení amatérského divadelního souboru na náměstí. Šestnáct mla-



dých herců přikovalo před pódiem oči všech dětí, vždyť kdo by nechtěl vědět, bude-li princezna ze spárů draka nakonec osvobozena. Potlesk dětí byl dlouhý a srdečný.

Opoledne však přišlo to, čeho jsme se obávali – déšť! Ten opravdu nemáme rádi, protože ho nemívají rádi návštěvníci, kteří se pak ani návštěvníky nestanou! Naštěstí Prachatictí nejsou z cukru, takže na výstavu, ale i do provizorní ambulance na vyšetření zavítali. Mohlo jich být víc, ale s počasím to zatím neumíme.

Obvykle večer v městě zamíříme do restaurace na večeři, v Prachaticích však hladové žaludky musely počkat. Aby



se vedle nás zítra ráno vešly stánky farmářů, bylo třeba všechny části naší expozice přestěhovat o pár desítek metrů dál a leporela Labyrintu zdraví přesunout z radnice do Společenského sálu Národního domu! A tak jsme nosili, nosili a nosili...

Za sobotního rána začaly na náměstí vyrůstat stánky farmářů. Prachatictí si přišli nakoupit zeleninu, med i řemeslné výrobky. Podzimní městské slavnosti města Prachatic jsou však především kulturní událostí. Za celý den se totiž na pódiu vystřídá dvacíťka amatérských i poloprofesionálních souborů počínaje flétnovým triem a žesťovým souborem ze ZUŠ přes pěvecký sbor, romský taneční soubor, seniorské country až po dixieland. Nálada je

skvělá, obloha se umoudřila, tak teď jen přilákat přítomné i do našich stánků a na výstavu, která je trošku za rohem. Vysíláme tedy usměvavé dívky s nafouknutými balónky do davu, aby pozvaly návštěvníky z náměstí k nám. A podařilo se! Většina návštěvníků městských slavností zavítala na výstavu Labyrint zdraví, děti i dospělí si vyzkoušeli hrátky a lékaři v ambulanci měli plné ruce práce.

Shrnutí? Za dva dny navštívilo naši akci v Prachaticích 482 dospělých, 428 dětí, služby zdravotníků SZÚ využilo 229 lidí, výši cholesterolu si dalo změřit 196 lidí, dermatoložku navštívilo v sobotu 113 zájemců. Ale ne vše lze vyjádřit čísly. Poznali jsme totiž mnoho zajímavých lidí. Za všechny zmíníme alespoň milou

paní dermatoložku MUDr. Moniku Bodnárovou, která odmítla pauzu na oběd se slovy: „Čekají tady zájemci, přece nemohu odejít.“ Pak zhlitla během chvilky jeden obložený chléb a dál se věnovala vyšetřování. A především musíme poděkovat vedoucí odboru životního prostředí městského úřadu Prachatice MUDr. Marii Peřínkové, se kterou jsme úzce spolupracovali nejen po celou dobu příprav, ale ochotně s námi řešila vše na místě.

Prachatice se nám zkrátka zapsaly do srdcí!

Arcadia Praha

Putovní výstava z pohledu FIT-ILCO

Putovní výstava Ligy proti rakovině Praha KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRUJCEM byla letos zahájena v Praze 4, před obchodním centrem Arkády. Myslím, že je výstava čím dál zajímavější, velmi dobře promyšlená, návštěvníci se dozví vtipnou formou mnoho zajímavých informací o prevenci onemocnění, výstava napoví, čeho je třeba se vyvarovat. Všichni mají možnost vyzkoušet si, jak jsou na tom s fyzickou kondicí, jakou mají stabilitu i postřeh, mají možnost se nechat vyšetřit u přítomných odborníků, navštívit nafukovací střevo a dozvědět se víc o tom, jaké problémy mohou nastat a jak jim předcházet.

Letošní rok je věnován prevenci rakoviny střev. LPR pozvala České ILCO jako sdružení, jež má nejvíce členů, kteří

Partneři a spolupracovníci:



Mercedes-Benz



Česká pošta



čeps, a.s.



OnkoMaják
Pomoc onkologickým pacientům



ČESKÉ
ilco

Mediální partner:



Radiožurnál
Český rozhlas

Pořadatel:

Organizátor:



Liga proti rakovině Praha



ARCADIA
PRAHA



mají s tímto onemocněním zkušenost, aby účinně pomohlo s propagací prevence tohoto onemocnění.

Členové FIT-ILCO informovali o svých zkušenostech ve stánku v Praze na Pančákovi dne 9. a 10. září na prvním zastavení Putovní výstavy. FIT-ILCO bude i ve stánku v Kolíně, Mladé Boleslavi a Poděbradech. ILCO Tábor společně s ILCO České Budějovice vyšlou své členy do Prachatic. Ve Žďáru nad

Sázavou potkají návštěvníci stomiky z ILCO Vysočina, Klubu stomiků Svitavy a Brna. Sdružení stomiků Zlín hromadně navštíví putovní výstavu v Hodoníně.

Jsm rádi, že jsme se mohli této zajímavé akce zúčastnit. Děkujeme Lize proti rakovině Praha, že České ILCO přizvala jako partnera letošní Putovní výstavy. Kdo jste letos nestihli výstavu navštívit, máte šanci zase za rok v září.

Marie Ředinová

OHŁASY Z LETOŠNÍCH REKONDIČNÍCH POBYTŮ

Rekondiční pobyt na Pleši (od 9. 7. do 23. 7. 2013)

Měl jsem možnost se v červenci zúčastnit rekondičního pobytu pacientů onkologie v Institutu Na Pleši. Chci se připojit k těm spolupacientům, kteří upřímně vyjadřují uznání a poděkování, že Liga proti rakovině Praha i v tomto roce tyto pobyty organizovala. Z různých regionů republiky a s různými druhy onemocnění jsme se na Pleši setkali, seznámili a po pár dnech se křestními jmény oslovovali. Jako kdybychom do jedné rodiny patřili... Ba i adresy jsme si mezi sebou vyměnili, určitě se záměrem, že zůstaneme nadále příslušníky té jedné, stejně postižené rodiny. Potvrdilo se nám, že nejen zdravotní procedury v krásném prostředí a ve zdravotně prospěšném klimatu, ale také celková zdravotní péče lékařů, zdravotních ses-

ter, laborantů, balneologů až vlastně po kolektivy ze stravovacích zařízení byla výtečná, dbali o nás, rekondiční pacienty, s takovou dávkou zdravotního humanismu, že to bylo obdivuhodné. Po určení přesných diagnóz téměř

metodou vědecké analýzy zdravotního stavu jsme měli stanovený individuální program rekonvice. K ní ale přistoupily velice užitečné přednášky a besedy o jemnostech a zákeřnostech našich onkologických onemocnění i o stravo-





vacích a sociálních aspektech choroby. Tak se nám, pacientům onkologie, dostalo komplexnější péče, než jsme předpokládali a než se o tom veřejně komunikuje. Kromě fyzicko-zdravotní rehabilitace jsme pookřáli, tak řečeno, i duševně. Nabyli jsme nové vědomosti o sobě, o naší zákeřné nemoci a též jsme se utvrdili psychicky, jak s ní máme úspěšně bojovat. Za ten plnoobsažný přínos našemu zdraví skutečně patří mnohonásobné poděkování všem, všem...

*Ing. František Kajňák
Praha 9*



Rekondiční pobyt na Pleši (od 11. 6 do 25. 6. 2013)

Nejdřív moje osobní připomínka: od mládí pro mě znamenala Pleš jakési sanatorium, kde se léčily ty nejhorší nemoci a ústav byl mnohdy poslední štací nemocných. Když se začalo před několika lety mluvit o rehabilitaci, léčbě onkologicky nemocných, krásné přírodě a uzdravených pacientech, stále jsem neměla to pravé přesvědčení, uvidět to na vlastní oči. Pak jsme se v BENKONU domluvily, že bychom na rekondici jely právě tam, hlavně díky Lize proti rakovině Praha, která celý pobyt organizuje a finančně na něj přispívá. Tak nás šest členek v polovině června vyjelo na 14 dní si odpočinout a načerpat novou sílu a energii.

