



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 24 ▲ Prosinec 2013 ▲ Číslo 4

Vážení čtenáři,

rok rychle uběhl a ani se nám nechce věřit, že Zpravodaj, který jsme pro vás připravili, je v letošním roce poslední. Chtěli bychom vás v něm seznámit, jak pokračovala a s jakým ohlasem se setkala putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ v dalších městech naší republiky. Dále bychom vás rádi informovali o podzimním sněmu i jiných zajímavých akcích, kterých se Liga zúčastnila. Věříme, že vás zaujmou odborné články, ohlasy z rekondičních pobytů, vyprávění osobního příběhu pana Dohnálka i zážitky ze života našich kolektivních členských organizací.

Představíme vám letošní laureáty našich cen v oblasti vědecké i novinářské a vítěze soutěže „Skokan roku“. Naše činnost se neustále rozrůstá, a proto si velmi ceníme, že nás oslovují další zájemci, kteří s námi chtějí navázat spolupráci a svým peněžním příspěvkem, v jakékoli části, podpořit naše aktivity.

Máme před sebou snad nejkrásnější svátky a vánoční koncert Ligy k nim již neodmyslitelně patří, i o něm se zmíníme. A snad i pod dojmy letošního koncertu bychom vám chtěli popřát vše dobré, hodně sil pro ty, kteří bojují se svou nemocí, myslíme i na ty z vás, kteří budou muset strávit svátky na nemocničním lůžku. Všem vám přejeme hodně zdraví, radosti a pevnou vůli. K Vánocům jistě patří také spousta krásné hudby, koled, výstav, trhů i nádherně vyzdobených měst. Určitě i rádi zavítáme na výstavy betlémů a na půlnoční mši. Pro naše čtenáře, které povzbudí duchovní slovo, jsem oslovila člověka k tomu povoláního a požádala ho o vánoční zamyšlení.

Pavla Vancová



Vánoční čas je krásný nejen pro zasněženou krajinu a všude znějící koledy, ale pro celou atmosféru, která se kolem Vánoc vytváří.

Jsmo citliví a vnímaví pro radost druhých. Zvlášť to prožíváme na Štědrý večer při rozbalování dárků. Některé udělají radost mně, jinými dárky udělám radost druhým.

I pohlednice, dopisy s přáním krásných Vánoc a ujištěním, že o sobě víme, naplní radostí. Věřím, že bude dobře... A to je to pravé rozpoložení, kdy jsme oslovitelní. My víme, že není slovo jako slovo. Jsou slova, která potěší, jsou slova vtipná, radostná, urážející, plná bolesti i tvrdá. Ale slovo, které se nás o těchto vánočních svátcích dotýká, je Slovo věčné. Slovo plné lásky a dobroty.

Záleží opravdu jen na nás, zda se otevřeme a popřemýšlíme... Projevem tohoto otevření bude jistě i to, že si podržíme tu nádhernou atmosféru Vánoc i pro všední dny. Nepůjde přitom jen o poetičnost a naladěnost koledami, ale o připravenost ukazovat druhým lásku. Budu přijímat, abych dal, bu-

du dávat, abych dokázal, že štěstí není v měšci, ale v srdci. Budu se učit čekat a přemýšlet. Budu se učit důvěře.

A o té důvěře vám chci povyprávět. Opírám se o zkušenost blízkého člověka, mého přítele paralympionika. Vyprávěl mi tento příběh:

„Při světových hrách zdravotně postižených v holandském Assenu v roce 1990 jsem poprvé reprezentoval svou zemi v atletice tělesně postižených sportovců – vozíčkářů. V našem reprezentačním družstvu byli zastoupeni i sportovci nevidomí a slabozrací. Protože byli všichni dobrými přáteli, navzájem se chodili při soutěžních disciplínách povzbuzovat.

Přitom jsem získal jednu krásnou zkušenost, která pro mne a pro mé poznavání Boha znamená možná více než medaile a titul mistra světa.

Stalo se to při skoku do dálky nevidomých.

Každý sportovec má svého vodiče, který ho navede na rozběhovou dráhu. V určité vzdálenosti od doskočiště nechá vodiče závodníka stát a sám se

postaví až k odrazovému prknu. Potom tribuny s diváky utichnou. Vodič začne na závodníka volat, ten se podle jeho hlasu rozbíhá, nabírá rychlost a běží za tím hlasem ve tmě.

V jednu chvíli, kdy má dojít k odrazu, vodič zakřičí SKOČ! Závodník se odrazí a mohutným skokem se dostane na úroveň světového rekordu!!!

Jakou bezmeznou důvěrou musí mít nevidomí ke svému vodiči! Ví, že se na něj v tom velkém a odvážném skoku do tmy může spolehnout, že odraz načasoval

správně, že tam, kam dopadne, je to správné místo v doskočišti, že mu vodič vybral tu nejlepší cestu. Musí mu věřit, sám to vidět nemůže!”

Jak často jsme ve svých rozhodováních podobni tomu nevidomému sportovci! Dokážeme tak bezmezně důvěřovat svému Vodiči?

Záleží na nás, na naší psychické a fyzické zdatnosti, na tom, jakou sílu a energii do toho skoku dáváme, ale hlavně záleží na naší víře ve Vo-

diče, který ví, že dopadneme dobře. Krásné Vánoce vám všem

P. Jakub Berka OPraem.,
farář z Nebušic

Co darovat k Vánocům:

Nepříteli – odpuštění
Příteli – pozornost
Dítěti – dobrý příklad
Otcí, matce – velkou vděčnost
Sobě – úctu
Všem lidem – lásku

Benjamin Franklin

Vážení přátelé,

zdravím vás, všechny čtenáře ligového Zpravodaje, vás všechny přátele a příznivce Ligy, všechny lidi dobré vůle, kteří se snaží vybudovat slušnou přátelskou společnost.

Jsem ráda, že vás mohu znovu oslovit a společně s vámi zhodnotit tento uplývající rok.

Jako každé hodnocení i toto má mnoho cílů a jeden z nejdůležitějších je obnova pospolitosti.

Ujistění se o společných cílech, výměna názorů, naplánování další práce.

Snažíme se celý rok pracovat ve prospěch celé společnosti bez ohledu na sociální postavení oslovených, věk, národnost. Snažíme se o edukaci všech lidí této země, protože od jistého věku jsou ohroženi rakovinou všichni.

Nevím, zda naše snaha je korunována úspěchem, zda vůbec může mít smysl.

Zastavily jsme se s přítelkyní na kávu a v příjemné kavárničce byla reklama na různé druhy kávy. V záhlaví lístku stálo: „Prevence zdraví“ – jiná káva.

Přiznám se, že mi začalo být úzko. Prevence zdraví? Předcházení zdraví? Věděl autor textu, co píše? Nebo je potřeba být nemocný a konzumovat zdravotní péči? Nevím. Tázala jsem se servírky, co si pod tím mám představit, a ona vůbec nevěděla, co po ní chce. Nechtěla jsem nic.

Začala jsem mít obavy, zda všechny texty, které směřujeme k veřejnosti, jsou správně pochopeny. Zda náhodou nedošlo ke ztrátě významu slov do té míry, že se míjejí účinkem.

Při představě vás všech, které jsem viděla na přednáškách ke Světovému dni proti rakovině, na Sněmu, jako dobrovolníky při Českém dni proti rakovině či v průběhu Putovní výstavy, je mi o něco lépe. Tak jako při všech těchto akcích musíme znovu a znovu vycházet s úsměvem a přátelsky ke všem lidem a riskovat nepochopení. Vlastně nás nejvíce potřebují ti, kteří jsou nevzdělaní z vlastního rozhodnutí, ti, kteří se zabývají margináliemi a nemají jasný hodnotový systém, nemají žádný životní cíl. Bohužel, je mezi nimi řada mladých lidí.

V roce 2010 bylo do Národního onkologického registru hlášeno 82.606 nových případů onkologických onemocnění a 27.834 lidí na malignitu zemřelo. Problém nádorových onemocnění je problémem nás všech, vzdělaných i nevzdělaných, mladých i starých. Všech.

Proto se snažíme přinášet stále znovu informace o prevenci a vzniku nádorových onemocnění. Informace je to nejdražší, co lze poskytnout, pak už záleží na jednotlivcích, zda jsou schopni zamyslet se, vyhodnotit své návyky a určit si pro sebe míru rizika a, možná, změnit své chování. Pro zájemce jsou četné informace na webových stránkách Ligy nebo se mohou poradit na naší Nádorové telefonní lince.

Jsmo nevelkou součástí velké Evropské rodiny stejných organizací a nejsme ve své práci osamoceni. V Evropě hledáme inspiraci a morální podporu. Zůstáváme zde jako občanské sdružení bez státní podpory, zato s podporou veřejnosti, o tom nás přesvědčil výtěžek



sbírky při Českém dni proti rakovině. To je odpověď veřejnosti na naše aktivity. Zvyšující se incidence, ale klesající úmrtnost na nádorová onemocnění dávají činnosti Ligy smysl a oprávnění pokračovat v činnosti.

Budeme pokračovat ve všech třech pilířích činnosti Ligy. Budeme dále pracovat na poli prevence nádorových onemocnění, dále se snažit o zlepšení života onkologických pacientů, dále podporovat vědu a výzkum.

Vyžaduje to spoustu úsilí a nových nápadů a hledání nových spolupracovníků. To ve společnosti upřednostňující sobectví před altruistickým chováním je dost obtížné.

Jsem ráda, že vás mohu oslovit, poděkovat vám za účast na ligových akcích a za všechny vaše aktivity. Přeji všem čtenářům mnoho dobrého pro celý nový rok, hodně zdraví a radosti při veškerém konání a hodně sil při dalším rozběhu do maratónu ligových akcí!

MUDr. Michaela Fridrichová,
předsedkyně LPR Praha

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Od 17. září do 10. října pokračovalo naše putování s výstavou „Každý svého zdraví strůjcem“. V tomto období jsme navštívili města Kolín, Žďár nad Sázavou, Mladou Boleslav, Poděbrady, Hodonín a Třeboň. Odezvy a dojmy ze všech měst vám přiblížíme v dalších příspěvcích. Přijměte také malou exkurzi po těchto krásných městech a nahlédnutí do jejich historie.



KOLÍN 17.–18. 9.

Malebné středočeské město Kolín navštívila naše výstava v úterý 17. a ve středu 18. září. V minulých pěti ročnících jsme středočeský region poněkud opomíjeli,

letos jsme se rozhodli toto napravit a do našeho putování jsme zařadili hned tři města. Kolín byl prvním z nich a naše očekávání rozhodně nezklamal. Potěšila nás i vstřícnost představitelů MÚ Kolín v čele s panem starostou Mgr. et Bc. Vítem Rakušanem.

Pro umístění výstavy bylo zvoleno Karlovo náměstí, které leží přímo ve středověkém centru města založeném již před r. 1261 českým králem Přemyslem Otakarem II.

Karlovu náměstí vévodí budova radnice, ale mimo ni stojí kolem obdélníkového náměstí dalších 22 domů, jejichž průčelí jsou ukázkou městské architektury renesance, pozdního baroka, klasicismu a historismu. Pod některými z domů zůstalo i po mnoha

přestavbách zachováno středověké jádro ze 13. a 14. stol. Uprostřed náměstí stojí pseudorenesanční kašna z r. 1870 a morový mariánský sloup se sochou Panny Marie Immaculáty z r. 1682.

A právě v těsné blízkosti těchto stavebních skvostů jsme rozložili naše žluté stany. I přes nepřízeň počasí, která věrně doprovázela celý letošní ročník, výstava přilákala množství návštěvníků. Velkou zásluhu na tom jistě měl i šikovný moderátor pan Karel Drbal, který po celý den neúnavně informoval kolemjdoucí o všem zajímavém, co výstava do jejich města přináší.

Ze stovek návštěvníků, kteří na výstavu přišli, se 309 nechalo vyšetřit zdravotníky ze Státního zdravotního ústavu a paní doktorka-dermatoložka prohlédla 291 osob a poradila jim s jejich kožními problémy.

Iva Kurcová



ŽDÁR NAD SÁZAVOU 19.–20. 9.

Sešel se rok s rokem a už tady byla opět putovní výstava "Každý svého zdraví strůjcem". První moje „štace“ byla ve Žďáru nad Sázavou. Městečko leží na pomezí Čech a Moravy uprostřed krajinné oblasti Žďárské vrchy. Jeho historie je spjata s rozvojem cisterciáckého kláštera, založeného Bořkem z Obřan r. 1252. V první polovině



18. století byl přestaven do dnešní podoby podle návrhu architekta Jana Blažeje Santiniho–Aichela. Vrcholem jeho tvorby je poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, zapsaný r. 1994 do seznamu světového dědictví UNESCO. Po druhé světové válce byla původní jednokolejná železnice vedoucí přes Nové Město a neodpovídající průmyslovému rozvoji města doplněna na dvoukolejnou dráhu, vedoucí přes Křižanov. Tak bylo umožněno při-

mé rychlíkové spojení Praha–Brno přes Vysočinu. Postavením železnice vznikají četné průmyslové podniky. V 50. letech s výstavbou Žďárských strojírén dochází k prudkému nárůstu obyvatel. Byla zahájena rozsáhlá přestavba města. Změnilo se náměstí, kde byly zbourány staré statky a místo nich vznikly moderní budovy. Žďár se stává okresním centrem. Před starou radnicí na náměstí byly postaveny žluté stany Ligy. Současně probíhal zemědělský trh, takže na náměstí bylo hezky rušno. Naši akci suverénně uváděl pan Drbal a oficiálně nás uvítal první místostarosta pan Ladislav Bárta. Zájem o výstavu byl velký, bylo zde vždy plno. Kdo zodpověděl přesně otázky, dostal odměnu. A tak se náměstí naplnilo žlutými balonky odměněných dětí. Každoročně je velký zájem o vyšetření TK, cukru a cholesterolu i o lékařské poradny. Návštěvnost měl i stánek stomiků. Vysočina a děti se vyřádily na našich atrakcích (měření síly dechu, fyzické síly, sluchu, čichového aparátu apod.). Celou akci provázal kulturní pořad, organizovaný jako celek. Byla to taneční a hudební vystoupení vedené

p. učitelem M. Karlem. Upoutal mě výkon desetiletého, velmi nadaného chlapce, který suverénně ovládal bicí aparaturu. Vystoupila jsem dvakrát. Mluvila jsem o činnosti a plánech Ligy proti rakovině Praha. Podruhé jsem varovala před účinkem tabákových výrobků a tzv. „bezpečných“ elektronických cigaret.