Řekla bych, že nám přálo úplně všechno: krásné letní počasí, rozkvetlý park i dobrá parta. Byly jsme ubytovány v pavilonu mimo vlastní budovu, v pokojích po dvou s vlastním sociálním zařízením, se společenskou místností, tělocvičnou a hlavně terasou, na které se krásně sedělo a povídalo za teplých večerů.

Ale od začátku. Po příjezdu jsme prošly vstupní lékařskou prohlídkou. Na každý den jsme dostaly různé procedury: elektroléčba, cvičení v tělocvičně i bazénu, skoro denně byl i program vzdělávací: přednášky o životosprávě, předcházení nemocem, zdravém způsobu života atd. O vše se starala zdravotní sestra z Ligy. I ostatní personál byl příjemný, vstřícný, takže „ligařky“, jak nám říkali, mohly být spokojené. Ve volných chvílích jsme si užívaly. Celkem bez problémů bylo možné dojet do Mníšku (např. prohlédnout si zámek) i do nedaleké Malé Hraštic, tam byla cukrárna „snů“. Vyšly jsme i na kopec Pleš

s památníkem knížete Václava, hodně času jsme trávily odpočinkem na naší terase, protože teploty byly přímo tropické. I na náš žaludek bylo pamatováno skvěle, strava byla chutná a pestrá, s dostatkem ovoce a zeleniny. Mohu říct, že to bylo nádherných 14 dnů, všechny obavy a předsudky byly pryč! Děkujeme paní primářce MUDr. Aschermannové, která celý pobyt organizovala a kromě vstupního a vý-



stupního pohovoru nás navštěvovala i v průběhu pobytu. Děkujeme Lize proti rakovině Praha, že nám umožnila zúčastnit se rekondičního pobytu na Pleši, a za její finanční příspěvek. Pokud nám zdraví dovolí a bude-li to možné, rády bychom se v budoucnu rekondice na Pleši ještě jednou zúčastnily.

*Jana Bernadová
BENKON Benešov*

Rekondiční pobyt na Pleši (od 27. 8. do 10. 9. 2013)

Z našeho klubu INNA o. s. Havířov se vydalo na 14denní rekondiční pobyt deset členek a dalších deset odjelo na rekondici do Meziboří.

Na Pleši jsme byly ubytovány kousek od Sanatoria Institutu onkologie a re-



habilitace, ve dvouúžkových pokojích se sprchovacím koutem, na chodbice měl každý pokoj zvlášť sociální zařízení, sušák na prádlo a zahradní nábytek k posezení venku. K dispozici jsme měly 2 společenské místnosti, které jsme využívaly ke společným setkáním, soutěžím a přednáškám a někdy také ke sledování televize.

Přednášek zde bylo velmi mnoho. O historii ústavu a začátcích onkologie na Pleši nám velmi zajímavě vyprávěla dle vlastních zkušeností paní primářka MUDr. Aschermannová. Úplně nadšené jsme byly z „muzikoterapie“, kterou vedla paní Silvie Krobová, bylo to nádherné odpoledne s naší aktivní účastí. Hrály jsme na různé zajímavé, nám neznámé hudební nástroje a také tančily i relaxovaly.

Dopolední program byl vyplněn procedurami, které nám naordinovaly lékařky dle našich diagnóz. Procedury probíhaly přímo v sanatoriu, využívaly jsme elektroléčbu, vodoléčbu, každý



den jsme cvičily s fyzioterapeutem Ondrou Barešem, který se nám maximálně věnoval a naučil nás celé sestavě cviků, které jsou pro nás vhodné. Byl velmi vstřícný a opravdu si zaslouží velkou pochvalu a naše poděkování, tak jako všechen personál sanatoria. Cítily jsme se zde velmi dobře. Každý den i o víkendu jsme měly možnost si zaplavat v bazénu a denně jsme ho využívaly.

Prostředí je zde velmi hezké, čisté ovzduší a okolí přímo pobízí k hezkým vycházkám. Protože jsme měly skoro po celou dobu pobytu nádherné, slunečné počasí, dělaly jsme ve volném čase kratší či delší vycházky a hlavně jsme sbíraly houby, kterých zde bylo opravdu dost. Vyjely jsme si také do okolí, na zámek do Mníšku pod Brdy, a také jsme navštívily vyhlášenou cukrárnu. O víkendu jsme se vydaly na celodenní výlet na Dobříš, navštívily krásný zámek a zahradu a další víkend jsme si zorganizovaly výlet do Prahy a zúčastnily se i Avon pochodu.

Strava zde byla vynikající, nedá se srovnat se stravou v Meziboří, kde jsme byly před dvěma lety a kam se jídlo dováží. Pokrmy byly chutné, pestré, v dostatečném množství, denně jsme měly ovoce, zeleninu, dezerty. S nutriční terapeutkou paní Šárkou jsme měly besedu o správné výživě a dověděly jsme se spoustu zajímavých informací. Často se nás chodila ptát, jestli něco nepotřebujeme a zda nám chutná. Celkově hodnotíme pobyt jako vynikající, což jsme uvedly při vyplňování



dotazníků. Bylo zde i pár drobných připomínek k ubytování, ale ty se jistě dají snadno odstranit.

Děkujeme za možnost účasti na rekondičním pobytu Ligy proti rakovině s dotací.

Marta Marčová
vedoucí organizace
INNA o.s. Havířov

Rekondiční pobyt v Sanatoriu Meziboří (od 26. 8. do 6. 9. 2013)

Rekondičního pobytu pro onkologicky nemocné, organizovaného Ligou proti rakovině Praha, se zúčastnilo celkem 10 osob, 9 žen a 1 muž. Ubytování jsme byli v I. patře ve dvouúžkových pokojích, sociální zařízení bylo společné na patře. Manželský pár měl v přízemí pokoj s vlastním sociálním zařízením (WC, sprcha), ledničkou a televizí. Stravování bylo zajištěno v místě ubytování firmou Pohoda. V sanatoriu jsme všichni využívali zdejšího rehabilitačního zařízení. Absolvovali jsme dle doporučení lékaře různé procedury, např. jodové koupele v původních dřevěných vanách, vířivku a masážní vanu, masáže, elektroléčbu, lymfomasáže, parafín na ruce a podobně.



Sanatorium v Meziboří firmy Paracelsus, s. r. o., které nese nový název Sanatorium Schönbach, prošlo v nedávné době rekonstrukcí. Nabízí tak komplexní rehabilitační služby, rekondici a relaxaci. Nachází se v příjemném a klidném

prostředí horského města uprostřed zeleně. Počasí nám přálo a vybízelo k procházkám po okolí. Někteří navštívili zdejší krásné lesy a nasbírali si i hřiby. Procházkou jsme si zašli do Litvínova, zajeli jsme si tramvají do Mostu a absolvovali prohlídku přestěhovaného kostela spojenou s výkladem a filmem. V sobotu bylo krásně, a tak jsme se vydali dopoledne vlakem na Moldavu, prošli okolí a krásnou procházkou na německou stranu k háji, kde jsou vysazeny stromy milenců. Byli jsme objednaným autobusem spolu s průvodcem na výletě po okolí, navštívili jsme Podkrušnohorské technické muzeum, povrchový důl, Hipodrom, lázně Bílina, Duchcov, Osek a klášter, projeli jsme přes Dlouhou Loučku na přehradu Flaje, která je záso-

bárnou pitné vody pro Litvínov a okolí. Bohužel tento den lehce přšelo a foukalo, ale náš zážitek z tohoto výletu nám počasí nepokazilo. Zajeli jsme si vlakem i do Lázní Teplice v Čechách, kde naše kamarádka strávila léčebný lázeňský pobyt, a tak nás provedla městem. Bohužel, jeli jsme tam až odpoledne, a na toto krásné město by to chtělo více času, nejlépe celý den – možná příště. Mezi námi je i velká turistka Marta, která společně se skupinou z Olomouce obešla zdejší kopce a vrchy a pořádala s nimi dlouhé túry. Večery jsme trávili různě. Někteří využívali klidu, pohody a četli si knihy nebo časopisy. Společně jsme si zahráli a pobavili se u binga a karet.