MUDr. Jarmila Pradáčová

MLADÁ BOLESLAV 23.–24. 9.

Město s bohatou historií, která sahá až do 10. století, jsme pro letošní putování s výstavou zařadili jako druhé v pořadí v regionu Středočeského kraje. Mladá Boleslav byla jasnou volbou, vždyť koho by nenapadlo, že úspěšné město automobilů přistoupí ke spolupráci aktivně a velkoryse. Pravda, doufali jsme nepokrytě, že bude participovat nejen organizačně, ale i finančně. Při prvních setkáních s představiteli města na jaře letošního roku jsme se skutečně dohodli na úzké spolupráci, bohužel příslibu finanční dotace jsme se nedočkali. Umístění pro výstavu Labyrinth zdraví vybral pan primátor atypicky do uzavřeného Areálu volnočasových aktivit nedaleko Staroměstského náměstí, kam podobné akce město směřuje. Vše tedy dohodnuto – a už zbývalo jen pár měsíců na dojednání záborů, připojení k elektřině, dohodu o záštitě, povolení k tomu či onomu, objednání inzerce a propagace, zajištění doprovodných vystoupení atd.

Při samotných organizačních přípravných úkonech se k našemu smutku ukázalo, že někdy bývají sliby chyby. Jestliže v některých městech vše funguje jako na drátkách, v Mladé Boleslavi to byl docela zašmodrchaný





špagát! Často jsme slyšeli úřednického šimla řehtat, ba i ržát! Mnoho věcí nešlo, leckterá lejstra putovala z jednoho odboru do druhého, čekalo se na správného úředníka... Velký dík ale patří tiskové mluvčí Haně Jandové Koišové, která s námi vždy efektivně komunikovala a snažila se i věci řešit.

Nakonec jsme etapu v Mladé Boleslavi zvládli bez potíží, i když umístění hlavní části výstavy – Labyrintu zdraví – mimo Staroměstské náměstí, kde zůstala skryta pohledům okoloidoucích, se neukázalo jako šťastné řešení. Naštěstí dorazily v hojném počtu školní kolektivy, přičemž od učitelů často vyslechli organizátoři slova chvály za skvělou akci, na kterou mohou v hodinách přírodovědy a přírodopisu vhodně navázat. Žluté stánky na Staroměstském náměstí s informačními brožurami, hrátkami pro děti a vyšetřovnou se vyjímalý před krásnými renesančními fasádami starých měšťanských domů, a přilákaly 443 dospělých obyvatel

Mladé Boleslavi. Školních dětí přišlo 582. V provizorní ordinaci se činili naši stálí spolupracující lékaři ze Státního zdravotního ústavu a obsloužili 216 zájemců o vyšetření, milá dermatoložka MUDr. Veronika Křížková vyšetřila 106 zájemců. Několika citacemi z návštěvní knihy dokládáme spokojenost návštěvníků:

Velmi děkujeme! Snad si každý po přijetí této výstavy uvědomí, že ŽIVOT je to nejcennější, co máme!!! Moc, moc, moc DÍKY.

Výstava je poučná, na relativně malé ploše se člověk dozví vše podstatné, a to srozumitelným a názorným způsobem. Děkuji.

Veselé, vkusné, citlivá témata srozumitelně vysvětlená. Poučné nejen pro dospělé, ale i pro děti.

Výstava je velmi poučná a v dnešní době velmi potřebná. Díky všem, kteří se snaží pečovat o naše zdraví.

Výstava je inspirující a hlavně poučná.
Jitka Bajgarová



PODĚBRADY 1.–2. 10.

Úvodem pár informací o městu Poděbrady. Vznik sahá daleko před počátky českého státu. Vedla zde dálková obchodní cesta z Prahy do východních Čech a dále do Slezska a Polska. V místech, kde byl brod přes Labe, vznikla osada a malá strážná tvrz. Snad název Poděbrady vychází z tohoto faktu „podle brody“ Na další rozvoj obce měla pravděpodobně vliv blízkost slavníkovského hradiště v Libici. Název Poděbrady se objevuje v písemnostech od poloviny 12. století. V letech 1262–1268 získal Poděbrady král Přemysl Otakar II. a v místě opevněné tvrze vybudoval kamenný vodní hrad. V podhradí se rozrůstala aglomerace obchodníků a řemeslníků. Městečko měnilo často majitele. A jak vznikly lázně Poděbrady? Vědělo se, že místy z pramenů vytéká voda jiná než pitná. V druhé polovině 14. století pozval kníže Arnošt Filip Hohenlohe proutkaře, který určil místo budoucího hlavního pramene. Kníže si zde nechal postavit soukromé lázně, které před 1. světovou válkou prodal městu. Za zakladatele lázní se považuje v této době MUDr. Bohumil Bouček, který zorganizoval stavbu první lázeňské budovy. Jeho nástupcem byl prof. MUDr. Václav





Libenský, kardiolog, jehož zásluhou se Poděbrady specifikují na léčbu srdce a oběhového ústrojí. V jeho šlépějích pokračoval doc. MUDr. Filip. V dnešní době přibýly poruchy výměny látkového a pohybového ústrojí. Silná mineralizovaná kyselka (pH 5,8) obsahuje CO₂ a hydrogenouhličité – chloridosodné – vápenaté soli. Jsme-li v Poděbradech, je nezbytné se zmínit o Jiřím z Poděbrad, který se zde údajně narodil. Byl to vynikající diplomat a urozený politik. Byl kališník, a přesto tolerantní ke katolické víře. Byl zemským správcem za nezletilého Jana Pohrobka, který předčasně zemřel. Pozdějšími zkoumánými jeho pozůstatků se zjistilo, že prodělal akutní leukémii, nebyl tedy otráven Jiříkem, jak tvrdili jeho nepřátelé. Mezi další významné osobnosti patří Hynek, syn Jiřího z Poděbrad. Psal básně a prózu s erotickým nádechem. Přeložil 11 novel Dekameronu. Žila zde Marta Kubišová, Ludvík Kuba, malíř, spisovatel, muzikolog a národopisec. Dále sochař Bohuslav Schnirch a jeho žák Josef Bergman. Zmíním se ještě o prof. MUDr. Otakaru Vondrovičovi, lékaři a klavírním virtuosovi. Z této rodiny pocházel i Jiří Vondrovič, filmový herec, kterého zná starší generace z meziválečných filmů. Do Poděbrad jsem

přijela až odpoledne za studeného, chladného počasí. Toho si hojně užila i MUDr. Michaela Fridrichová, která zde po dva dny celé odpoledne poctivě vyšetřovala zájemce. Zachytila jeden 3 roky trvající melanom. Vzhledem k tomu, že výstava byla instalována v horní části kolonády, prohlédli si ji nejen místní obyvatelé, ale i lázeňští hosté.



Takže návštěva byla dost velká. Totéž se týkalo tradičního vyšetření TK, cukru a cholesterolu. Akci opět moderoval pan Drbal, uváděl hudební a taneční pořad dětských účastníků. Zajímavá byla účast malých hudebníků. Odpoledne jsem zastihla mladou dívku, která zpívala známé a oblíbené hity. V 17 hodin výstava skončila a nastoupila pod vedením pana Říhy sehnaná četa, která do 18 hodin vše připravila k přesunu do příštího působiště – Hodonína.

MUDr. Jarmila Pradáčová

HODONÍN 3.–4. 10.

Město leží v rovině u řeky Moravy. Vděčí za svůj vznik hradu, který byl vybudován po roce 1018 při obchodní cestě z českého státu do Uher. Koncem 15. století se v okolí města ve větší míře začínají budovat rybníky a ryby z nich

se vyvážely do okolí. Dnes je obhospodařuje rybníkářství Hodonín. Zbudování železnice v první polovině 19. století z Vídně do Krakova, která vedla přes město, umožnilo rozvoj průmyslu. Roku 1978 byl Hodonínu přiznán lázeňský status. Léčivá voda s obsahem jodu se přivádí z nedaleké obce Lužice. Hodonín je rodištěm prvního prezidenta Československé republiky T. G. Masaryka, který zde přišel na svět 7. března 1850. Rodný dům byl za minulého režimu zbourán. Jeho rodiče jsou pohřbeni na hřbitově v nedalekých Hustopečích. Výstava byla zahájena paní starostkou ing. arch. Milanou Grauovou a ředitelkou místní nemocnice. Ve žlutém stanu se po dva dny střídaly dvě dermatoložky, probíhalo i klasické vyšetření TK,



cholesterolu a cukru. Z Kyjova přijelo ILCO a z hodonínské nemocnice se zúčastnilo gastroenterologické oddělení. Doprovodný program po oba dny zajišťovaly taneční kluby při kulturním domě. Viděli jsme nejmenší adeptky i dospělé tanečnice v klasických a latinských tancích. Zaujal mě juniorský pár výborným provedením a krásnou choreografií. Lektorka irských tanců se svými žáky předváděla „přikleповé umění“ podobné stepu. Tančí se ve spe-





mi, ale chybí jim přirozené chování, kterému by se naučila v přírodě. ZOO se zapojila do výzkumu, jak je naučit opičí hierarchii a sexuálnímu životu. Promítají jim na obrazovku několikrát denně, jak vypadá život opic v přirozeném prostředí. Má to už výsledky. Jeden ze samců se již začal blíže zajímat o jednu ze samic. Přeji jim, aby se konečně ZOO dočkala malých šimpanzáttek.

MUDr. Jarmila Pradáčová

**TŘEBOŇ
9.–10. 10.**

Třeboň, nádherné jihočeské město, jehož počátky sahají až do poloviny 12. století. Třeboň – to jsou Rožmberkové a Schwarzenbergové, Petr Vok

ciální obuvi se zesílenou a kulatou špičkou. Někdy celý tanec je na špičkách. Návštěvnost výstavy po celý den byla velká a děti se vyřádily na našich hrátkách, a to i přes nepřízeň počasí. Byla zima a silný vítr. Celý pořad opět vtipně a pohotově komentoval p. Drbal. Překvapil mě malý zájem o laboratorní vyšetření. Jindy na něj stojí fronty. Měli jsme ale konkurenci. V sobotu byl v Hodoníně Den zdraví a zvířat. Bylo to spojeno s hody, stánky a atrakcemi pro děti. Ve zdejší ZOO za velkého zájmu veřejnosti slavila milovaná šimpanzice Zuzanka 40 let života s velkým opičím dortem a četnými dárečky. To přilákalo velké davy lidí.

Po skončení celé akce jsem zůstala ještě soukromě v Hodoníně. V sobotu se šel totiž 37. ročník velmi populárního pochodu „slováckými vinohrady“. Když jsem přišla na start, nestačila jsem se divit. Právě přijíždělo šest velkých autobusů, plných turistů z Ostravy, Valašského Meziříčí, Frenštátu a Slovenska. Prázdné už stály na parkovišti. Trasy byly 8, 14, 16 a 22 kilometrů. Šla jsem



tu nejdelší, dvaadvacetikilometrovou a připadala jsem si jako na 1. máje. Předemnou a za mnou davy lidí, na to nejsem zvyklá. Po celou cestu, v krátkých odstupech, byly otevřené vinné sklípky. Před nimi stolečky a židličky. Kdo nevlastnil sklípek, aspoň přijel autem. A všude se čile obchodovalo. Bílý a červený burčák, bílé nebo červené víno od pěstitelů šlo rychle na odbyt. Hladem rozhodně nikdo netrpěl. Domácí tlačenka, opékané klobásy, polévky, dýňová semínka. Jelikož v okolních obcích byly hody, mohli jste si pochutnat na domácích koláčcích, štrúdlu a cukroví.

Odpoledne jsem ještě navštívila ZOO. Chtěla jsem vidět desetiměsíčního bílého lívčka, který má novou, rovněž bílou, kamarádku. O rozšafné šimpanzici Zuzance jsem již psala. Mají tam dva samce a několik samic. Některá zvířata přišla z cirkusu, jsou zvyklá na život s lid-

a Jakub Krčín, rybníky Svět a Rožmberk, Stará a Nová řeka, renesanční zámek a Schwarzenberská hrobka, ale především lázně. Třeboňská pánev je jedním z nejbohatších nalezišť rašeliny a slatiny u nás. Slatina má blahodárné účinky na lidské tělo, díky své hustotě vede teplo až sedmkrát pomaleji než voda. Organismus se tak prohřívá šetrně a intenzivně. Ze slatiny se před použitím odstraní hrubé příměsí, rozdrtí se na malé částičky, přidá se voda a hmota se nakonec ohřeje na teplotu 37–39 °C a používá se pro přípravu slatinné koupele či zábalu. Blahodárně působí především při léčbě nemocí pohybového aparátu. Tradice lázeňství v Třeboni sahá původně až do středověku, ovšem tehdy byly ve městě lázně očištné s lazebníkem a felčarem. První novější lázně byly v Třeboni zbudovány rybníkářem Václavem Horákem a staly se později vzorem pro vznik





skutečných třeboňských lázní. V květnu 1883 třeboňský měšťan, učitel Václav Hucek, otevřel nové lázně u Zlaté stoky, které již využívaly vlastnosti přírodního zdroje – slatiny. Jméno dostaly po jeho dceři Bertě. První městské třeboňské lázně byly s velkou slávou otevřeny 30. června 1940 a lékařská péče zde byla poskytována na vysoké úrovni. V roce 1960 získalo město Třeboň lázeňský status a v listopadu 1975 byl v blízkosti rybníku Svět uveden do provozu lázeňský komplex Aurora. V současnosti se třeboňské lázně specializují na nemoci pohybového aparátu, rev-

matických chorob, zlepšení pooperačních či poúrazových stavů a celkovou regeneraci těla. Využít můžete i wellness pobytů k relaxaci a regeneraci těla i mysli. Lázeňské město Třeboň, které se pyšní podtitulem „město pro zdraví i ducha“, jsme s Putovní výstavou navštívili již v loňském roce, kdy jsme se stali nedílnou součástí Jihočeského festivalu zdraví Třeboň. Proto jsme novou žádost, abychom zavítali i během letošního podzimu, nejprve odmítli. Projektová manažerka města Mgr. Alena Zárubová nás však po několika jednáních přesvědčila, a tak jsme nakonec domluvili

naši částečnou účast na Dnech zdraví, které byly plánovány na říjnový termín. Ráno 9. října jsme se tedy ocitli před budovou Kulturního a kongresového centra Roháč, kam jsme nanosili panely výstavy Labyrint zdraví, informační brožury Ligy a hrátky. V sále kongresového centra se tak vedle sebe ocitly tři výstavy: expozice dokumentující 130 let třeboňského lázeňství, výstava dětských kreseb a maleb na téma „Ve zdravém těle zdravý duch“ a náš Labyrint zdraví. Návštěvníci si mohli zpříjemnit prohlídku výstav aktivitami u našich hrátek, ale také využít přítomnosti lázeňského maséra a nechat se namasírovat. Mnozí z téměř osmi stovek návštěvníků si kromě zážitků a poučení odnášeli také edukační publikace Ligy. V zápisech v návštěvní knize byla nejfrekventovanější slova: zajímavá, poučná, zábavná, důležitá, vtipná, prospěšná. Co k tomu dodat?