Marta Mokrošová
INNA o.s. Havířov

KOMPLEXNÍ PÉČE O ONKOLOGICKÉ PACIENTY V NĚMECKU

V rámci projektu Zintenzivnění mezinárodní spolupráce – Život bez omezení – jsem jako předsedkyně Českého ILCO v červnu 2013 navštívila patientské organizace stomiků v Berlíně. Měla jsem možnost navštívit 3 skupiny stomiků. Velmi zajímavá byla i návštěva rehabilitační kliniky Klinik am See, Rehabilitationszentrum für Innere Medizin, 15562 Rüdersdorf. Rehabilitační centra jsou po celém Německu, nejbližší centrum určuje pacientovi zdravotní pojišťovna. „Reha“, tak rehabilitační kliniku Němci běžně nazývají, je vždy v hezkém prostředí, ob-



klopena zelení. Působí spíše dojmem hotelu nebo lázeňského domu než kliniky. Péče o onkologické pacienty se Německu vyplácí. Pacient se vyrovná s onemocněním, vyřeší s odborníky vše, co jej trápí. Zbaví se strachu, pozná, že na problémy není sám, a rychleji se uzdravuje.

Byla jsem velmi překvapena, jak je o nové onkologické pacienty a stomiky postaráno. Ze zákona má právo každý pacient do 14 dní po propuštění z nemocnice nastoupit do rehabilitační kliniky, kde se jednak léčí (je zde možnost absolvovat i chemoterapie v nemocnici

hned vedle kliniky), jednak jsou zde k dispozici fyzioterapeuti, onkoterapeuti, psychoonkologové, stomaterapeuti. Pacienti mají možnost arteterapie, konzultací s nutričními terapeuty, sociálního poradenství, seznámí se s vhodnými posilovacími cviky a dostanou další potřebné informace. Také je k dispozici každé 3 týdny seminář dobrovolníka Deutsche ILCO, který je součástí programu pacienta, a i když tento seminář není povinný, zúčastní se ho pravidelně všichni pozvaní noví stomici, kterým je tato služba nabídnuta. Zkušený dobrovolník na svém příkladu ukáže, jak one-

mocnění zvládl, povzbudí nové stomiky, pozitivně je motivuje. Poukáže na výhody členství v patientských organizacích. Zodpoví dotazy nových stomiků. Upozorní na úskalí života se stomií, poukáže na to, čeho je třeba se vyvarovat a co vše pacient se stomií může zvládnout (sport, plavání, společenský život, návrat do zaměstnání). Bylo zajímavé pozorovat, jak zprvu trochu nedůvěřiví noví pacienti, kteří se mnohdy se svou novou situací ještě zcela nevyrovnali a viděli dobrovolníka Deutsche ILCO poprvé, se po chvíli své nedůvěře zbavili a živě zajímali o vše, co jim sděloval. Všichni pochopili, že dlouholetý stomik, který je zároveň proškoleným dobrovolníkem, může rozptýlit jejich obavy a dát jim praktické rady a doporučení.

Klinika spolupracuje s dobrovolníky z různých patientských organizací.

Práce dobrovolníků Deutsche ILCO je klinikou vysoce ceněna a zvyšuje její prestiž. Oboustranně výhodnou spolupráci dokazuje fakt, že Deutsche ILCO doporučuje tuto kliniku a na druhé straně tato klinika doporučuje svým pacientům kontakt s Deutsche ILCO. Svoji zdravotní pojišťovnu si může stomik nebo onkologický pacient požádat o rehabilitační pobyt každé dva roky. Na základě doporučení lékaře pojišťovna pobyt v rehabilitační klinice proplatí, pacient si může pobyt také sám uhradit, v tom případě jsou nabízeny i pobyty kratší než 3 týdny (jako dovolená).

Přála bych si, aby možnost pobytu na takových rehabilitačních klinikách, kde mají onkologičtí pacienti s onemocněním stěv a stomici všestrannou péči, jsou v krásném prostředí a hlav-



ně mají na tuto péči zákonný nárok po propuštění z nemocnice, přičemž tento pobyt je hrazen pojišťovnou, měli i čeští pacienti.

Ing. Marie Ředinová
České ILCO

CO JE „THIRD-HAND SMOKE“?

Také bezpečně poznáte čichem, že v místnosti někdo kouřil, i když kuřáka není široko daleko vidět, ba dokonce odešel před několika hodinami či dny?

Tomuto jevu se říká „*third-hand smoke*“ (v češtině snad volně „zbytkový kouř“). Jeho principem je proniknutí chemických látek z hořících tabákových výrobků do stěn, čalounění, záclon a závěsů, koberců a oděvů, usazení v prachu a na povrchu nábytku, na přístrojových deskách automobilů, na sedadlech a vnitřním čalounění. Zde tyto chemické látky přetrvávají velmi dlouhou dobu a postupně se „odpařují“ zpět do prostoru. Také spolu navzájem reagují a vytvářejí nové další zdraví nebezpečné chemické škodliviny.

Vzájemné reakce mezi chemickými látkami v zakouřeném prostředí se začaly studovat teprve v poslední době a odborníci objevili jev, který nazvali „*third-hand smoke*“ (THS). Chemici v něm identifikovali nikotin, fenol, kresol, naftalen, formaldehyd, polycyklické aromatické uhlovodíky a tzv. nitrosaminy, specificky se vyskytující jen v tabáku. Všechny tyto látky mají silné a opakovaně prokázané toxické a rakovinotvorné účinky. Do vzájemné interakce vstupují nejen chemické látky z cigaretového dýmu, ale i ty, které

jsou běžně přítomné v prostředí (oxidy dusíku, kyselina dusitá, těkavé uhlovodíky aj.). Důležitou úlohu hraje ozon, k jehož tvorbě v interiérech přispívají různé čističe a osvěžovače vzduchu, které jsou často používány k odstranění zápachu z tabákového kouře.

Nesporným znamením toho, že nacházené chemické škodliviny pocházejí z tabákového kouře, je nikotin a tabákově specifické nitrosaminy. Zatímco v bytech nekuřáků se nevyskytují, kontaminace kuřáckých domovů je všudypřítomná, a to i v bytech kuřáků kouřících mimo domov. Významně zvýšené koncentrace nikotinu se našly i v bytech nekuřáků dříve obývaných kuřáky, dokonce i v případech, kdy byt pro nové nájemníky byl vymalován a vybaven novými koberci. Hladiny nikotinu a polycyklických aromatických uhlovodíků byly rovněž zvýšené ve starších budovách, což svědčí o tom, že se nebezpečné kontaminanty v prostředí bytů kumulují a že tradiční metody úklidu a očisty je nedokáží efektivně odstranit.

Nebezpečným prostředím jsou také automobily: zvýšené hodnoty nikotinu a nitrosaminů jsou nejen v autech kuřáků, ale i v autech z půjčoven, v nichž se střídali kouřící a nekuřící řidiči. Významného snížení kontaminace interiérů aut bylo dosaženo pouze záka-

zem kouření uvnitř vozu, zatímco běžný úklid a větrání nebyly dostatečně účinné. Chemické škodliviny jsou také na rukách kuřáků i nekuřících osob pobývajících v prostředí, kde se kouřilo, nebo spolucestujících kouřících řidičů; na ruce se dostanou saháním na přístrojovou desku či čalounění. Tímto způsobem mohou být kontaminovány další osoby nebo věci (hračky, nádobí, potraviny apod.).

Expozice zbytkovému kouření se děje nejen vdechováním kontaminovaného vzduchu (jako u tzv. „pasivního kouření“), ale i trávícím ústrojím a přes kůži. Nekuřáci jsou tedy ohroženi nejen při aktuálním sdílení prostředí společně s kuřáky, ale i pobývání v prostředí, kde se dříve kuřáci zdržovali.

Nejvíce ohroženou populací jsou děti: tráví doma delší dobu než dospělí, ve vztahu k tělesné hmotnosti mají větší příjem vzduchu a větší povrch kůže, díky specifickému chování (olizování rukou, hraček, předmětů) přijímají ústy až třikrát větší množství prachu obsahujícího i chemické kontaminanty než dospělí. K jejich ohrožení přispívá i nezralý systém metabolické přeměny chemických škodlivin, pomalejší vylučování a nedokonalá imunita.

Dlouhotrvající odpor většiny společnosti k zápachu tabákového kouře je již

dnes důvodem, proč se mnoho lidí aktivně vyhýbá zakouřeným restauracím, vozům taxislužby nebo hotelovým pokojům, v nichž charakteristický zápach prozradí předchozí přítomnost kuřáků. Mnoho provozovatelů mezinárodních i lokálních hotelů, majitelů obytných domů a půjčoven automobilů již přijalo opatření částečně nebo zcela omezujících kouření v jejich zařízeních. Řada měst zakazuje kouření v městských parcích, dětských hřištích, na sportovištích a plážích, také v okolí nemocnic a škol. Tento spontánní přístup by měl být maximálně posilován informačními kampaněmi o problematice nebezpečnosti nedobrovolné expozice pasivnímu a zbytkovému kouření, aby provozování služeb v nekuřáckém pro-

středí bylo vyžadováno stále častěji a důsledněji. Jsou hledány strategické postupy, jak nejšířší společenské vrstvy nejlépe vzdělávat tak, aby se radikálně změnil dosud tolerantní postoje ke kouření.

Tyto naše nové znalosti mají význam pro změny v postojích ke kouření, ke kuřáckému chování, jeho etice, estetice a ekonomice. Snahy Evropské komise zakázat přidávání aditiv zmírňujících zápach tabáku a omezujících smyslové varování před nebezpečnou expozicí jsou v tomto kontextu plně oprávněné. V zahraničí se již rozvíjejí aktivní požadavky na bydlení v nekuřáckých domech, hotelech, propagují se nekuřácké byty a automobily v rodinách s dětmi, kuřácké chování

se stává společensky neakceptovatelné. I v České republice se obdobné tendence objevují. Nemusíme čekat, až naši politici přestanou chránit obchodní zájmy tabákových společností. Nekuřáci ohrožovaní kouřením mohou být pokládáni za nemocné (s diagnózou Z 58.7). Je mnoho způsobů, jak každý z nás může chránit sebe a své děti, jak denormalizovat kouření, které napodobuje rituální zvyky středověkých divochů, ale do 21. století nepatří, protože dnešní způsob užívání této drogy zabíjí.

Prof. MUDr. Drahošlava Hrubá, CSc.,
MUDr. Veronika Šikolová
Masarykova univerzita, Brno,
Lékařská fakulta,
Ústav preventivního lékařství

MODERNÍ NÁSTROJE ZOBRAZOVÁNÍ CÍLENÉHO TRANSPORTU PROTINÁDOROVÝCH LÉČIV

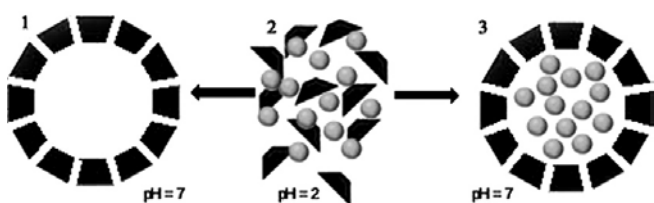
V minulosti byla rozpoznána široká škála látek vykazujících cytostatické vlastnosti. Jde o látky ze skupiny sloučenin platiny (cisplatina, karboplatina, oxaliplatina a LA platina), antracykliny (doxorubicin, epirubicin), monoklonální protilátky proti vybraným buněčným receptorům nebo inhibitory mikrotubulů (paclitaxel, vinca alkaloidy). Toxicita těchto protinádorových přípravků, spolu s rezistencí vůči nim jsou nejzávažnější překážkou pro jejich podání. Protinádorová léčba může zapříčinit různé akutní a subakutní vedlejší nežádoucí projevy, které jsou spojeny s jejich aplikací a mechanismem biologického působení. Řadu vedlejších účinků chemoterapeutické léčby lze korigovat pomocí moderní podpůrné léčby. Obzvláště nevratná

orgánová toxicita je především v případě výrazné změny vnitřního prostředí, kardiotoxicity či nefrotoxicity jednou z nejvýraznějších komplikací celé protinádorové terapie.

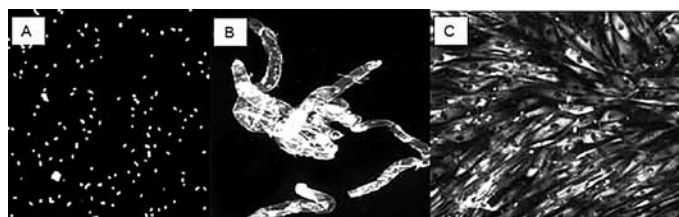
Snížení vedlejších účinků léčiv je jedním z přístupů, jak zvýšit účinnost léčby a zlepšit kvalitu života pacientů. Jednou z možností je příprava méně toxických cytostatik, což však může negativně ovlivnit úspěšnost protinádorové léčby. Alternativou je modifikace cytostatik pomocí ochranné molekuly snižující vliv léčiva na zdravé buňky a její cílené odstranění při kontaktu s nádorovou buňkou na základě změny některých fyzikálních vlastností specifických pro nádorové buňky (nízké pH, hypoxie) – pasivní „targeting“. Vzhledem k faktu, že doxorubicin patří mezi nejpoužívanější cytostatika (akutní

myeloidní i lymfoidní leukemie, neuroblastom, Hodgkinův lymfom, karcinomy prsu, plic, močového měchýře a další), je častým cílem výzkumu zaměřeného na snížení toxicity pomocí nanomateriálů. Liposomální doxorubiciny dodávané pod firemním názvem Myocet a Doxil byly první nanočástice s cytostatiky schválené pro klinické účely. Výhodou je nízký výskyt kardiotoxicity oproti volnému doxorubicinu (13 % v porovnání s 29 %). Také proteinové přenašeče jako protein apoferritin mohou díky své struktuře sloužit jako účinné nanotransportéry. Strukturu apoferritinu lze jednoduše ovlivňovat změnami pH a tím řídit uzavření látek do jeho dutiny stejně jako jejich uvolnění.

Právě tento přenašeč byl klíčovou komponentou použitou při řešení



Obr. 1: Schéma pH řízeného uzavření a uvolnění doxorubicinu ze struktury nanotransportéru-apoferritinu (1 – apoferritin, 2 – roztok podjednotek apoferritinu a molekul doxorubicinu, 3 – nanotransportér).



Obr. 2: – Fluorescenční mikrofotografie buněk inkubovaných s APODOXem; A) bakterie *Staphylococcus aureus*; B) tabákové buňky BY-2; C) lidské fibroblasty (excitační vlnová délka 520–550 nm, emisní vlnová délka 580 nm).

vhodného nanotransportního systému studovaném v naší laboratoři. Uzavření doxorubicinu do apoferritinové nanoklece a jeho opětovné uvolnění pomocí změny pH okolního prostředí je ilustrováno na obrázku 1.

V našich experimentech byly využívány nejmodernější analytické metody, jako jsou fluorescenční spektrometrie, elektrochemická analýza nebo kapilární elektroforéza. Prvním krokem byla detailní charakterizace optických a elektrochemických vlastností jak samotného doxorubicinu, tak vzniklého nanotransportéru. Díky optickým vlastnostem doxorubicinu, jako je především fluorescence, lze velice citlivě detekovat nejen volný doxorubicin, ale také jeho komplexy a jinými molekulami. Tato analýza byla provedena

ve zkumavkových experimentech, ale také pomocí fluorescenčního mikroskopu. Sledovali jsme schopnost buněk, včetně nádorových, přijímat námi připravené nanotransportéry obsahujícími doxorubicin, jak je ukázáno na obrázku 2. Zjistili jsme, že námi navržený nanotransportér velmi dobře interaguje s nádorovými buňkami.