Iva Kurcová a agentura

Partneři a spolupracovníci:



Mercedes-Benz



Česká pošta



čeps, a.s.



OnkoMaják



ilco

Mediální partner:



Radiožurnál
Český rozhlas

Pořadatel:

Organizátor:



Līga proti rakovině Praha



ARCADIA
PRAHA

Město	Dospělí	Děti do 12 let	Vyšetření SZÚ	Vyšetření kůže	Maketa střeva
PRAHA 9.–10. 9.	864	533	308	231	800
PRACHATICE 14.–14. 9.	482	428	227	113	0
KOLÍN 17.–18. 9.	679	468	309	291	450
ŽDÁR NAD SÁZAVOU 19.–20. 9.	1.495	496	305	221	400
MLADÁ BOLESLAV 23.–24. 9.	443	582	216	106	0
PODĚBRADY 1.–2. 10.	1.117	397	342	210	500
HODONÍN 3.–4. 10.	502	474	219	151	450
TŘEBOŇ 9.–10. 10.	175	565	0	0	0
CELKEM	5.757	3.943	1.926	1.323	2.600

ZHODNOCENÍ REKONDIČNÍCH POBYTŮ REALIZOVANÝCH V ROCE 2013

Liga proti rakovině Praha nabídla v roce 2013 již tradičně občanům, kteří prodělali onkologické onemocnění, možnost účasti na ozdravných, tzv. rekondičních pobytech. Rekondiční pobyty byly uskutečněny ve dvou již dlouhodobě osvědčených pracovištích, a to v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši a v sanatoriu Paracelsus v Meziboří.

Celkem bylo realizováno 11 rekondičních pobytů, od května do začátku října 2013.

Na Pleši pobyt absolvovalo 81 účastníků, v Meziboří 71. Celkový počet absolventů byl 152, jedná se o vyšší nárůst ve srovnání s minulým rokem a svědčí o vyšším zájmu ze strany občanů, což je pozitivní a žádoucí skutečnost. Během pobytů se nevyskytl závažný zdravotní problém, osvědčilo se doporučení ohledně zdravotní schopnosti absolvování pobytu.

Náplní pobytů je nabídnout onkologicky nemocným, kteří ukončili mnohdy náročnou léčbu, zotavení se tělesně i psychicky, zlepšení celkové kondice. Rehabilitační programy jsou sestavovány podle individuálních potřeb, nabídka rehabilitačních procedur je v oblasti fyzikální léčby, elektroléčby, vodoléčby, na Pleši je oblíbený cvičební bazén, účastníci jsou seznamováni i s vhodnými cviky, které by se měly stát pravidelnou součástí jejich další pohybové aktivity. Obě pracoviště nabízejí



navíc i možnost navýšení rehabilitačních programů, např. masáže, laser (ošetření za úhradu).

Liga proti rakovině Praha propaguje zdravý životní styl, důraz na prevenci onkologických onemocnění a další informovanost onkologicky nemocných i o aktivitách Ligy, proto jsou v rámci pobytů zařazeny přednášky a besedy na tato témata, informace o novinkách v onkologii, správné výživě, nových úpravách v oblasti sociální, kvalifikovaně jsou zodpovězeny individuální dotazy.

S příjemným ohlasem se setkala možnost účastnit se kurzů muzikoterapie,

kteří jsou na Pleši od loňského roku nabízeny všem pacientům. Frekvenci Ligy se účastnili i ústavního semináře na toto téma a mohli se osobně seznámit s touto relaxační metodou podpůrné péče.

Pro zlepšení a udržení dobré tělesné i psychické kondice jsou vhodné společné aktivity, výlety do okolí, procházky v přírodě, možnost vzájemného posezení a popovídání si o podobných problémech, sdílení získaných zkušeností.

Obě jmenovaná zařízení jsou lokalizována v krásné přírodě, počasí ve většině turnusů bylo krásné, zvláště v letních měsících.

Celodenní stravování je zajištěno, strava na Pleši je zajišťována vlastní kuchyní, účastníci byli spokojeni s její skladbou, nutriční terapeutka se snaží zdůraznit vhodnou energetickou potřebu stravy, důležitost příjmu bílkovin ve stravě.

Stravování v Meziboří je zajištěno smluvně se snahou o další zlepšování nabídky, slíbeny jsou v dalším období přednášky.

V dotaznicích se účastníci k náplni pobytů vyjadřovali kladně, drobné podmínky se budeme snažit řešit průběžně.

Upřímně děkujeme všem za zaslání pochvalné dopisy i ústní pochvaly, kte-



ré jsou skutečnou odměnou za naše snahy vytvořit pro účastníky příjemné prostředí, s pěknými zážitky a vzpomínkami. Doufáme také, že budou i doporučením a propagací činnosti Ligy včetně přihlášení se k rekondičním pobytům v ostatních regionech republiky.

Děkuji současně i mým spolupracovníkům za zajištění plynulosti pobytů.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru
Ligy proti rakovině Praha*

OHLASY Z LETOŠNÍCH REKONDIČNÍCH POBYTŮ

Meziboří: 9.–20. 9. 2013

Rekondiční pobyt pro onkologické pacienty LPR v Meziboří nám nabídl vše, co si můžeme přát pro uzdravení těla i duše. Čisté prostředí Krušných hor, zdravé lesy plné hub a levná doprava do Litvínova, Mostu i dál. Tak trochu „konec světa nad centrem průmyslu“. Ze všech koutů republiky se sjelo 12 žen a 1 muž do nově opraveného Sanatoria Paracelsus. Čisté a pohodové pokoje přivítaly hosty z Prahy, Jirkova, Lanškrouna, Berouna, Ostravy, Příbryslavi, Náchoda a Plzně.

Příjemný lékař, personál rehabilitačních zařízení, obsluha kuchyně a úklidu denně pečovali o naše bolístky. Koupele, masáže, elektroléčba a lymfomasáže, to vše pečlivě s individuálním přístupem poskytovaly usměvavé fyzioterapeutky. Plná penze v příjemné jídelně nám neumožnila naše předsevzetí – zhubnout.

Co víc si můžeme přát? Jen upřímně poděkovat za možnost načerpání no-

vých sil do dalších let života s nemocí, která přemůže jen ty, kteří nemají dost štěstí a pomoci. Z LPR Náchod jsme přijaly možnost pobytu poprvé, obě doporučíme našim dalším členkám možnost této rekondice.

Rády v příštích letech opět přispějeme svojí prací při sbírce „Český den proti rakovině“, aby i další potřební onkologičtí pacienti měli možnost zotavit se tak jako my.

*Za účastníky rekondice
Helena Vomáčková, LPR Náchod*

Nová Ves pod Pleší: 17. 9.–1. 10. 2013

Tohoto rekondičního pobytu se v posledním termínu letošního roku zúčastnila skupina, která již po několikátý rok využívá možnost Ligy proti rakovině Praha si v Institutu onkologie a rehabilitace Na Pleši upevnit své zdraví. To, že při nástupu každý z účastníků projde lékařským pohovorem a potom dostane předepsány procedury tak, jak určí lékařka, je samozřejmostí. Tyto procedury se skládají z rekondičního plavání, elektroléčby, tělocviku.

Toto vše je v čase dopoledního programu, po řádném obědě a po poledním osobním rozjímání na lůžku se každý věnuje dalšímu programu dle plánu, který je určen. Ovšem nedílnou součástí je osobní volno, které má možnost každý využít ke své spokojenosti. Letošního roku nám ovšem počasí ukázalo, že bude více podmračených dnů nežli slunečních paprsků babího léta. I přes nepřízeň počasí přesto každý využije možnosti návštěvy blízkého městečka Mníšku pod Brdy, kam se dostane pohodlně pravidelnou autobusovou dopravou, a tuto návštěvu využije v místní cukrárně, kde si při dobré kávě a vý-



borném zákusku zpestří i jinou formou svůj pobyt na rekondici.

To, že při tomto pobytu se sejde výborná parta, je samozřejmostí, že besedy s paní MUDr. Alexandrou Aschermannovou každému z účastníků přinesou nové poznatky, jenom pomůže v osobním životě překonat všední starosti, které každý má.

Touto cestou se musíme pochlubit, že máme v našem kolektivu jednu kamarádku (Romanu Juristovou) z našeho Občanského sdružení ZRNKO ŠTĚSTÍ ve Štětí, která nám dokládá, že lze pobyt na rekondici využít k obohacení dalšího z poznatků, jak z darů přírody, která nás zde obklopuje, se dají vyrobit překrásné kytice na téma podzim v jiné podobě.

Závěrem tohoto článku děkujeme současnému vedení Ligy proti rakovině Praha, že jak jsem uvedl v loňském příspěvku, odkaz zakladatele této Ligy pana profesora MUDr. Zdeňka DIENSTBIERA, DrSc., je každodenně stále naplňován ku prospěchu nás pacientů, za což patří všem v současném vedení Ligy proti rakovině Praha co nejrůznější poděkování.

*Petr Grobauer,
předseda
o. s. ZRNKO ŠTĚSTÍ ve Štětí*

SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Letošní sněm našich členských organizací byl zahájen 17. října 2013 v 11. 00 hodin v Lékařském domě.

Paní předsedkyně MUDr. Michaela Fridrichová v úvodu uvítala všechny přítomné. Zhodnotila činnost kolektivních členů a vyzvedla cíl, upevnit společenství. Zdůraznila, že činnost je

určena pro všechny, protože chceme oslovit každého člověka, a je potřeba si uvědomit, že záleží na každém z nás, jak s informacemi naložíme. Ujistila nás, že nejsme jediní, ale jsme součástí Evropy a máme tvůrčí potenciál změnit svět. Cíl je jednoznačný – informovat o prevenci nádoro-

vých onemocnění. Většinu informací najdeme na webových stránkách, které jsou veřejně dostupné, a v ligo- vých materiálech. Dále se věnovala letošní sbírce a jejímu zhodnocení. Připomněla dlouhodobé programy Ligy, na které bude letošní výtěžek rozdělen.

K výsledkům sbírky se z pohledu agentury ARCADIA vyjádřila Mgr. Kolářová: „Byla to nejlepší sbírka od roku 2004 a budeme na ni rádi vzpomínat,“ to byla její úvodní slova, která hovoří za vše. Zdůraznila maximální úsilí dobrovolníků, zhodnotila akci z různých kritérií. Samozřejmě hrálo velkou roli krásné jarní počasí a také lepší kvalita kytiček. Zmínila se, že ubývá nespokojených telefonátů. Oznámila příští termín sbírky, který Liga vyhlásila na **14. květen 2014**, a ukázala nám, jaká bude barva stužky. Za celý tým ARCADIA poděkovala všem za spolupráci.



Dalším bodem programu byl právě ukončený VI. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci. Paní doktorka Fridrichová nám světila své osobní zážitky z Poděbrad, kde se putovní výstava zúčastnila. Bylo to atypické město, protože většina lidí jsou lázeňští hosté, ale všichni se vyjadřovali velmi pochvalně a oceňovali práci Ligy. Velmi kladný byl také postoj radnice a pan starosta by rád akci zopakoval i v příštím roce. K velkému úspěchu určitě patří fronta před vyšetřovnou, která trvala po celou dobu jejího působení. Postřeh paní doktorky je velmi důležitý, protože jasně ukazuje, že lidé mají určité obavy, zábrany nebo stud jít za svým obvodním lékařem s problémem, který možná vnitřně cítí a trápí je. Nebylo úplně jednoduché dostat dermatologa do vyšetřovacího stanu, ale mělo by se v tom pokračovat, už jenom pro zájem lidí, kteří se nestyděli ukázat znaménka a pihy, a také pro skutečnost, že téměř každý den byl objeven melanom. Potvrzuje se opět, že tato akce má velký smysl pro všechny, od dětí až po seniory. Poděkovala všem, kteří se jakýmkoliv způsobem na této akci podíleli.



Paní Bajgarová nám promítla prezentaci z výstavy – „Každý svého zdraví strůjcem“ ze všech měst, kde se výstava konala. Bohužel letošnímu ročníku příliš nepřálo počasí, ale i přesto byl o výstavu zájem a doufáme, že se nám podaří dostat stále více lidí na preventivní prohlídky. Jasně jsme si uvědomovali, že fronty před vyšetřovnými dokazují stržení bariéry bílých plášťů a ordinace. Byla to velká událost pro město a velmi se vydařil i doprovodný program. Lidé vyhledávali i témata nových brožur, zajímali se o vyplnění testu, za který je čekala odměna. Celou akci obohatilo o. s. Onkomaják se svou nafukovací maketou střeva. Výborná byla také spolupráce s Českým ILCO, jehož zástupci měli stánek v každém z navštívených měst. Další poděkování patřilo všem partnerům a spolupracovníkům, osobně p. ing. Ředinové a také městu Žďár n. Sázavou.

Určit a vyhlásit letošního „Skokana roku“ byl těžký úkol a složitý proces, jak nám pověděla paní ředitelka Iva Kurcová. Není divu, vždyť víme, jak se všichni tolik snaží a co úsilí je přípravy a realizace sbírky stojí. Vítězem se stal klub **Violka o. s.** z Třebíče. Velmi k tomuto výsledku pomohli manželé Špačkovi z Dobré Vody, kteří s námi již léta výborně spolupracují. Program Sněmu dále pokračoval vyhlášením hlavního tématu pro rok 2014. Paní doktorka Fridrichová nás seznámila s neblahou statistikou počtu kuřáků a s tím úzce souvisejícím vysokým výskytem **nádorového onemocnění plic**. Zdůraznila, že jakákoliv závislost může zničit zdraví, a jediná cesta je: Ne Kouřit! Celý příští rok se tímto tématem budeme podrobně zabývat na všech ligových akcích. V následné diskuzi se všichni přítomní shodovali v názoru, jak je důležité chodit na preventivní pro-





hlídky, o které si máme u praktických lékařů říkat sami. Má to být naše aktivita, tím spíše, že zdravotní pojišťovny je plně hradí.