Perspektiva řešené problematiky

Setrvalý růst prevalence nádorových onemocnění souvisí nejen s růstem incidence díky řadě faktorů, jako jsou zvyšující se průměrný věk, životní styl nebo genetická predispozice, ale také díky zvyšující se úspěšnosti diagnostiky a v neposlední řadě díky zvyšující se účinnosti léčby způsobené intenzivním výzkumem v této oblasti. I přesto, že

bylo dosud identifikováno velké množství látek s významnými cytostatickými účinky, a tedy i chemoterapeutickým potenciálem, negativní dopady tohoto druhu léčby stále významně limitují jejich klinické použití. Proto se v poslední době pozornost upíná k využití cíleného transportu léčiv pomocí různých druhů transportérů a s tím spojenému snížení jejich toxických vlivů.

*Markéta Vaculovičová, Petr Babula, Michal Masařík, Tomáš Eckschlager, Marie Stiborová, René Kizek
Laboratoř metalomiky a nanotechnologií, Mendelova univerzita v Brně, Zemědělská 1, 613 00 Brno*

Poděkování. Práce byla podpořena projektem z veřejné sbírky Ligy proti rakovině Praha 2012/2013.



ASCO 2013 – BUILDING BRIDGES TO CONQUER CANCER

31. května – 4. června 2013 proběhl v Chicagu v USA již 49. kongres American Society of Clinical Oncology (ASCO). Heslem letošního kongresu bylo „Building bridges to Conquer Cancer“, což by se dalo volně přeložit jako „Spojme se, abychom porazili rakovinu“. Má vyjádřit snahu odborníků ve všech segmentech onkologické praxe o překonání bariér, které leží v cestě kvalitní péči o pacienty.

Jedná se o největší každoroční setkání onkologů, účast byla jako obvykle více než 25 000 lékařů z celého světa. Jednací jazykem je angličtina. Setkání je velmi precizně zorganizováno, probíhá v obrovském kongresovém centru na kraji města, přímo na místě jsou všude dostupné plánky centra, ukazatele k jednotlivým přednáškovým místnostem a ochotný personál. Přednášky a semináře probíhají na mnoha místech najednou, někdy je velmi těžké vybrat z nabízených témat to jedno jediné, které zvítězí nad ostatními. Naštěstí jsou každý kongresový den ráno

prezentovány nejdůležitější příspěvky předešlého dne v souhrnu, který je pořadatelé připravován, a ostatní příspěvky a posterů jsou vzápětí k dispozici v elektronické formě.

Na ASCO jsou prezentovány výsledky klinických studií, podle kterých jsou upravovány standardy onkologické terapie, jsou probírány nejnovější výzkumné trendy, epidemiologické studie, způsoby prevence, nejvhodnější a nejefektivnější způsob kontrol pacientů po léčbě, způsoby financování zdravotní péče a výzkumu, jsou vystavovány tisíce posterů, které jsou 2x denně obměňovány, a mnoho dalšího.

Všechna sdělení jsou systematicky řazena do okruhů nejčastěji podle diagnóz, kterými se zabývají. Letos byl již tradičně kladen důraz na prezentaci výsledků nejnovějších klinických studií, ale také na prevenci a sledování pacientů po léčbě tak, aby byly co nejefektivnější z hlediska pacienta a jeho případné další léčby, ale i z hlediska únosnosti finančních nákladů. I pro bo-



haté země je nákladnost onkologické terapie velkým tématem, a proto jsou stále hledány cesty, jak celý proces co nejvíce zefektivnit.

Součástí kongresu jsou též charitativní aktivity Americké společnosti klinické onkologie prostřednictvím její nadace „Conquer Cancer“. Tato nadace podporuje vědecký výzkum, pacienty a jejich rodiny a podporuje vzdělání jak profesionálů, tak široké veřejnosti v onkologické problematice.

MUDr. Lucie Veselá

M|E|L|A|N|O|M|A
2 0 1 3

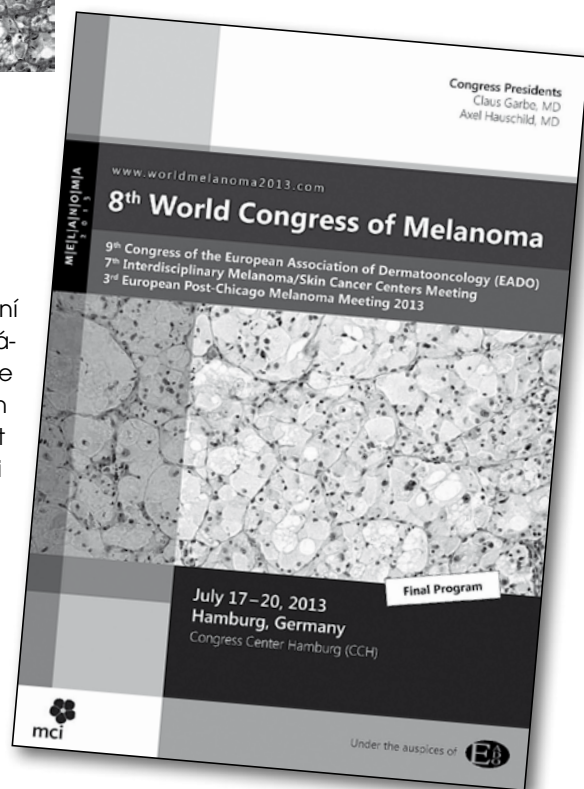
8th World Congress of Melanoma

9th Congress of the European Association of Dermatooncology (EADO)
7th Interdisciplinary Melanoma/Skin Cancer Centers Meeting
3rd European Post-Chicago Melanoma Meeting 2013SVĚTOVÝ DERMATOLOGICKÝ
KONGRES V HAMBURGU

Ve dnech 17. až 20. července jsem se zúčastnila 8. celosvětového dermatologického kongresu věnovaného melanomu, který se konal v prostorách velkého Kongresového centra v Hamburgu. Kongres se týkal všech kožních nádorů, ale hlavním tématem byl maligní melanom. Je to onemocnění desítky mnoho lidí, ale v posledních letech se podařilo po ukončení a vyhodnocení klinických studií uvést do terapie několik nových účinných léků, které dokáží prodloužit celkové přežití nemocného. Jde o velice sofistikovanou terapii s určením vhodné účinné látky pro daného pacienta

na základě speciálního vyšetření charakteristik nádoru. Jde o nákladnou terapii, která je vysoce účinná a 60–70 % nemocným přináší poprvé možnost zvládnout pokročilé onemocnění. Bylo velmi potěšitelné zjištění, že lékař má poprvé v ruce čtyři účinné látky vhodné k terapii. Ráda jsem tento kongres absolvovala a optimističtěji se dívám na terapii pokročilého melanomu. Ipilimumab, vemurafenib, dabrafenib, cobimetinib a další...

MUDr. Michaela Fridrichová



placená inzerce ▼

CO VÁM OPALOVACÍ KRÉM NEŘEKNE, SDĚLÍ VÁM NÁRAMEK SMARTSUN

smartsun



Tropické teploty letošního léta a zároveň výrazné poklesy hodnot stavu ozónové vrstvy se staly zatěžkávací zkouškou uváděných ochranných faktorů všech běžně používaných opalovacích přípravků. Tyto prostředky slouží především jako ochrana naší pokožky před spálením a prodlužují dobu našeho bezpečného pobytu na slunci. Ani nejlepší opalovací krém nám však bohužel není schopen sdělit, jakou kumulovanou hodnotu záření naše kůže již absorbovala. To, že jsme se nechránili dostatečně, pak zpravidla zjistíme až v okamžiku, kdy je již pozdě a naše kůže je nepříjemně spálená. Její následná regenerace nám pak často znemožní opakovaný pobyt na slunci a může pokazit příjemné dny odpočinku během dovolené. Přemíra slunečního záření umí ale poškodit i pokožku lidí, kteří se opalují dobře.