Po kratičkém přestávce začala zajímavá přednáška paní MUDr. Renaty Kratochvílové o prevenci cévní mozkové příhody. Vzhledem k tomu, že o přednášku byl velký zájem, požádali jsme paní doktorku i o písemné zpracování, které si můžete v dnešním čísle přečíst.

PREVENCE CÉVNÍCH MOZKOVÝCH PŘÍHOD

Preventivní programy se v posledních letech dostávají do popředí zájmu a je to tak správně. Ze systematické prevence profituje jak jednotlivec (je všeobecně známo, že čím dříve se zachytí u pacienta známky onemocnění – onkologického i neonkologického – a čím dříve se zahájí příslušná léčebná opatření, tím lepších výsledků léčba dosahuje), tak celá společnost. Prevence je nepochybně finančně méně náročná než léčba a navíc nevyřazuje pacienty z pracovního procesu. Je logické, že preventivní opatření jsou neúčinnější, pokud jsou zaměřena na osoby, jejichž riziko pro dané onemocnění je největší.

Cévní mozkové příhody patří do skupiny tzv. kardiovaskulárních onemocnění (KVO), která jsou stále nejčastější příčinou úmrtí v ČR, a to jak ve skupině mužů (u nichž KVO tvoří 45% z celkového počtu všech úmrtí), tak ve skupině žen (55% z celkového počtu všech úmrtí). KVO jsou obecně důsledkem působení



kombinace několika rizikových faktorů (tj. rizikové faktory aterosklerózy). Různí pacienti mají různé kardiovaskulární riziko.

Rizikové faktory aterosklerózy jsou neovlivnitelné (věk: muži > 45 let, ženy > 55 let; pohlaví: vyšší riziko pro muže; genetická zátěž: pozitivní rodinná anamnéza ve smyslu výskytu KVO v rodině, u mužů < 45 let, u žen < 55 let) a ovlivnitelné (hypertenze – vysoký krevní tlak, diabetes – cukrovka, dyslipidémie – zejména koncentrace cholesterolu, obezita, kuřáctví, nedostatečná pohybová aktivita). Právě na ovlivnitelné faktory je třeba se systematicky zaměřit. Dramatický pokles kardiovaskulárních příhod přináší pouze komplexní přístup k rizikovým faktorům. Přitom je nutné sjednotit nenahraditelná opatření nefarmakologická – režimová – s postupy farmakologickými (= léčba léky).

Cévní mozkové příhody (CMP) rozhodně nelze podceňovat. Představují 3. nejčastější příčinu úmrtí ve vyspělých zemích po srdečních příhodách a ná-

dorech. Každé 18. úmrtí jde na vrub CMP. Ročně onemocní CMP na světě 15 miliónů lidí, 5 miliónů na CMP ročně zemře. V České republice je CMP bohužel 2x častější příčinou úmrtí než v zemích západní a severní Evropy. Pro CMP platí orientačně pravidlo jedné třetiny – 1/3 pacientů po prodělané CMP do roka zemře, 1/3 má trvalé následky ve smyslu invalidity přežívajících osob, které jsou často odkázány ve zbytku života na pomoc jiné osoby, a jen asi 1/3 pacientů se po prodělané CMP víceméně uzdraví. 8–12% z celkového počtu CMP představují hemoragie – tedy krvácení do mozku – ať už do mozkové tkáně, nebo pod mozkové pleny. 9 z 10 mozkových příhod je však ischemických. Tyto CMP jsou důsledkem nedostatečného prokrvení mozku při zúžení, resp. uzávěru některé tepny, která mozek krví zásobuje. Zúžení tepny zpravidla způsobuje aterosklerotický plát, který se dynamicky mění (narůstá, krvácí, vzniká na něm krevní sraženina), uzávěr tepny může způsobit i krevní sraženina, která sem embolizuje nejčastěji ze srdeční síně (čili jinými slovy leťá ze srdce do mozku) při poruše srdečního rytmu. Prevence těchto tzv. kardioembolizačních mozkových příhod patří do rukou lékaře, který indikuje léčbu na ředění krve a kontroluje její účinnost a bezpečnost. Stejně tak je v rukou lékaře farmakologická léčba hypertenze, hypercholesterolemie a správná kompenzace diabetu. Nicméně jak už bylo řečeno výše – provázet, resp. předcházet farmakologickým opatřením by měla opatření nefarmakologická. Hranice mezi nefarmakologickými a farmakologickými opatřeními není striktně dána, obě oblasti se stále více prolínají (např. farmakologická podpora odvykání kouření, možnosti farmakoterapie v léčbě obezity) a doplňují, kdy režimová opatření vytvářejí pevnou základnu pro účelnou farmakoterapii. Patří k nim nekuřáctví, dodržování zásad správné životosprávy, omezení alkoholu, omezení spotřeby soli, redukce hmotnosti a dostatečná, ale zdravotnímu stavu přiměřená fyzická aktivita.

Kouření je nejdůležitější preventabilní příčina předčasného úmrtí. Násobí KV riziko 2–4x, nicméně za rok po přerušení kouření klesá riziko IM, CMP a kardiovaskulární smrti o polovinu. Kouření

redukuje průměrnou délku života v průměru o 10 let, v ČR jsou asi 2 milióny kuřáků. Každoročně u nás zabije kouření až 18 tisíc lidí, a to zvýšeným výskytem nádorových (8 tisíc) kardiovaskulárních (7 tisíc) a respiračních onemocnění (2–3 tisíce). „Bezpečná“ míra kouření neexistuje a cévy poškozují i pasivní či příležitostné kouření. Většina kuřáků si rizika s kouřením spojená uvědomují a asi 70 % z nich se pokusilo s kouřením přestat. Po neúspěšném pokusu si 98 % kuřáků přeje znovu zkusit odvyknout. Více než jistě nezanedbatelné ekonomické aspekty kouření ovlivňuje pacienty a jejich snahu přestat kouřit strach z recidivy již prodělaného KVO (což je obecně důvodem většího dopadu preventivních opatření v sekundární prevenci). 30–50 % pacientů se pokouší přestat kouřit každý rok, avšak jen necelých 5 % z těch, kteří se pokusí odvyknout, abstinují více než 1 rok. Úkolem každého lékaře, a zejména lékaře v 1. linii kontaktu s pacientem, je krátká intervence, tzv. 5 A (ask – ptej se, advice – poraď přestat, assess – posuď ochotu přestat, assist – pomoz přestat, arrange controls – plánuj kontroly). Pro pacienty perspektivní, tedy pro ty, kteří seriózně chtějí s kouřením přestat, je lékařská pomoc na tomto poli nedoocnitelná. Pomoc nabízí i centra léčby závislosti na tabáku a k psychologické podpoře přistupují i další možnosti léčby (substituční léčba nikotinem – náplasti, žvýkačky, sublinguální tablety apod., podání antidepresiv, léčba varieniklinem).

Konzumace malého množství alkoholu sice snižuje riziko KVO (ischemických CMP, srdečního infarktu), ale i malé množství alkoholu zvyšuje riziko nádorových onemocnění a zvyšuje riziko mozkového krvácení, a proto ji nelze jednoznačně doporučit. Vyšší konzumace alkoholu pak signifikantně zvyšuje celkovou úmrtnost. Mírná konzumace alkoholu je definována jako 1–2 alkoholové nápoje denně pro ženy a 2–3 alkoholové nápoje pro muže, kdy 1 alkoholový nápoj obsahuje cca 20 g čistého alkoholu a v praxi je zastoupen 0,5 litru piva, 2 dcl vína či 5 cl lihoviny.

Omezením nadměrného přívodu soli ve stravě můžeme též zásadním způsobem ovlivnit naše KV riziko. Přesolování vede k retenci vody v těle, ke zvyšování

TK a k přetížení ledvin. Sůl je přitom velmi důležitou složkou naší stravy (konzervace, ochucení), je přítomná i v přírodních potravinách – 3 g soli jsou v potravinách už bez dosolování. Obvyklá denní konzumace soli u nás je však asi 12 g – více než dvojnásobek doporučené denní dávky (dle WHO doporučená denní dávka soli pro dospělého jedince je 3–5 g, což odpovídá přibližně jedné čajové lžičce). Tyto denní dávky jsou považovány za bezpečné a zdraví neškodné, neboť nadbytek soli je vyloučen ledvinami do moči.

Správná strava – a její složení opravdu můžeme sami hodně ovlivnit – musí splňovat aspekty kvantitativní (potrava jako zdroj energie) i kvalitativní. Zdrojem energie v potravinách jsou základní organické živiny – cukry, tuky, bílkoviny. Energetická hodnota potravin je definována jako množství energie, která se uvolňuje při jejich spálení, případně při dokonalém stravení v organismu. Vyjadřuje se v kJ nebo kcal se základním přepočtem 1 kcal = 4,19 kJ.

1 g tuku uvolní 9 kcal (38 kJ), 1 g cukru či bílkoviny 4 kcal (17 kJ). Denní energetická potřeba je individuální a činí 1.700 až 4.000 kcal, ve výjimečných případech i více. Určujícími parametry pro stanovení denní energetické potřeby jsou hmotnost, pohlaví, věk, výška a fyzická aktivita. Porušení energetické rovnováhy ve smyslu převážujícího příjmu nad výdejem energie vede k nadváze až obezitě. Ta v ČR v současnosti postihuje až 70 % populace. Obezita je přitom důležitým rizikovým faktorem KVO. K základnímu zhodnocení hmotnosti slouží BMI (body mass index), vyjadřující poměr tělesné váhy (v kg) ku druhé mocnině tělesné výšky (v metrech). Doporučená BMI se pohybuje mezi 20–24,9 pro normální hmotnost, pásmo nadváhy je BMI mezi 25–29,9, pásmo obezity BMI 30–39,9, těžkou obezitu charakterizuje BMI nad 40. Z hlediska KV rizika je důležitý nejen stupeň obezity, ale také distribuce tuku s vyšším rizikem u obezity tzv. centrálního typu. Abdominální obezitu definujeme obvodem pasu – nad 102 cm u mužů, nad 88 cm u žen. Jestliže obezita s sebou přináší řadu komplikací, připomeňme rozdíl mezi komplikacemi mechanickými a metabolickými. Mechanické komplikace – bolesti zad, artróza, varixy, dušnost, pocení atd., jsou

příznivě ovlivněny až po velké redukci hmotnosti, zatímco metabolické komplikace (diabetes, dyslipidémie, hypertenze) – a ty jsou z hlediska KV zdraví rozhodující – příznivě ovlivní již mírné snížení tělesné hmotnosti (o 5–10 %).

Hlavní zásady správné výživy ke snížení rizika aterosklerózy lze shrnout:

Celkový příjem tuků by neměl přesáhnout 25–35 % z celkového energetického příjmu za den, přičemž příjem nasycených tuků nesmí přesahovat 7 % celkového energetického příjmu (preference nenasycených tuků). Příjem cholesterolu méně než 200 mg/den. Polysacharidy (škrob) by měly tvořit 50–60 % energetického příjmu s omezením jednoduchých cukrů, bílkoviny 15 % celkového energetického příjmu za den. Doporučené množství přijímané vlákniny je 23–30 g/denně (až 50 % redukce KVO a iktu ve srovnání s nízkým příjmem – cereálie, ovoce, zelenina). Antioxidanty (vitaminy) jsou v prevenci KVO bez klinického přínosu.

Pohybová aktivita je dalším důležitým preventivním opatřením zaměřeným proti rizikovým faktorům KVO. Individuálně dávkovaný pohyb v závislosti na zdravotním stavu a trénovanosti jedince přináší významnou redukci rizika srdečně cévních onemocnění. Doporučováno je aerobní cvičení 2,5–5 hodin týdně nebo 30–60 minut denně, s dosažením 50–70 % maximální tepové frekvence pro danou věkovou kategorii (lehká až střední intenzita zátěže). Orientační vzorec pro výpočet maximální TF je založený na věku: TF max. muži = 220 – věk, TF max. ženy = 226 – věk.

Co říci závěrem? Přestože mnohé máme opravdu ve svých rukou, někdy ani prevence cévní mozkové příhody nezabrání. Pak nastává závod s časem, protože čím dříve se o pacienta postarají specialisté, tím větší má naději na úplné uzdravení. Program ACT FAST v USA v akronymu napovídá příznaky mrtvice: Face – asymetrie obličeje, Arm – pokles horní končetiny při předpažení, Speech – porucha řeči, Time – ČAS, který je pro pacienta rozhodující. Proto při prvních příznacích volejte pomoc 155. A pomůžete zachránit život.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

MUDr. Renata Kratochvílová,
Interní klinika 2. LF UK a FN Motol

K velkému zážitku bude určitě pro všechny, kteří se mohli letošního Sněmu zúčastnit až do konce, patřit přednáška pana Jana Dohnálka, který mozkovou příhodu zažil osobně a je pro všechny velkým příkladem, jak se s nemocí poprat a dokázat se znovu postavit na nohy. Zde si můžete přečíst jeho životní příběh, který nám poslal do Zpravodaje:



Když jsem dostal pozvánku od Ligy proti rakovině Praha, řekl jsem si „to odpřednášíš a hotovo“, bude to lehký. Jenže, když jsem o tom přemýšlel, zjistil jsem, že to vůbec nebude lehký, že v tom bude spousta osobního. A napsat to bude náročný. Takže začínáme. Tak by se mohl jmenovat můj příběh **„Já to přece dokážu“**. Nejprve jsem si myslel, že příběh začne 11. 4. 2002, ale pak jsem si uvědomil, že počátky musím hledat daleko dřív, počátky příběhu **„Já to přece dokážu“**. Příběh začíná v době, kdy jsem začal chodit do první třídy. Měl jsem totiž astigmatismus. Nemá smysl rozebírat příčiny, ale důsledky. A tím je v počátku okluzor a výsměch dětí. To je k překonání. Ale u mne to nebylo všechno, já měl ještě atopický ekzém a to v podobě, že to nikomu nepřeji. Postiženy byly obě ruce, praskala kůže na všech kloubech a loupala se z dlaní. Střídání doktorů, masí a výsledek žádný. Malá mozková dysfunkce byla třetí do hry. Pro lidi, kteří to neznají, je to nemoc, která vás jako dítě nutí zlobit a jako staršího vyhledávat nebezpečné sporty. Ale k tomu se ještě dostanu. Tohle všechno dohromady vedlo ke krutému výsměchu dětí a nervové poruše, kdy jsem měl problémy s nočním udržováním moči. To je ale elegantně řečeno, co? Tak ještě jed-

nou: s nočním pomočováním a s denní nutností častějšího chození na záchod. Doktoři mě obdařili glejtem JSTE MLADISTVÝ SE SNÍŽENOU PRACOVNÍ SCHOPNOSTÍ. Vražedná kombinace. To mě ale nevedlo se zavřít doma, ale ven mezi děti a k prvnímu použití **„Já to přece dokážu“**. Začal jsem závodně lyžovat. K lyžování jsem se pak uchyloval vždy, když mi bylo nejhůř. Abyste rozuměli, já jsem si svůj boj vybojoval v době 1.–3. třídy a místa, kam jsem přišel později, o mých problémech nevěděla. V žádném případě jsem se necítil jako ošklivé káčátko. Právě naopak, vše, co se mi přihodilo, mě vnitřně zocelilo. Ve 13 letech do mne udeřil **blesk!** Jel jsem v Říčkách při závodech na vleku a v té době nebyla kotva na provázku, ale na ocelovém lanku. Blesk udeřil do bubínku a přese mě se uzemnil. Ochrnutá pravá ruka úplně a pravá polovina těla částečně. Dodnes mám památky v podobě ochrnutých svalů. Všech pečlivě skrývaných. A to byla příležitost na **„Já to přece dokážu“** a dokázal. Další rok jsem byl na lyžích a znovu závodil. To byl rok **zlomené nohy**, pobytu ve Vrchlabí a dvakrát lámané nohy doktory. To byl konec mého působení ve vrcholovém lyžování. Závodil jsem, ale ne na špicí. Šel jsem na vojnu, tam mě nevzali do Dukly a byl konec. Ptáte se, jak je možný, že jsem šel na vojnu? **Stopil jsem zdravotní materiály** při přechodu mezi dospělými. Pomočování jsem se zbavil s počátkem pohlavního života a ostatní šlo zvládnout. Nikdo nic nevěděl. Když jsem se vrátil do civilu, nastal čas mého nejkrásnějšího lyžování. Děti jsem neměl a mohl jsem se věnovat vysokohorské turistice. Zatímco horolezci, aby si ušetřili cestu, jezdili od stěny a později sjížděli žleby, tak já jsem vylezl nahoru a těšil se na cestu dolů. Kde oni nasazovali brzdny oblouk, já jsem jel zrychlovaný. Vzpomínáte, malá mozková dysfunkce... Ve 24 letech **zase blesk!** Ne přímo, ale sjel po krokvi rozestavěného baráku a vzal mě po pravé noze. Opět ta pravá strana! Zatímco poprvé jsem se znovu učil psát, tentokrát jsem se učil chodit. Zase to **„Já to přece dokážu“** a opět jsem to dokázal. Sice když jsem lezl do kopce, tak to bolelo. Někdy tolik, že jsem se musel vrátit, ale lyžoval jsem a bolesti schovával, ostatně ne naposled. A tlak mi začal stoupat, jak se srdce snažilo

vyživovat postiženou končetinu, ovšem já jsem na to nedbal. Pak přišly děti a já jsem dělal pouze to, co děti. Naučil jsem je lyžovat a milovat sport v jakékoliv podobě. Pravá noha odcházela tak, že jsem nemohl vstát z lavice. Vypadalo to na totálku pravého kolena. Ale k mému štěstí jeden pan doktor z Motola mi nasadil sérii injekcí, která mi pomohla. Ještě stále jsem nevynechal sezonu. Pak to přišlo. Ráno jsem vzal manželku do Prahy a auta mě předjížděla, řekl jsem to manželce a ona na to, že dostávám rozum a zklidňuji se. To byla na dlouhou dobu poslední slova mezi námi. Bylo ráno 11. 4. 2002, já měl čas do cca 10. hodin. Po 10. hodině mám dlouho okno, až prvního května na narozeniny, pak zase nic, až 10. 5. jsem se definitivně probral. Začal jsem si uvědomovat, co mě vlastně potkalo. **Mrtwice. Mrtvice. Mrtvice**, tak se ta potvora lidově nazývá.

Co to je? U mne šlo o prasklinu cévy z přetlaku a následné zalití hemisféry krví. Buď se krev vsřebává, anebo operace. Naštěstí, že mě neoperovali. Musím tady vzpomenout osobu, která tady zůstala sama na ten průšvih. Míla, moje žena! V té době mě neopustila a já jí nikdy nezůstanu dostatečně vděčný. Tak mám první měsíc za sebou a já si pamatuji 3 dni. První týden, po pobránění na JIPce, byl OK, ale ten druhý, už na normálním pokoji, na mě dopadl s plnou silou. Na pokoji se mnou jednali jako s kusem masa, který nemá myšlení a je jedno, co se s ním děje. A já jsem myslel! Jenom jak to dát o sobě vědět: **jsem člověk!!!** Ale vše marné, a to byla také doba, kdy jsem to chtěl skončit... Ale zabránilo mi tomu několik okolností. Jednak jsem nebyl schopen to provést sám a pak vzpomínka na mého drahého příbuzného, který skončil vlastní rukou. A hlavě, vždyť je tady moje rodina! A opět **„Já to přece dokážu“**. Jenže tentokrát jsem na to nebyl sám, ale s mojí Mílou! A ještě jedna změna, větu **„Já to přece dokážu“** jsem si říkal dnes a denně. Tak jsem tedy ležel, měl plínky a čural do pytlíku. Nemluví, pravá strana těla bez citu, neschopná pohybu. Přání otcem myšlenky: zdálo se mi, že prostředníček se nepatrně pohnul a to byl okamžik, kdy jsem si s novou chutí žít řekl **„Já to přece dokážu“**, ani jsem netušil, co mě čeká a kolik strádání to

stojí. Na pokoji jsem ležel 4 týdny a pak začali mluvit o LDN v Říčanech. Určitě víte, co to znamená. Ale byla to opět Míla, která zařídila převoz do ÚVN, kam mne po 14 dnech převezli. To bylo jak mávnutí kouzelného proutku. Najednou jsem byl zase člověk, o kterého stojí za to se starat. Sestřičky chodily se mnou cvičit a nebylo jim zatěžko mě převléct, kdykoliv jsem nezvládl svá střeva. Ať to bylo na lůžku, při cvičení, nebo při mytí. Taky jsem začal přemýšlet o tom, jak a proč se mi to stalo.

Ono těch vzpomínek je víc. Mí rodiče měli u sebe i moji babičku. A u babičky to začalo. Jednoho dne si zlomila nohu v krčku. Byla uložena v Benešově a my za ní každý den na střídačku jezdili. Ale babičce táhlo na stovku let a ztrácela chuť žít, vytrhávala si infuze, odmítala jíst... Jednoho dne máma přišla, babiččina postel byla čerstvě povlečená a babička nikde. Po chvíli se to vyjasnilo, babička byla přeložena, ale už se to stalo. Máma během deseti minut upadla do agonie. A já měl v benešovské nemocnici, na dvou odděleních, dvě mé ženy. Mámu a babičku. Obě v agonii.

Těžce jsem to nesl. Kolikrát jsem to nezvládl a seděl na sestěrně a ronil slzy. Babička umřela a mámu po dlouhé době pustili domů. A vlastně nám nic neřekli, žádnou diagnózu.

Do roka byla máma znovu v Benešově a zase nic nám neřekli. Ale já už ledacos věděl, a tak jsem se zeptal: nemůže to být rakovina? Nemůže to krvácet do metastázy? Paní primářka řekla na chodbě, že to vyloučili, ale že se podívá. Šel jsem na pokoj a za pět minut tam byla primářka a řekla „tak jsme to vyloučili“ a zmizela. Máma byla zvědavá a já jí řekl, že vyloučili rakovinu...

Do týdne ji přiznali a já jsem jezdil po Čechách a sháněl máminy dokumenty pro benešovskou nemocnici. Ironie, co. Jednoduše, máma do půl roku zemřela na krvácení do mozku (do metastázy). Táta to nezvládl psychicky a vystřelil si mozek a já do roku měl těžké krvácení do mozku. Je to všechno jen náhoda? Proto jsem nejdřív uvažoval o sebevraždě a nakonec jsem se s nemocí porval.

Čekal mě pobyt ve vojenském rehabilitačním ústavu na Slapech, kde měli jednu podmínku – **žádné pleny!** „**Já to přece dokážu!**“. Do smrti si budu

pamatovat ten záchod, na který mě posadili včas. Kdo to nezažil, ten nepochopí, co je to za ponížení, s kterým se člověk musí vyrovnat. Ještě jedna věc byla pozitivní a tou byl můj soused. Ač sám handicapovaný, hýřil energií, zpíval si a já k tomu vydával skřeky. Za další tři týdny mě vezli na Slapy.

Na Slapech to bylo senzační, špičkové zařízení a ochotný, laskavý personál. A ten bazén, už jsem se těšil, jak voda, můj kamarád, mě pohladí a budu se ráchat. Tak mě tam přivezli, spustili lanovkou do bazénu a hned jsem se začal potápět pravou stranou napřed a nebylo síly, která by mě udržela na hladině. To byl šok. Skoro takový, jako když jsem se probral. Ale už jsem se s tím uměl vyrovnat. Cvičit, cvičit a cvičit. A skamarádil jsem se s vodou. Nejdřív se mnou chodil do vody plavčík, ale časem jsem se odvážil sám a belhal se okolo tyče u kraje bazénu. Měj jsem pravdu, voda byla můj kamarád, ale já byl špatný spolupracovník. Umožnila mi vykonávat pohyby, které jsem na zemi dělat nemohl.

Já byl tvrdohlavý pacient a sestřičky si se mnou užily. Samozřejmě problém s malou a velkou stranou neskončil, pouze se zlepšil. Já jsem musel vědět, kde je nejbližší záchod, a mnohokrát jsem to nestihl, což platí stále. Pouze ty časové intervaly se zvětšovaly.

A byl jsem neochotný se učit levou rukou. Ne, já jsem odmítal se učit levou rukou. V té době to vypadalo jako neskonalá drzost. Člověk s ochrnutou pravou stranou, který nemá hluboké ani povrchové citění – to je drzost. Pro lidi bez znalostí říkám, že nevím, kde mám ruku ani nohu a necítím teplo ani zimu. Ale já už neváhal a udělal si vlastní teorii. Každou naučenou dovedností levou rukou organismus ztrácí potřebu pravé ruky.

A pak tady byla afázie, nemožnost mluvit, číst a psát. Co času mi věnovali a výsledky byly nepatrné. Opět a stále se s ní musím prát. „**Já to přece dokážu!**“ Byla také cvičení, která mi zvedala náladu. „Zavojtit si“ je název cvičení, při kterém dochází k pohybu končetin pouze podvědomě. Nedovedete si představit ten pocit, když vás chytanou na dvou místech a vám se začne pohybovat ochrnutá končetina. Mně z toho vyplynula další teorie – Co jde mimo mé vnímání, musí jít i mojí vůlí. A začal jsem

opět chodit. Já říkám chodit, ale v podstatě jsem vstal z vozíku. Jenže mi to ukázalo cestu a já jsem se po ní vydal.

20. 12. 2002 mě pustili domů. Jak jsem na tom byl? Po pravdě řečeno nic moc. Nemluvil jsem, nečetl jsem, ušel jsem max. 50 m, cit pořad žádný, pravý koutek úst svěšený a stále mi z něho tekla slina. A ta stolice.

Mezi svátky jsme jeli do Špindlu a všichni si mysleli, že budu šťastný, ale to byl omyl. Byl jsem tam nešťastný a došel jsem k závěru, že příště s lyžemi, anebo vůbec ne.

V únoru mě přijali do denního stacionáře na Albertov. Pobyt tam pro mou pravou ruku znamenal totéž jako Slapy pro nohu. Jenom jednu vzpomínku. Každý čtvrtek jsme si vařili. Já jsem jednou míchal maso a přitom jsem si spálil ruku. Když ve filmu Pane, vy jste vdova se opře Filipovský se svojí umělou rukou o vařič, tak je to sranda, ale ve skutečnosti ne! A od té doby jsem ke sporáku směl jen s dohledem. Albertov mi opravdu pomohl! Naučili mě větší samostatnosti a díky skvělé logopedce jsem začal pomalu i mluvit.

Když jsem se vrátil domů z Albertova, začal jsem chodit s naším pejskem, který nám zůstal po rodičích, na krátké procházky a do hospody **na jedno točený a hlavně zvyknout si na lidi.** Usoudil jsem totiž, že to je jediná možnost, jak existovat. **Zařadit se mezi ostatní lidi.**

Jak jsem říkal minule, již to bylo rok, co jsem měl příhodu a nikdo mé vyhlídky neviděl dobře. Jenom já byl nezměrným optimistou. Začal jsem učit mozek ovládat půlku těla, o které jsem vlastně nevěděl. Hned první akce přišla brzy po návratu z Albertova. Už jsem došel na zastávku autobusu a zpátky, a aniž bych cokoli řekl, vydal jsem se za manželkou do práce. Ta byla vylekaná. Dostal jsem vynadáno, ale mně zůstala hrdost, že jsem to dokázal. A mně se zvětšil rádius o místa, kam jsem se dostal městskou dopravou. Co jde mimo mé vnímání, musí jít i mojí vůlí, pamatujete? V červenci jsem podruhé šel na Slapy a tam nastal rozruch. Minule pustili člověka, kterého považovali za zlomeného, a teď přišel člověk sršící energií a dobrou náladou. Mé, mnou předepsané, jedno točené denně s pejskem jako doprovod se stalo okřídleným rčením. Zatímco minule

jsem odcvičil povinnost, teď jsem si nakládal. Sice jsem byl stále ubytovaný pod dohledem sestřiček, ale už je to lepší. A střeva nezvládnou zhruba 3x za týden, pohoda.

Ale ještě jsem nikomu neřekl o svém plánu příští zimu lyžovat, vlastně ani vám ne. **Já to přece dokážu**, funguje stále a stalo se součástí mého já. Vůle mě žene stále dál a dál. Problém byl a vlastně stále je, když mi někdo zasáhne do mých snažení, to mě vrátí o jeden až dva měsíce zpátky. Je to hlavně v případě nepříjemných nervujících rozhovorů nebo vzpomínek. Právě proto jsem ze svého života vypustil i některé známé...