V současné době se na trhu již objevují podpůrné indikátory množství slunečního svitu, kterému je naše pokožka vystavena. Jako dosud jediný z těchto prostředků získal zdravotní certifikaci pro český trh výrobek značky Smartsun švédské společnosti Intellego Technologies, který byl vyvinut ve spolupráci s výzkumným týmem skotské University of Strathclyde. Smartsun se dodává v provedení vzhledově nerušivého plastového náramku, na který jste běžně

zvyklí například z turistických destinací. Náramek je potažen citlivou aktivní vrstvou, v níž probíhá fotochemická reakce v závislosti na celkovém množství dopadajícího UVA a UVB slunečního záření. Tato vrstva je odolná vůči slani i chlorované vodě a neomezuje tak vaše aktivity během celého dne. V případě užití jakéhokoliv ochranného opalovacího krému nebo oleje, je třeba je nanést také na plochu náramku Smartsun. Základní aktivní vrstva náramku odpovídá citlivosti kůže fototypu 1 a 2 (tj. naprostá většina evropské populace a především děti, jejichž kůže je nejcitlivější). Ochranné faktory obsažené v opalovacích přípravcích komunikují s fotocitlivou vrstvou a bezpečná doba pobytu na slunci, kterou náramek měří, se úměrně ochrannému faktoru obsaženému v přípravku prodlužuje. Nebezpečná hodnota množství slunečního záření v průběhu celého dne je indikována změnou barvy náramku. S pomocí referenčních bodů, které jsou umístěny na jeho obvodu, snadno zjistíte, zda je další pobyt na slunci pro vás ještě bezpečný. Změna barvy náramku je dobře rozpoznatelná i pro dětské uživatele. Čím je záření intenzivnější, tím rychleji proběhne fotochemická reakce a tím rychleji náramek změní barvu. Tento „osobní dozimetr“ není ochranou proti negativním vlivům sluneč-

ního záření, ale je bezpečným indikátorem množství záření dopadajícího na vaši kůži. Vhodný je zejména pro osoby citlivé na UV záření, tedy i pro pacienty po transplantacích a pro uživatele cytostatik a imunosupresiv. Používání náramků Smartsun v rámci předcházení poškození kůže slunečním zářením doporučují i lékaři – dermatologičtí, onkologičtí a pediatričtí specialisté. Protože se náramek Smartsun díky svým vlastnostem mohou stát pomocníkem také onkologických pacientů, rozhodla se společnost ARDENT Brno spol. s r.o., která zastupuje švédského výrobce na českém a slovenském trhu, použít část výnosu z prodeje každého náramku na podporu činnosti Ligy proti rakovině. Podrobnější informace o vlastnostech náramku Smartsun, jeho používání a možnostech nákupu naleznete na www.smartsun.cz.



RAKOVINA PRSU A CVIČENÍ NAAM JOGY

O svůj příběh se s námi podělila paní Martina.

Před třemi lety jsem si našla bulku v levém prsu. Bylo to těsně před třicátými narozeninami. Následovala návštěva gynekologa, sonografie, mamografie a následně odběr vzorku. Jelikož se potvrdila pozitivita, dostala jsem se na kliniku na Karlovo náměstí v Praze. Patřím do skupiny mladých pacientek u paní doc. Tesařové.

Na začátku to byl hodně veliký šok, člověk s tím moc nepočítá, že se něco takového může stát, a ještě v takovém věku. Navíc v rodině se toto onemocnění nikdy nevyskytlo. Byla mi doporučena celková ablace prsu. Po konzultacích s odborníky a také s vnitřním přesvědčením jsem se k tomuto kroku odhodlala. Hodně mi kromě rodiny a kamarádů pomohla Naam joga, meditace, prostě vnitřní pročištění. Když se člověk začne na věci dívat z jiného úhlu, pochopí, že se nic neděje náhodou a vše má svůj důvod, i když ho v dané chvíli nevidí nebo mu věci připadají nespravedlivé.

Moje léčba začala operací, pokračovala chemoterapií, pak rok biologické léčby a doteď léčba hormonální. V průběhu chemoterapie mi vypadaly vlasy, což mi bylo víc líto než ztráta prsu. Vlasy jsem neměla asi půl roku, pak mi začaly znovu růst a jsou dokonce hezčí a hustší. Naštěstí vše probíhalo bez velkých komplikací, až na to, že jsem byla hodně unavená a bez energie. Z mé vlastní zkušenosti musím říci, že je hodně důležité nevzdávat se a být psychicky silný a pozitivní, aby celá léčba mohla mít správný průběh a směr. Již rok před nemocí jsem začala cvičit Naam jogu a rozhodla jsem se s ní po-



kračovat i v průběhu léčby. Někdy mi pomáhalo i jenom poslouchat hudbu s mantrami při chemoterapii na lůžku, jindy jsem šla na meditaci. Hned po operaci má člověk problém zvedat ruce, ale je dobré se začít pomalu protahovat, jemně, aby se nestalo, že pak ruce nezvedne vůbec. Také může mít pocit, že cvičení mu neudělá dobře nebo je potřeba se mu vyhybat, ale není tomu tak. Co je na Naam joze úžasné, je to, že se dá cvičení přizpůsobit každému na míru a pomáhá tam, kde má. Energii jsem také získávala speciální energetickou masáží Harmonyum. To mě vždy postavilo na nohy a nebylo mi pak tak špatně a necítila jsem se slabá. Co je ale nejdůležitější, během celé léčby, kdy se snižuje imunita pacienta, jsem neměla angíny, chřipky ani záněty, a to i přesto, že jsem pořád chodila po nemocnicích. Harmonyum a Naam joga mi pomáhaly posílit celý organismus, který tak byl silnějším bojovníkem. Setkala jsem se s mnohými pacientkami, a tak vím, jak často nemocné byly a jak často jsou nemocné i nyní, vím, jak často musí užívat antibiotika.

To, jak se člověk cítí, také vyzařuje. Nakonec se ke mně přidaly i další pa-

cientky a chodí si Naam jogu zacvičit, protože zjistily, že jim to hodně pomáhá. Kromě toho, že se protáhnou, získají krásnou a pevnou postavu, sebedůvěru, dodává jim to pozitivní myšlenky, energii a cítí se mnohem lépe. Časem se Naam joga a meditace stávají důležitou součástí života, ze které máte energii, úsměv a neděláte si zbytečné starosti.

A tahle životní zkouška byla pro mne impulsem k absolvování studia kurzu pro učitele Naam jogy, který byl pro mě silným zážitkem. Získala jsem spoustu zajímavých informací a našla nové kamarády. Ukázal se mi směr, kterým chci v životě jít, a dostala jsem příležitost učit v Naam joga centru v Praze, kde se specializuji na Naam jogu pro ženy s rakovinou prsu, a snažím se jim poradit a předat svoje zkušenosti.

Chci se o to, co pomohlo mně, rozdělit s ostatními, aby nemoc překonávali lépe a neztráceli pozitivní myšlenky, sebedůvěru a úsměv.

*Martina Hoffmann
MAAM Praha
Lucemburská 3, Praha 3
www.naamjoga.cz*

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2013

Letošnímu sbírkovému dni jsme věnovali druhé číslo Zpravodaje, nyní se s vámi podělíme o střípky došlé po uzavěrci.

Také naše organizace se každoročně zúčastňuje propagace této akce

a prodeje kytiček. Vždyť kdo jiný by lépe měl vědět, co vše obnáší toto onemocnění a jak je důležité obeznámit veřejnost s prevencí a s významem této sbírky.

Naše organizace prodala 698 ks kytiček s doprovodnými letáky a sezná-

mením kupujících s letošní tematikou. Naše poznatky z prodeje jsou asi takové: Starší a ne příliš movití lidé jsou vstřícnější a ochotní si kytičku zakoupit. U lidí dobře a někdy víc než dobře situovaných se setkáváme s negativní reakcí. Většina těchto lidí nemá



o problematiku zájem a mnohdy se vymlouvají, že nemají u sebe hotovost. Také je znát, že lidé mají méně peněz, a o to nás více těší zisk, kterého jsme dosáhli. Trochu nás překvapil ne příliš velký zájem médií oproti předcházejícím rokům.

Distribuce a organizace je dobrá, slabší je kvalita kytiček, kdy docházelo k různým opravám. Děkujeme organizaci Českého svazu žen Jablonec n. N., který příspěvek z prodeje kytiček daruje naší organizaci. Objednávku a prodej si tato organizace provádí sama. S předáváním vybraných peněz na České poště nemáme žádné problémy a jsme spokojeni. Nemusíme dlouho čekat ani se objednávat. Náš výtěžek za 698 ks kytiček činí 14.770 Kč.