Tak zpátky. A ještě jeden důležitý okamžik se stal. Na radu jedné sympatické dívky, která bohužel je postižená jako já, jsem se přihlásil do programu Kontakt BB, kde se o mě ve vodě postarali s péčí, jakou jsem ještě nezažil. Díky nim opět plavu. Sláva! Když jsem se vrátil ze Slap, řekl jsem manželce o svém plánu, že chci o Vánocích lyžovat, a ta mi slíbila, že mi přiveze lyžařskou výbavu. A když výbavu přivezla a já si nazul boty, bylo rozhodnuto. O Vánocích jedeme do Špindlu. Sice jsem boty obouval tři čtvrtě hodiny, ale byl jsem v nich.

Pak přišel druhý pobyt na Albertově. Vše šlo mnohem lépe než minule, až na dvě věci. Ta první, to už bych si mohl zvyknout, stále nové hranice stanovené ze strany doktorů a já tyto hranice bořím. Ta druhá, že jsem řekl, že **o Vánocích chci lyžovat**. To byl problém. Odborníci byli proti a já tvrdě pro. Zkoušeli všechno možné i s návštěvou psychiatra, ale já jsem trval na svém. Tak tedy po mně aspoň chtěli, abych zaprvé jezdil jen v helmě, zadruhé lyžoval jen na mírných loučkách a zatřetí lyžoval jen s dohledem. Chápu, že měli o mě strach, nebyli zvyklí na pacienta, jako jsem já. A vaření, pryč jsou ty doby, kdy mě hlídali, abych se nespálil. Doufám, že si holky vzpomenou na jídla, které jsem částečně navrhl a rukou společnou pak uvařili. Při manuální praxi v dílnách to už také bylo lepší a na dotaz, co bych chtěl dělat, jsem požádal o starý počítač, abych ho mohl rozebrat. Pochopíte, celý svůj dospělý život jsem dělal počítače a já jsem s nimi nemohl pracovat. A najednou to šlo. A nejen rozebrat a složit starý, ale

já jsem dokonce ze starých součástek složil fungující! Další bod zlomu!

Řekl jsem si, že je čas navštívit moji firmu, a bum! Byl jsem minimálně o měsíc zpátky. Jsou holt věci, které nesmím dělat.

V prosinci jsem byl v lázních na Moravě. Malé lázně s dobrou pověstí, ale pro mě očištec. Jedno WC pánské a jedno dámské na chodbě. Ani se neptejte, jak jsem dopadl. Naštěstí jsem tam byl jenom 3 týdny a přišly Vánoce. Vánoce 2003, Špindl. Sice jsem neměl své obřačky, jen staré práskačky půjčené od švagra, ale jel jsem na hory a lyže jsem měl s sebou. Ono to nebylo tak jednoduché. Míla měla o mě starost, jak to zvládnou. Bála se, že si něco udělám, nebo že někdo do mě najede a nebudu schopen rychle reagovat. Potřeboval jsem, aby u mého prvního sjezdu bylo co nejméně příbuzných a známých. Co kdyby přece jenom... Doprovod mi dělal jenom můj syn Jirka. Hned ráno jsme vyjeli na Hromovku (bez helmy, protože moji velikost 64 jsem zatím nesehnal). **„Já to přece dokážu“**. První jízda šikmo svahem a zastavit. Otočit se je problém. Další traverz, zastavit a otočit. Takhle dál už přeci nemůžu jet (to ta moje malá mozková dysfunkce). Zkouším navazované oblouky. Nejprve dva a pak stále víc a víc. A jde to! Radost, nadšení, rostoucí sebedůvěra. Že občas nezvládnou střeva, nebo si „uciknu“, je vedlejší, jen když mám přátele z nejllepších, **mé lyže**. To jsem jenom já, lyže a svah. Po týdnu jsem zvládl sjet červené sjezdovky.

K Vánocům jsem od mé dcery dostal knihu. Do té doby jsem nebyl schopen číst. Nevím, čím to, ale asi díky úspěchu na lyžích se ve mně něco hnulo a já jsem najednou tuto knihu přečetl tak jako dřív, to je během dvou večerů! Od té doby jsem schopen číst všechno. V lyžování jsem samozřejmě chtěl pokračovat, a tak jsem hledal možnosti, s kým. Jsou snad různé lyžařské oddíly pro tělesně handicapované. A tak jsem surfoval po internetu a sháněl kontakty. Podařilo se mi zkontaktovat Akádu v Janských Lázních. Tam se věnují lyžování na monoski, ale mě vzali pod svá křídla a vzali i mě, spazmatického lyžaře. Na konci ledna 2004 jsem s nimi byl poprvé lyžovat. Pak přišly další lázně a tím jsem ukončil druhý rok

od mé příhody. Stále pravou stranu těla necítím, ani nevím, kam šlapu a co držím v ruce. Ale nestýskám si.

© Jan Dohnálek,
ICTUS o.p.s.

Své dojmy ze Sněmu nám poslala naše členka paní Vlasta Šebestová z ONKO Naděje Karviná

Podzimní setkání členů Ligy proti rakovině Praha mělo za úkol zhodnotit konání celé společné činnosti v tomto roce, především Českého dne proti rakovině a také Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“.

V našem sdružení ONKO Naděje Karviná se letos těžce rozhodovalo, kdo se Sněmu zúčastní s ohledem ke zdravotním i rodinným problémům členů realizačního týmu. Za sebe mohu poděkovat, že rozhodnutí padlo na mne a kolegyni Andělku, protože díky příjemnému cestování přímým vlakem z Karviné jsme tento náročný den zvládly v pohodě. Obě zvládáme velmi náročné období (úmrtí v rodině, vážná nemoc), a tak se pro nás cestování a povídání stalo malým psychologickým rozbořem. Jedna druhá jsme byly psychologem i klientem zároveň. Našly jsme si čas, před i po schůzce Ligy, projít Václavským náměstím, obdivovat fotografie uvádějící program Vinohradského divadla, navštívit malé tržiště, kde jsme ochutnaly skleničku růžového burčáku.

V myšlenkách se vrátím k programu Sněmu. Milé přivítání u prezence, poskytnuté materiály, dobrá kávačka a především setkání se známými tvářemi z dalších sdružení nás naladilo k dychtivému očekávání nadcházejícího programu.

Přehledně zpracované tabulky, které vyjadřovaly precizní postoj hodnocení Českého dne proti rakovině Agenturou Arcadia, jsme znovu studovali po návratu domů, když jsme seznamovali s děním tohoto dne ostatní členy sdružení. Samozřejmě bylo srovnání našich výsledků, ale také hodnocení podmínek, za kterých je možné prodat více či méně kytiček v jiném než našem prostředí.

Putovní výstavu jsme před dvěma lety v Karviné pomáhali představit. O to více nás tedy zajímá, jak si našla své místo v jiných městech. Shodli jsme se, že náročnost organizace, instalace



a následná instalace dá organizátorům pořádně zabrat. Děkujeme jim za to.

Přednáška MUDr. R. Kratochvílové na téma prevence mozkových příhod byla přednesena jedním dechem. Odborná přednáška byla pro všechny členy Ligy, tedy převážně laiky, velmi srozumitelná.

Hluboký zážitek ve mně vyvolalo vystoupení pana Jana Dohnálka, který sám tímto onemocněním prošel a nejen, že se s ním stále vyrovnává, ale ještě pomáhá druhým. O to hlubší pocity

jsem prožívala proto, že moje maminka takovému ataku na mozek podlehla. Sami se však neustále přesvědčujeme, že je třeba kráčet dál, a tak plánování nového Českého dne proti rakovině, kvítečku s jistě optimistickou modrozeleňou stužkou, i dalších aktivit v příštím období nás opět posunuje a připravuje na společná milá setkání.

Aby ruce ani mozek nezahálely, posílám obrázek s návodem, jak je v podzimním i zimním čase procvičovat.

Vlasta Šebestová,
ONKO Naděje Karviná

DNY ZDRAVÍ

DNY ZDRAVÍ PRAHA 14

Každým rokem MČ Praha 14 v průběhu posledního zářijového týdne pro své občany pořádá různé aktivity zaměřené na ochranu zdraví.

V úterý dopoledne 24. září si mohli obyvatelé MČ Praha 14 ve vestibulu Polikliniky Parník pod dohledem odborníků zjišťovat, v jaké kondici je jejich tělo, čím lze zlepšit své zdraví nebo jak preventivně předcházet nádorovým onemocněním. Pro zájemce bylo připraveno měření hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Účastníci Dnů zdraví mohli využít přítomnosti živového specialisty, který na základě naměřených hodnot na speciální váze s analyzátozem tělesného tuku (přístroj

TANITA) poradil, jak změnit dosavadní stravovací návyky.

V pátek 27. září odpoledne byl připraven před stanicí metra Rajska zahrada program zaměřený na ochranu zdraví a bezpečnost silničního provozu. Policisté poradili v otázce bezpečnosti silničního provozu dětem i rodičům, pro zájemce bylo k prohlídce přistaveno vozidlo Zdravotnické záchranné služby hl. města Prahy. Na dospělé účastníky čekal simulátor nárazu a unikátní možnost vyzkoušet si koordinaci pohybů pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek.

Do DNŮ ZDRAVÍ MČ PRAHA 14 se zapojila řada organizací: Český červený kříž, Policie ČR, Liga proti rakovině



Praha a Klub ŽAP – ženy s nádorovým onemocněním, BESIP, Svět zdraví, Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy.

DNY ZDRAVÍ MČ PRAHA 14 jsou další z řady preventivně osvětových akcí městské části, které mohou občane pravidelně navštěvovat (každoročně).

Bc. Petra Hubková, pracovník pro prevenci v sociálně-zdravotní oblasti, Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, oddělení sociální pomoci a prevence Úřadu městské části Praha 14

DEN PRO ZDRAVÍ V PRAZE 4

Liga proti rakovině Praha se dne 3. října zúčastnila preventivní akce **Den pro zdraví**, kterou pořádala VOŽŠ a SZŠ 5. května 51 v Praze 4. Paní Ing. Markéta Kabelková, Ph.D., která tuto akci organizačně zajišťovala, nás již druhým rokem přizvala ke spolupráci. Akce je zaměřena na prevenci nejen nádorových onemocnění, ukázky první pomoci, prevenci drog, ale jsou zde například i ukázky cvičení pro bolavá





záda či přednáška o prevenci dopravních úrazů. Nechybí ani informace a materiály o rizicích kouření a závislosti na něm.

Návštěvníci Dne pro zdraví jsou tradičně především školáci ze základních škol, studenti a studentky středních škol a pod dozorem svých paní učitelek přijíždějí i děti z mateřských školek.

Ivana Birková

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE

Den zdravé nemocnice, jak organizátoři akci pojmenovali, se konal v Ústřední vojenské nemocnici již potřetí. Během dne získávali příchozí informace k různým tématům, např. základní praktické ukázky při posky-

tování první pomoci, jak předcházet rakovině tlustého střeva, jak rozeznat cévní mozkovou příhodu. Dále bylo možno si nechat změřit krevní tlak a množství tuku v těle nebo si na modelu vyzkoušet samovyšetření prsu. Kuřáci se mohli poradit, jak postupovat při odvykání kouření a nechat si změřit množství CO₂ ve výdechu. Také jsme se mohli dozvědět, jak správně pečovat o pleť nebo jaká je naše zdravotní kondice z pohledu životosprávy. To byly důležité náměty pro všechny příchozí do ÚVN 26. 9. 2013. Někteří přišli cíleně, s letákem v ruce „Důležité je přijít včas“. Liga proti rakovině Praha, zde měla také své zastoupení. Těšila nás pozornost lidí, kteří se zajímali

PROGRAM PREZENTACÍ

PRO VEŘEJNOST:
9.00 – 9.40
PRVNÍ POMOC PŘI ZÁSTAVĚ SRDCE
IKTUS
KOLONOSKOPICKÉ VYŠETŘENÍ (M. ETZLER)

PRO MÉDIA:
9.45 – 10.25
TISKOVKA: PREVENCE KOLOREKTÁLNÍHO KARCINOMU
PROMÍTÁNÍ: 9.45 KOLONOSKOPIE (MUDR. SUCHÁNEK)

PRO VEŘEJNOST:
10.30 – 10.45
JAK POZNÁME CÉVNÍ MOZKOVOU PŘÍHODU A JAK POMOCI?
10.45 VIDEO IKTUS

OD 11 HOD – 14 HOD PROMÍTÁNÍ SMYČKY:
PRVNÍ POMOC PŘI ZÁSTAVĚ
IKTUS
KOLONOSKOPICKÉ VYŠETŘENÍ (M. ETZLER)
KOLONOSKOPIE (MUDR. SUCHÁNEK)

www.uvn.cz

o prevenci nádorových onemocnění, a všech, kteří se nezdřáhali zeptat na to, co právě potřebují. Velké díky patří paní doktorce Pradáčové, která s velkým taktem a ohleduplností odpovídala na všechny dotazy. Zájem projevovali také běžní pacienti, kteří v ten den šli na své pravidelné prohlídky. Zastavil se u nás pán ve středním věku, kterého čekalo kolonoskopické vyšetření, s tím, že to vidí černě a ať ho poučíme, co ho čeká... Vybral si publikaci „Rakovina tlustého střeva“... O to větší byla naše radost, když asi za hodinu ji přišel vrátit s tím, že děkuje, ale už ji nepotřebuje. Tato akce přilákala asi pět set návštěvníků.

Pavla Vancová

PRAGOMEDICA

Ve dnech 23.–25. 10. 2013 se Liga proti rakovině Praha zúčastnila 35. ročníku mezinárodního veletrhu Pragomedica na Výstavišti v pražských Holešovicích. Veletrh se stal již tradičně místem setkání odborné zdravotnické veřejnosti. Návštěvníci zde mohli tři dny získávat poznatky o vývojových směrech v oboru zdravotnické a laboratorní techniky. U našeho stánku se zastavovalo poměrně hodně lidí. Zájem byl o naše publikace, pexesa, omalovánky i samolepky „Normální je nekouřit“. Nejčastější dotazy, které jsme slyšeli, byly: jaká je konkrétní práce Ligy proti rakovině? Odpovídali jsme, že hlavním cílem je snížení úmrtnosti na zhoubné nádory v České republice, a vysvětlovali, co vše pro to Liga již více než



23 let dělá. Oproti předchozím rokům byla ale účast veřejnosti menší. Součástí veletrhu byl zajímavý doprovodný program. Velmi nás zaujalo zhlédnutí sedmiminutového dokumentu, které nám přiblížilo prožitky schizofrenických pacientů. Těch sedm minut se nám zdálo jako věčnost a moc rádi jsme se zase dostávali zpět do svých problémů. Dále jsme se mohli seznámit s celou řadou různých zdravotnických pomůcek pro naše handicapované spoluobčany, bylo možno vidět speciálně upravená auta i domluvit hodiny autoškoly pro lidi s nejrůznějším tělesným postižením. Veletrh se tradičně konal na holešovickém Výstavišti, které je velmi zajímavým výstavním areálem se značnou tradicí, kde se koná ročně velký počet výstav, koncertů či dalších kulturních akcí. Areál má rozlohu asi 320.000 metrů čtverečních.

Dominantní stavbou vlastního areálu je secesní Průmyslový palác, dále se zde nacházejí mimo jiné Lapidárium Národního muzea, Maroldovo Panorama bitvy u Lipan, Křížíkova fontána či akvárium Mořský svět. V severní části areálu se konává Matějská pouť. Výstaviště vzniklo vydělením východní části z původní rozlohy parku Stromovka při příležitosti Jubilejní zemské výstavy uspořádané v roce 1891. V následujících letech ho postihlo několik požárů. V roce 1991 zcela shořel Bruselský pavilon, jeho příčinou patrně byla nedbalost při používání elektrického spotřebiče. Roku 2005 v areálu shořelo dřevěné kruhové Divadlo Globe, šlo o repliku postavenou roku 1999, oheň ji zcela zničil. Další požár v roce 2008 úplně zničil právě křídlo hlavního Průmyslového paláce. Podle šetření oheň



vznikl na základě špatné manipulace s elektrickým vařičem.

V současné době je majitelem areálu hlavní město Praha a dlouhodobým nájemcem je společnost INCHEBA Praha, spol.s.r.o.

Pavla Vancová

VÝMĚNA OBLEČENÍ



V lehce deštivou sobotu 21. září proběhla burza The Clothing Exchange Prague – Výměna oblečení. Hned při příchodu se nás ujala velice sympatická a ochotná mladá cizinka. Svě místo, hned před vchodem do Muddum Art Space, kde se akce konala, tu měl i stůlek pro Ligu proti rakovině Praha, kde byly pro zájemce připraveny informační brožury. Ve spodní části byla potom připravena i nádoba na příspěvky pro naši organizaci a to bylo velice příjemné zjištění. Bylo mi umožněno promluvit si s úžasnými mladými dámami ze všech konců světa o tom, co je přimělo odstěhovat se do Čech

a proč dělají tuto činnost. Přítel, změna prostředí i další důvody pomohli k této změně v jejich životě. Navíc chtěly pomoci ženám i dalším, kdo pomoc skutečně potřebují. Druhý ročník této akce byl poněkud málo propagovaný a z toho důvodu bylo číslo zúčastněných malé, což byla možná škoda, ale na příští akci, která proběhne v listopadu, se dámy pokusí o lepší propagaci a budeme všichni doufat, že se počet návštěvníků zvýší.

Akce probíhala velice jednoduše. Kolik věcí přinesete, tolik si můžete odnést domů. Samozřejmě si můžete odnést i méně věcí, ale zato opravdu originál-



ních kousků. Navíc věci, které se nerozdají, putují do těch správných rukou. Lidem, kteří neměli v životě příliš mnoho štěstí a zaslouží si naši pomoc. Nic neplatíte, nezáleží na hodnotě svršků, které přinesete, ani na těch, které odnesete. Každý si

vybere. Od kalhot, letních šatů, krásných triček i příjemných svetříků až po krásné botičky a šperky můžete vzít, co se vám zalíbí. Doporučuji vám navštívit tuto akci. Sama jsem přinesla pár kousků, které doma jen chytaly prach. Obměnila jsem šatník a jako bonus jsem odešla s dobrým pocitem, že jsem pomohla.

Tereza Birková

Tato zajímavá akce se konala v letošním roce již dvakrát – v červnu Liga obdržela dar 800 Kč a v září dokonce 960 Kč. Děkujeme!

redakce

ZPRÁVA Z KONGRESU V ČESKÉM KRUMLOVĚ

V letošním roce se konal ve dnech 17.–19. října již jubilejní 20. ročník Jihočeských onkologických dnů v Českém Krumlově.

Pořadatelem byla již tradičně nemocnice v Českých Budějovicích, mohla proto při této příležitosti nabídnout historický přehled dat o proběhlých kongresech včetně obrazové dokumentace. Všichni tak mohli zavzpomínat na vždy vydařená odborná i kolegiální setkání. Hlavním tématem letošního kongresu byla diagnostika a léčba nádorů prsu. Celosvětově se jedná o nádorové onemocnění, vyskytující se u žen na 1. místě včetně plynulého nárůstu případů, naštěstí úmrtnost na tento nejčastější nádor je stabilizovaná.

V oblasti diagnostiky a léčby jde o velice širokou problematiku a to dokládala i značně velká účast posluchačů.

Pro nás byla zajímavá především sdělení, která se věnovala prevenci rakoviny prsu. Vývoji screeningového programu rakoviny prsu, který za zhruba 10 let již přináší dobré efekty v záchytu časných stadií nádorů, nyní až 70%. Podařilo se nabídnout preventivní mamografii i ženám nad 69 let věku, to

je úspěšný krok, vždyť riziko nádorů narůstá s věkem.

Mamografická vyšetření se též postupem času vyvíjejí a centra, která vyšetření nabízejí, musí opakovaně procházet kontrolou kvality.

Podařilo se zjistit nádor v časném stadiu, je vysoké procento přežití 5 let až 85,9%.

Během nyní celkem 3 mil. provedených mamografií bylo zjištěno 15 tisíc nádorů. Byl představen i velice zajímavý program pro mladé ženy a dívky, s cílem, aby samovyšetření prsů bylo součástí jejich života. Všechny tyto aktivity jsou velmi důležité a je třeba je neustále veřejnosti připomínat. Vždyť návštevnost screeningového programu rakoviny prsu stále nepřesahuje 55%! Cíle onkologů míří jistě značně výše, tak jak je to v jiných rozvinutých státech v Evropě. Toto vyšetření je dostupné a hrazené pojišťovkami.

Zajímavý byl i přehled výskytu nádorů prsu v těhotenství, jeho diagnostická a léčebná specifika. Je nutné na toto onemocnění i během těhotenství myslet už z důvodu stoupajícího věku rodiček v posledních letech.

V léčbě pokročilých stadií rakoviny prsu je nyní velká nabídka léčebných přístupů, nádory prsu jsou opět heterogenní skupinou onemocnění. Výběr léčby závisí na stavu konkrétní pacientky, zda má přidružená interní onemocnění a na možné toleranci léčby.

Zásadní je pak informace o rizicích, která jsou přítomna a vyšetřena v nádorové tkáni. Ta poté určují, jaký typ léčby bude pro nemocnou nejvíce efektivní a současně nejlépe snášen.

Léčba a její výběr je v rukou specialistů, kteří mají řadu klinických i teoretických zkušeností, mají i k dispozici možnost výběru léčebných preparátů, včetně nabídky mezinárodních studií.

V průběhu kongresu proběhla i řada satelitních symposií, která se věnovala i ostatním zhoubným nádorům dalších orgánů, ledvin, prostaty, neuroendokrinním nádorům, postižení kostí, léčbě bolesti a dalším.

Pestrý odborný program pak umocnily nádherné dny slunného barevného podzimu v Českém Krumlově, překrásném historickém městě.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru Ligy proti rakovině Praha*

VÁNOČNÍ KONCERT

Letošní vánoční koncert se uskutečnil ve Velké aule Karolina 10. prosince. Po úvodním projevu předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaely Fridrichové proběhlo slavnostní předání výročních cen laureátům za vědeckou publikaci, novinářskou propagaci a nejúspěšnějšímu občanskému sdružení onkologických pacientů za 1. místo v kategorii „Skokan roku“, dosažené během Českého dne proti rakovině 2013.

Koncert byl zahájen vystoupením souboru Dětské opery Praha POD ROŽMÍTÁLSKOU HVĚZDOU. Následovalo pásmo koled a lidových veršů. Adventní náladu navodilo scénické provedení České mše vánoční Hej, mistře! Jakuba Jana Ryby. Hráli členové Orchestru Národního divadla. Celým programem nás provázela Světlana Lavičková, která zpříjemnila atmosféru celého večera.





NOVINÁŘSKÁ CENA LIGY

Výbor Ligy každoročně uděluje Novinářskou cenu, která oceňuje dlouhodobé a soustavné působení na veřejnost v oblasti onkologické prevence a zdravého způsobu života a propagaci aktivit Ligy proti rakovině Praha, týkajících se těchto témat. V tomto roce cenu získala paní **Šárka Málková**. Požádali jsme ji o několik slov pro naše čtenáře:

Byla jsem oslovena, abych napsala něco o sobě a své práci. Je to má premiéra, protože za podporu onkologie získávám novinářskou cenu. Co mě tedy spojilo s medicínou? Původně jsem se chtěla stát lékařkou. Ale osud si zahrál s kartami a vystudovala jsem žurnalistiku při zaměstnání v Československém rozhlasu. Po sametové revoluci jsem připravovala různá témata a příspěvky. Po zapracování



mi nabídli rubriku o zdraví. Denně jsem natáčela a střihala rozhovory s lékaři a i s pacienty. Přibližovala život s nemocí, možnosti léčby, které mají lidé, když neví kudy kam. Během práce jsem se občas setkala s profesorem Zdeňkem Dienstbierem, zakladatelem Ligy proti rakovině. Začala jsem rozkrývat i různé taje onkologických nemocí. V počátcích to nebylo vůbec jednoduché, nahlas vyslovit slovo rakovina. Věřte mi, že rakovina byla tabu a mnoho lidí se zdráhalo o ní mluvit.

Po delší době, protože Liga proti rakovině Praha tu působí přes dvacet let, se opět slovo rakovina stalo součástí našeho běžného života. Jsou už dostupné informace, nové možnosti léčení, organizace pacientů, funguje státní podpora screeningu, pomáhá celá rodina. Lidé se nestydí o ní mluvit. Musím říci, že i rakovina se snad dá brát s nadhledem a „humorně“. Naznačuje to už 6. putovní výstava o zdravém životním stylu a prevenci rakoviny s trefným názvem „Každý svého zdraví strůjcem“.

Ne nadarmo se tvrdí, že rakovina tihká v každé rodině. V době dospívání mě nemoc také dostihla a díky léčbě a podpoře rodiny jsem tu. Mám dvě prima dcery a manžela, který má pochopení pro mou práci, podporuje mě a sám se o prevenci zajímá.

Jsem ráda a s úctou a pokorou přijímám Novinářskou cenu od Ligy proti rakovině Praha, vím, jak je důležité přesně a pravdivě informovat o nemocích. Věřím, že se mi to bude stále dařit, i když už nepůsobím v Českém rozhlase.

Před více než rokem jsem dostala nabídku pokračovat ve své práci na portále www.zdraviamy.cz, jehož posláním je pravdivě a odborně na vyšší přinášet svým čtenářům a posluchačům informace, týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Posloucháte zde rozhovory v audio, jak s odborníky, tak i s těmi, co boj s nemocí nevzdali.

Za rok usilovné práce mé a mých kolegů se tento web stává užitečným a vyhledávaným zdrojem všech, kteří se zajímají o své zdraví.

Všem děkuji a těším se na další spolupráci.

Šárka Málková

VĚDECKÁ CENA LIGY

Letošní cena za vědeckou práci a publikační činnost byla na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha udělena **doc. MUDr. Lukáši Smolejovi, Ph.D.**, ze IV. interní hematologické kliniky FN v Hradci Králové a Lékařské fakulty UK. Doc. Smolej se dlouhodobě věnuje léčbě chronické lymfocytární leukemie a Vědecká cena Ligy mu byla udělena za soubor prací publikovaných v roce 2012.



není zapotřebí u většiny nemocných alespoň v úvodu léčit, protože nezpůsobuje žádné obtíže. CLL se totiž v dnešní době zjistí nejčastěji náhodně při krevních odběrech, např. v rámci preven-

S velkou radostí se s vámi podělíme o poutavé vyprávění pana docenta o jeho nelehké práci i o jeho mimořádné profesní činnosti:

V současné době pracuji jako vedoucí laboratoře IV. interní hematologické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové a docent na katedře vnitřních oborů Univerzity Karlovy v Praze, Lékařské fakulty v Hradci Králové. Ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové pracuji od počátku své profesní dráhy, od roku 2001; jsem též absolventem královéhradecké lékařské fakulty. Mojí specializací je chronická lymfocytární leukémie (CLL) společně s dalšími nízké maligními lymfoproliferacemi a dále cytologie (mikroskopické hodnocení) vzorků kostní dřeně. Díky tomu, že můj čas se dělí mezi laboratoř, ambulanci a výuku, jde o rozmanitou práci, která nehrozí nudou nebo monotónností. Ve své poradně léčím zejména nemocné s CLL, což je nejčastější leukémie dospělých v euroamerické populaci; na nedostatek nemocných si tedy rozhodně nemůžeme stěžovat. CLL je mimořádně zajímavé onemocnění, které (přestože jde o malignitu)

aktivní prohlídky nebo předoperačního vyšetření. Významná část nemocných s CLL nikdy léčbu nepotřebuje a přežívají stejně dlouho jako jejich vrstevníci. Část nemocných má naopak velmi agresivní průběh nemoci, kdy je nutno časné zahájit léčbu. Ve srovnání s obdobím před 15–20 lety máme nyní k dispozici velmi účinné možnosti léčby založené na chemoimunoterapii neboli kombinaci cytostatik (např. fludarabin) s biologickou léčbou monoklonálními protilátkami, které jsou cílené proti znakům na povrchu leukemických buněk, což na rozdíl od chemoterapie výrazně šetří zdravé tkáně, a tedy snižuje nežádoucí účinky. Tyto metody léčby u naprosté většiny vedou ke zmírnění projevů nemoci, u významné části dokonce dosáhnou tzv. kompletní remise, kdy běžnými vyšetřeními nelze přítomnost CLL v organismu zjistit a nemocný je po léčbě zcela bez obtíží; toto klidové stadium může vydržet 5 i více let. Bohužel, přes veškeré aktuální léčebné možnosti je CLL považována za nevléčitelné onemocnění, které se u každého nemocného dříve či později vrátí a je nutné je opět