Děkujeme pořadatelům této sbírky, že se můžeme podílet alespoň touto for-

mou v „boji proti rakovině“, a těšíme se na další spolupráci.

Libuše Ulrichová

JAKOP Jablonec nad Nisou



A nyní pohled do nepříliš vzdálené budoucnosti...

Dobrovolní hasiči oslaví v květnu 2014 stopadesátiny

Na osmnáctý Český den proti rakovině vyjde do ulic mezi ostatními spolupracovníky Ligy proti rakovině opět i řada členů Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Bude to doslova těsně před jejich významným svátkem. Dne 22. května 2014 si totiž připomenou už **150. výročí založení** prvního českého sboru dobrovolných hasičů ve Velvarech.

SH ČMS je největší zájmovou organizací v České republice. Má evidováno 353.520 členů organizovaných v 7.810 sborech. V našich řadách je také 49.205 dětí a mládeže ve věku 6–18 let. Dobrovolní hasiči se nejen připravují na zásah k ochraně životů, zdraví a majetku svých spoluobčanů, ale můžete se s nimi setkat na spoustě soutěží v požárním sportu, při organizaci různých kulturních akcí, společenských událostí a podobně. Tradiční sbírku při Českém dni proti rakovině nevyjímá. Zvláště v požárním sportu dosahujeme vynikajících výsledků i na mezinárodních kolbištích, kde mladí i dospělí hasiči patří ke světovým jedničkám.

O jejich práci se můžete více dozvědět na webových stránkách www.dh.cz. Budete tak mít možnost informovat se o práci jednotlivých orgánů SH ČMS, soutěžích dospělých a dětí, získávat zprávy o činnostech ústředních hasičských škol Jánské Koupele a Bílé Poličany a Centra hasičského hnutí Přibyslav, najít si potřebné kontakty na jednotlivá OSH, zaměstnance, kanceláře, školy a CHH a také právní dokumenty týkající se hasičů a jejich činnosti. Také se můžete dozvědět vše potřebné o práci jednotlivých orgánů SH ČMS, o soutěžích dospělých a dětí. A pokud si chcete naplánovat pěkný výlet, zveme vás do hasičského muzea v Přibyslavi, kde je i možnost ubytování v hasičském Hotelu Přibyslav.

Josef Nitra, mluvčí

Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska

ZE ŽIVOTA KLUBŮ...

TROJSETKÁNÍ STOMIKŮ NA HRANICI

Devátý ročník setkání stomiků Česka, Slovenska a Polska proběhlo 25.–26. 5. 2013 v Dolní Lomné. Do penzionu Beskydka přijelo celkem 117 účastníků, z toho bylo 46 ze zahraničí. Seznámili se s historií malebné obce v údolí Těšínských Beskyd a folklorem regionu. Hlavním bodem sobotního programu bylo vystoupení vedoucích jednotlivých delegací a výměna zkušeností ze života stomiků v jednotlivých zemích, dodržování Charty práv stomiků. V neděli se počasí umoudřilo, a tak účastníci mohli vyrazit na výlet na Kamenitý, do Horní Lomné nebo do místního

muzea. Další setkání se bude v příštím roce konat na Slovensku.

Původně příhraniční spolupráce stomiků Ostravska a regionu Katowice se rozvinula v širší mezinárodní setkání v blízkosti hranic tří států. V organizaci jednotlivých setkání se pravidelně střídají jednotlivé státy. Po setkáních v Těchově na Slovensku a v Tresné v Polsku byla v letošním roce organizátorem opět Česká republika, konkrétně Slezský klub stomiků Ostrava ve spolupráci s Českým ILCO.

V sobotu 25. května v pravé poledne bylo mezinárodní setkání slavnostně zahájeno hymnami zúčastněných ze-





mí. Po obědě zástupce obce pan Mrozek v goralském kroji seznámil účastníky s historií obce Dolní Lomná a se životem v tomto malebném koutu Těšínských Beskyd. Jelikož hovořil osobitým nářečím „po našymu“, vznikala milá nedorozumění. S písněmi a tanci regionu pak vystoupil i folklorní soubor Vonička z Havířova.

Hlavním bodem sobotního programu byla diskuse a výměna zkušeností ze života stomiků v jednotlivých zemích. Nejlepší situace v zabezpečení pomůckami a klasifikací tohoto zdravotního postižení je na Slovensku, jak o tom hovořil předseda SLOVILCO pan Ján Čačko. Předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová hovořila o některých problémech, které vznikly v ČR na začátku tohoto roku v souvislosti se změnou výše úhrady stomických pomůcek. Seznámila účastníky s projek-

tem financovaným zdroji EU: Život bez omezení – Zintenzivnění mezinárodní spolupráce, na kterém spolupracujeme s německou a slovenskou organizací stomiků. O dobré práci českého sdružení hovoří získání ceny The Coloplast Merit Award 2012, kterou bylo České ILCO ohodnoceno jako nejaktivnější sdružení v regionu Evropa v aktivitách ke Světovému dni stomiků. Komplikovanější je situace v Polsku. Zástupce polské delegace Janusz Treffon přítomné seznámil s přísnými finančními limity, které umožňují získat jen omezené množství pomůcek.

Po večerí program pokračoval rozverným vystoupením Havířovských babek opět ve specifickém nářečí tohoto regionu. Pak už se debatovalo, bavilo a tancovalo. S klávesistou zpívala členka našeho klubu Jadwiga Filipcová, která měla v repertoáru nejen české,

ale i slovenské a polské písničky. Sobota, jak už bylo zvykem v letošním květnu, propršela. S ohledem na nabíť zajímavý program to však nikomu nevadilo.

V neděli ráno nás probudilo sluníčko. Podle kondice se někteří účastníci vydali na vrch Kamenitý, kde si nad šálkem kávy vychutnali nádherné výhledy do údolí Lomné. Druhá skupina vyjela do Horní Lomné, kde navštívili místní kostel a ochutnali „zázračnou“ vodu ze studánky pod kostelem poblíž kapličky Panny Marie. Třetí skupina nejméně náročnou procházkou došla k místnímu malému muzeu v Dolní Lomné. Tam už je očekávala starostka obce, aby je seznámila s exponáty i s novou sochou Franty Šišky, účastníka Milionáře, jak o něm zpívá Jarek Nohavica.

Po obědě nastává to nejtěžší – loučení. Setkání na hranici jsou velmi milá a mezi účastníky vznikají nová přátelství. Díky podpoře této významné akce Nadací OKD, Nadací AVAST a Regionální radou regionu soudržnosti Moravskoslezsko bylo možno uspořádat toto mezinárodní setkání, které prohloubilo spolupráci stomiků zejména v příhraničních oblastech. Posloužilo k vzájemné výměně zkušeností a poznání rozsahu sociálního a zdravotního zabezpečení stomiků v zúčastněných zemích. Přispělo také k poznání zajímavého regionu v nejuvýchodnější části naší republiky.

*Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.
 Předseda Slezského klubu stomiků
 Ostrava*





REGIONÁLNÍ SETKÁNÍ ONKOLOGICKÝCH ORGANIZACÍ

Onkologické organizace na severní Moravě velmi úzce už několik let spolupracují, vedoucí členové organizací se scházejí každý rok v listopadu, předávají si zkušenosti, nápady a plánují společnou akci zástupců jednotlivých organizací pro příští rok. První akcí byl Májový pětiboj v Karviné, loni jsme byli na exkurzi na Landeku, kterou zorganizovala onko organizace Amazonky Ostrava, a letos jsme organizovali setkání u nás v Havířově.

Společné setkání se uskutečnilo ve čtvrtek 11. 7. 2013 v Centru volnočasových aktivit, setkali se zde zástupci organizací INNA o. s. Havířov s kolegyněmi z Amazonek Ostrava, Klubu Marie Třinec, Naděje Karviná, Niké Krnov, Profit 12 Bohumín. Bohužel se neúčastnili zástupci organizací z Frýdku a z Opavy.