léčit. Jedinou možností na trvalé vyléčení CLL je provedení transplantace krvetvorných buněk od příbuzného či nepříbuzného dárce, což je metoda, která má významná rizika (zejména infekce), a je tedy vhodná pouze pro malou skupinu nemocných. V rámci výzkumu se věnuji především třem oblastem: 1) problematice tzv. mikroprostředí kostní dřeně a mízních uzlin, které zajišťují leukemickým buňkám podporu a umožňují jejich množení, 2) léčbě starších nemocných s CLL a významnými přidruženými onemocněními, 3) použití vysokých dávek glukokortikoidů v léčbě CLL. Chronická lymfocytární leukémie je onemocněním především starších lidí; více než 50% nemocných je v době diagnózy starší 65 let. S rostoucím věkem nemocným přibývají další onemocnění jako ischemická choroba srdeční, diabetes či chronická onemocnění plic, která posléze mohou výrazně zkomplikovat až znemožnit účinnou léčbu CLL. V rámci České skupiny pro chronickou lymfocytární leukémii, která sdružuje většinu hematologických pracovišť v České republice, se nám podařilo díky kvalitní spolupráci zorganizovat projekt „Q-lite“ zaměřený právě na léčbu této skupiny nemocných. Ukázalo se, že i nemocní ve vyšším věku či se závažnějšími přidruženými chorobami mohou být léčeni moderní chemoimuniterapií, pokud se sníží dávky cytostatik. Tím se omezí nežádoucí účinky léčby, aniž by se významným způsobem redukovala účinnost. Tento projekt je ve světě ojedinělý, byl s velkým ohlaselem prezentován na prestižních zahraničních hematologických kongresech a v příštím roce plánujeme publikaci výsledků v odborné literatuře. Tyto a další projekty, kterým se na naší klinice a v rámci České CLL skupiny věnujeme, vyžadují kvalitní a úzkou spolupráci řady lékařů, sester a dalších pracovníků. Velmi si vážím toho, že jak v rámci IV. interní hematologické kliniky, tak v rámci FN Hradec Králové i České republiky mohou spolupracovat se skvělými lidmi. Za všechny bych rád jmenoval prim. Dr. Davida Beladu, Dr. Martína Šimkoviče, Mgr. Filipa Vrbackého z IV. interní hematologické kliniky, Dr. Petru Kašparovou z Fingerlandova ústavu patologie a Dr. Vladimíru Řezáčovou a doc. Ctirada Andryše z Ústavu

klinické imunologie a alergologie naší fakultní nemocnice; v rámci České CLL skupiny pak zejména prof. Michaela Doubka z Fakultní nemocnice Brno. Bez nich a řady dalších by nikdy nemohly být uskutečněny projekty a vzniknout publikace, které se podařilo úspěšně dotáhnout do konce. Budoucnost hematologie jako oboru vidím optimisticky. V současnosti probíhá obrovské množství klinických studií, které testují nové, cíleně působící preparáty, a to s velmi slibnými výsledky. Počet léků nově zaváděných do rutinní léčby se neustále zvyšuje a tím se neustále zkvatňuje péče o nemocné a léčebné výsledky. Myslím si, že v oblasti nádorových krevních onemocnění se dočkáme doby, kdy bude chemoterapie nahrazena kombinací cílených léků a manipulací s imunitním systémem, které budou schopny vyléčit či alespoň dlouhodobě dostat pod kontrolu choroby, se kterými se zatím jen velmi obtížně potýkáme. Mimo profesní život se věnuji aktivně hudbě, jsem amatérským trumpetistou. V minulosti jsem poměrně často vystupoval veřejně na koncertech od vážné hudby po swing a jazz, ale již několik let vzhledem k časové vytíženosti hraji pouze doma pro svoje potěšení. Kromě hudby jsem se po dlouhé době začal opět věnovat šachu, svému koníčku z dětství; zajímají mne letectví, sci-fi a detektivky, ať už ve formě knih, či filmů. Ze sportovních aktivit se věnuji zejména squashu a tenisu. Manželka Marie pro mne představuje obrovskou oporu; pouze díky ní, její péči a neustávající podpoře jsem se mohl naplno věnovat

své odborné kariéře. Při pohledu zpět na svou profesní dráhu musím říci, že řadu věcí bych provedl zásadně jinak. Také fakt, že úsilí, které jsem svému zaměstnání věnoval, se neblaze podepsalo na mém zdraví, mě vedl k zásadnímu přehodnocení žebříčku svých životních priorit. V současné době je pro mne zcela nejdůležitější rodina, až poté práce a vše ostatní. Ceny Ligy proti rakovině Praha za publikační činnost si velmi vážím a vnímám ji nejen jako ocenění mé práce, ale též všech kolegů a kolegyně, se kterými mám tu čest spolupracovat.

doc. MUDr. Lukáš Smolej, Ph.D.,
IV. interní hematologická klinika FN
v Hradci Králové a Lék. fakulta UK

SKOKAN ROKU

Jako již tradičně byla i letos na vánočním koncertě udělena cena „Skokan roku“. Toto ocenění získává klub, kterému se podařilo největší zlepšení při prodeji žlutých kytiček měsíčku lékařského oproti loňskému roku. Je nám potěšením seznámit vás s letošním vítězem, kterým se stalo občanské sdružení **Violka z Třebíče**.

Jeho dlouholetý předseda pan Miroslav Marek nám o klubu Viola napsal:

„Občanské sdružení Viola vzniklo v lednu 2002. Do té doby se scházelo několik onkopacientů pod vedením předsedkyně, tehdy ještě klubu, paní Alžběty Konečné v kanceláři primáře kliniky MUDr. Hylly. S přibývajícím počtem zájemců o členství vznikla potřeba mít vlastní prostory ke schůzování. To se podařilo, když Charita uvolnila



místnosti právě v budově kliniky, jejíž majitel, město Třebíč, ochotně uzavřel smlouvu o pronájmu s Violkou za symbolickou cenu 1 Kč. Pan primář Hyll pak nabídl hrazení elektřiny a vody a sdružení po získání právní subjektivity začalo žít. Byla zvolena správní rada s předsedkyní paní Alžbětou Konečnou, místopředsedou se stal pan Miroslav Marek a pokladní paní Marta Pelánová. Členská schůze odsouhlasila, že se budou konat pravidelně každý měsíc schůze, že se členky budou moci scházet, kdykoli budou cítit potřebu, a zájemcům byly pořízeny klíče od klubovny. Dále bylo rozhodnuto, že budeme jezdit každoročně na ozdravné pobyty a dle zájmu na výlety a oslavencům k výročí narozenin se koupí

dárek. Velmi moudré bylo rozhodnutí každoročně se sejít ve vánočním čase na posezení, mnohdy i s hudbou, a zhodnotit končící rok. Správní rada oslovila města a obce, ze kterých byli členové sdružení, s prosbou o finanční pomoc a Městský úřad v Třebíči o pomoc materiální. Město poskytlo stoly ze svých rezerv. Okresní soud, tehdy v rekonstrukci, odprodal za malou částku židle a za peněžní dar od města Jaroměřice nad Rokytnou byl koupen nábytek. Zanedlouho Violka sdružovala až 37 členů ze 12 měst a obcí třebíčského okresu. Z těch některé přispívaly finančně, k tomu po několik let přibyl grant města Třebíče z programu „Zdravé město“ a každoročně procenta z Českého dne proti rakovině od Ligy

proti rakovině Praha, a proto byl od-souhlasen návrh, aby každý účastník ozdravného pobytu dostal příspěvek. První pobyt se uskutečnil na Soláni, následovaly 2x na Vysočině, ve Slavonicích, Lázních Bohdaneč, 2x s Českým červeným křížem v Sezimově Ústí a Malenovicích a poslední v Kroměříži. Po odchodu paní Konečné vede Violku od roku 2007 Miroslav Marek spolu s pokladní paní Svatavou Jirovskou. V současné době má Violka 24 členů. Někteří odešli, protože již necítili potřebu schůzovat, někteří podlehlí nemoci. Ti, kteří mohou, chodí dle svých možností nadále. Violka je stále společnost přátel, kteří se rádi vídají, rozumí si, jsou optimističtí, veselí a především velmi stateční.“

PROJEKT ADRESNÉHO ZVANÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ

U nádorového onemocnění platí – čím časnější stadium je zachyceno, tím větší je naděje na vyléčení. Občanům ČR jsou dostupné všechny mezinárodně doporučené programy screeningu zhoubných nádorů. Všichni občané od 50 let mohou využít screeningu nádorů tlustého střeva a konečníku, ženy od 45 let mohou podstoupit mamografické vyšetření pro screening nádorů prsu a všechny dospělé ženy se mohou zúčastnit screeningu nádorů děložního hrdla. Screening umožňuje najít nádorové onemocnění dříve, než se projeví jakýmkoliv příznakem. Bohužel screeningové programy jsou našimi občany zatím málo využívány (screening CRC z 23 %, byl se v posledních letech pomalu zvyšuje, screeniny rakoviny prsu a děložního hrdla z 50 %). Proto byl Ministerstvem zdravotnictví ČR ve spolupráci se zdravotními pojišťovkami a odbornými lékařskými společnostmi připraven projekt **adresného zvaní** občanů ke screeningu. Tento projekt by měl být spuštěn na konci roku 2013 a měl by během jednoho roku oslovit všechny občany, kteří se do screeningu nezapojují.

Při vypracování metodiky adresného zvaní pro české programy screeningu zhoubných nádorů byly využity mezinárodní zkušenosti a data. Screening je bezpodmínečně nutné podporovat edukační a motivující kampaní

tak, aby o něm cílová skupina osob věděla, rozuměla mu a neměla z něj nepodložené obavy.

Jelikož vlastní administrace adresného zvaní bude kryta z prostředků EU v rámci integrovaných operačních programů, probíhají v současné době smluvní jednání mezi ministerstvem a plátcem péče o zajištění této agendy. V České republice neexistuje státní instituce, která shromažďuje osobní data všech účastníků zdravotního pojištění, a která by tudíž mohla zajistit adresné zvaní do programu z jednoho místa. Z tohoto důvodu bylo schváleno, že adresné zvaní zajistí jednotlivé zdravotní pojišťovny, což je řešení, které má řadu výhod.

Lze očekávat, že proces adresného zvaní, bude-li mít v populaci pozitivní odezvu, značně navýší zátěž zapojených klinických odborností, především specialistů v první linii poskytování péče, tedy praktických lékařů a gynekologů a dále pak center mamografického screeningu. Zvýšená kapacita musí být k dispozici také na akreditovaných centrech pro screeningovou kolonoskopii.

Aby byly velké počty pozvaných občanů nově vstupujících do programu kapacitně zvládnutelné, byl nastaven následující systém a časový rámec zvaní:

- průběžně budou zvaní občané dle měsíce jejich narození, čímž dojde k rovnoměrnému rozložení zátěže v průběhu roku,

- ověření, zda se pozvaný pojištěnec dostavil do screeningu či ne, provede pojišťovna dle svých záznamů vždy po roce od odeslání dopisu,
- pokud se zvaný pojištěnec nedostavil do screeningu (tzn. nebyl u něj vykázan žádný z kódů označujících screeningové testy), bude pozván opakovaně.

Sama administrace adresného zvaní je sice náročná, ale představuje jen malou část nákladů, které bude nutné při navýšení účasti občanů ve screeningu investovat. Zvána bude ta část populace, která se preventivních vyšetření dlouhodobě neúčastní, a tudíž lze očekávat zvýšený podíl pozitivních nálezů. Po určitou přechodnou dobu může dokonce dojít k nárůstu incidence vlivem zvýšeného zachytu zhoubných nádorů. Tyto investice jsou však nezbytným vkladem, který se dlouhodobě vrátí v podobě klesající incidence a mortalitativy na daná nádorová onemocnění a v podobě rostoucího podílu včasně zachycených onemocnění, jejichž léčba je řádově méně finančně náročná než u pokročilých klinických stadií. Informace o screeningových programech jsou k dispozici např. na portálech www.mamo.cz, www.cervix.cz a www.kolorektum.cz.

Pro Zpravodaj zpracováno na základě podkladů z IBA, Masarykovy univerzity Brno

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Za Ligu proti rakovině Praha srdečně blahopřejeme všem organizacím, které v letošním roce slaví svá kulatá jubilea, a přeje mnoho sil a zdraví do další činnosti!

Rekondice v Sezimově Ústí ve dnech 15.–21. 9. 2013



Podzimní rekondice jsme si užili. Sice bez veder a málem sluníčka, ale přesto na jedničku. Viděli jsme toho hodně. Začali jsme zámekem v Kamenici nad Lipou, přešli se podívat na 900 let starou lípu a z Kamenice se projeli úzkokolejkou do Obrataně. Druhý den jsme se vydali na hrad Choustník, třetí den jsme si prohlédli Soběslav s hradní moderní knihovnou. Čtvrtý den jsme zhlédli památník Eduarda Beneše, město Tábor, kostel v Klokočích. Pátý den jsme jeli do Sepekova a Milevska, kde jsme měli prohlídku kostelů a kláštera. Šestý den jsme zajeli do Chýnovské jeskyně. Byli jsme ubytováni v hotelu MAS v Sezimově Ústí, kde nám bylo skvěle. Je to hotel vystavěný Tomášem Bařou, nově zrestaurovaný s pomocí prostředků Evropské unie a vládne tam skutečně „Bařovský pořádek a systém, který nemá chybu“! Služby byly nad poměry. 2x jsme si zatancovali a dokonce jsme na 2. večírku dostali na každý stůl láhev vína. Přijeli za námi 2x naši kamarádi z tábořského klubu a zapojili se do našich aktivit. Moc jim děkujeme. Po celý týden s námi byli zdravotníci, jejich přednášky byly poučné a zajímavé. MUDr. Soňa Nečesánková nám podala informace k HIV a AIDS – příčiny, mož-



nosti nákazy, sledování. Olga Tellerová nás seznámila s ochrannými a čistícími prostředky ze všech firem, uvedla limity a jejich čerpání při nejvyšší opatrnosti a nepřekročení. Na rekondice za námi přijely obchodní zástupkyně z Wellandu a Lipoelastiku, které kromě prezentace pomůcek a vysvětlení použití nám připravily i soutěžní část a vtáhly nás do hry, která stála za to! Z Lipoelastiku přivezli plněné rohlíčky a my si velmi pochutnávali. Děkujeme. Odpoledne jsme trávili procházkami po okolí. Zašli jsme na Kozí Hrádek, kde kázal mistr Jan Hus. Podél Lužnice jsme šli do Plané a pak další den do Tábora, kolem In-line dráhy a stadionu planet. Prohlédli jsme si Bařov s hvězdárnou a letním kinem, novou zástavbou, zelení a dětskými hřišti. V Táboře jsme navštívili kostely, muzea a také výstavu čokolády a marcipánu