Velmi si ceníme toho, že na naše setkání přijela z Prahy paní ředitelka „Aliance žen s rakovinou prsu“ paní Eva Knappová. Bylo nám líto, že pozvaný zástupce z Magistrátu města Havířov se naší akce neúčastnil. Chápeme však, že jsou prázdniny a dovolené.

Protože naši prioritou je sdružování a zábava, celý program se nesl v této atmosféře. Vystoupil folklórní soubor „Havířovské babky“, které nám zazpívaly a zarecitovaly básničky v místním slezském nářečí. Datyňské amatérské divadlo, které se rovněž snaží o udržení místního nářečí, vystoupilo se scénkou „Zastávka“.

Pohovořili jsme o tom, jak se nám daří a co se nám za poslední rok v organizacích podařilo uskutečnit. Zahráli jsme

si zábavnou hru, popovídali si v menších skupinkách, a protože se počasí vylepšilo, vyzkoušeli jsme si na zahradě Centra volnočasových aktivit i zabudované posilovací stroje, které tam máme díky Magistrátu města Havířov a sponzorům. Program se kolegyním líbil, což nás velmi potěšilo. Zároveň jsme si domluvili setkání koncem roku v Třinci, kde budeme plánovat další společné setkání. Doufáme, že i paní ředitelce Aliance se u nás líbilo a že se příští rok zase uvidíme.

Na závěr bych chtěla touto cestou poděkovat našim sponzorům, Magistrátu města Havířov a firmě Erpeko, za materiální příspěvky a firmě Janesstav za finanční příspěvek. Děkujeme.

*Marta Marčová
INNA o. s. Havířov*



PRÁZDNINOVÝ ZÁJEZD AMAZONEK: RAKOUSKO – JIŽNÍ ČECHY



ONKO - AMAZONKY občanské sdružení

Zájezd byl uskutečněn s cestovní kanceláří EXOTOUR ve dnech 21. 8.–23. 8. 2013. Byl spolufinancován z výtěžku Českého dne proti rakovině.

Po celou dobu vládlo nádherné letní počasí, ani kapka deště, na modrém nebi jen bílé obláčky.

1. den – Vedla nás sympatická průvodkyně paní Alice, autobus poskytla společnost Ševčík. První cílená zastávka v Rakousku byla v městečku se starobytlou zástavbou Krems. Vykonali jsme hezkou procházku přes městské brány, nahlédli do 2 kostelů (piaristický a sv. Víť) a sešli po krytých schodech. Další cesta autobusem byla lemovaná řekou Dunaj, vinicemi a souvislou cyklostezkou.

Druhá cílená zastávka byla v Melku, malebném městečku s piaristickým klášterem a vyzlacenou barokní katedrálou.

K večeru jsme se vraceli do Česka, do Velešína, kde jsme měli zajištěno ubytování a polopenzi v internátě SOS strojní a elektrotechnické.

2. den – Projížděli jsme nádhernou krajinou Alp a jezer. Čirá horská jezera, příkré skály, zelené kopce – to souznění

tvorí kouzlo Rakouska. Cílem bylo město u jezera Hallstatt se 2 kostely, kostnicí sv. Michala, schody.

Další zastávka byla ve městě Salzburg, ve městě slavných hudebníků a architektů, v univerzitním městě, kterému se říká „Řím severu“. Prohlédli jsme si staré historické jádro, které je po právu prohlášeno kulturním dědictvím UNESCO. Ve městě se střídá gotika, baroko, rokokoko. Procházeli jsme náměstí, kostely, úzké obchodní uličky, Getreidegasse s rodným domem W. A. Mozarta, vešli jsme do Dómu – katedrály, v níž je mj. obraz českého malíře Škréty, fotoaparátlem zachytili největší zachovalý hrad ve střední Evropě. Hluk provozu velkoměsta jsme vystřídali posezením v klidu zahrady zámku Mirabell.

Zpáteční cestou k místu ubytování se nám opět naskytl jedinečná přírodní podívaná.

3. den – Měli jsme objednanou prohlídku zámku Český Krumlov. Volný čas jsme využili procházkou po historickém jádru města, drobnými nákupy a lehkým obědem.

Následoval přejezd do Telče – památkové rezervace, města obklopeného rybníky. Prošli jsme si krásné trojúhelníkové náměstí, v jehož úzkém rohu



je zámek, a občerstvili se ve venkovní zahradce cukrárny. V pozdním odpolední jsme vyjeli na zpáteční cestu do Ostravy.

Zájezdu se zúčastnilo 36 členek klubu včetně rodinných příslušníků, najeli jsme cca 1.500 km, program byl bohatý a pestrý.

Přínos zájezdu vidím v poznání pamětihodností, přírodních krás a v zážitcích sdílených s blízkými osobami. Okouzující atmosféra městeček při jezerech v náručí Alp – to je ráj pro odpočinek. Možná to bude inspirace pro vícedenní pobyt v Rakousku. Vidět krásy světa na vlastní oči dává poznání nový rozměr.

Poděkování:

1. příjemnému panu řidiči za bezpečnou jízdu, za trpělivost v náročném provozu měst, při hledání parkoviště a v koloně na dálnici, za ochotu při podávání občerstvení, za zpestření dlouhých přejezdů kulturním programem,
2. přátelské a milé paní průvodkyni, která nám zmiňovala zajímavosti všech míst, která jsme nejen navštívili, ale i jen míjeli,
3. našim členkám výboru, bez jejichž aktivity by se akce neuskutečnila.

Ludmila Kantorová,
ONKO Amazonky Ostrava



LINKA DŮVĚRY STŘED

„Linka důvěry STŘED, dobrý den,“ uslyšíte, pokud vytočíte telefonní čísla 775 22 33 11

nebo 568 44 33 11. Dovo-

lali jste se do míst, kde je prostor určen pouze vám. Vaším starostem, obavám, pláči. Není potřeba se objednávat, sdělovat jméno či čekat v čekárně, než na vás vyjde řada. Linka důvěry STŘED poskytuje své služby zcela anonymně a zdarma, volající hradí pouze telefonické spojení dle platných tarifů operátora, obrátit se na ni můžete ze svého domova prostřednictvím telefonu, e-mailu nebo chatu.

Linku důvěry STŘED můžete kontaktovat denně od 9 do 21 hodin, včetně víkendů a svátků. Poradenství a pomoc v krizi jsou poskytovány také formou e-mailu a chatu. E-mailová adresa je linkaduvery@stred.info, odpovědi zasí-

láme do 48 hodin od přijetí e-mailu. Pomocí chatu nás mohou lidé kontaktovat na adrese www.elinka.iporadna.cz.

Služeb Linky důvěry STŘED mohou využívat lidé všech věkových kategorií. Slouží především těm, kteří si nevědí rady se svými problémy, cítí se ohrožení, osamělí, zmatení a z nejrůznějších důvodů se nechtějí nebo nemohou svěřit někomu ze svého okolí. Přesto však potřebují pochopení, podporu, důvěru a zároveň kvalifikovanou radu a pomoc.

Tereza Nekulová, DiS.

vedoucí programu Linka důvěry STŘED

Třebíč – Nové Dvory

tel.: 775 725 656

e-mail: nekulova@stred.info

www.stred.info

INFORMACE

POZVÁNÍ

Dovolujeme si vás pozvat na podzimní **Sněm** kolektivních členských organizací Ligy proti rakovině Praha, který se koná ve čtvrtek **17. října** od 11.00 hod v přednáškovém sále Lékařského domu ČLS JEP, Sokolská 31, Praha 2.

Těšíme se na vás na tradičním **vánočním koncertě**, který se bude konat v úterý **10. prosince** v 19.00 hod. v Karolinu.

NOVÉ PUBLIKACE

Průběžně aktualizujeme všechny edukační a poradenské publikace. Upozorňujeme na dva nové tituly, které jsou nyní k dispozici:

- **KŮŽE A JEJÍ OCHRANA**, prim. MUDr. Naděžda Vojáčková, MUDr. Michaela Fridrichová
- **STOMIE**, Milada Karlovská



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, housvicka@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: Iva Kurcová, DiS., Pavla Vancová • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha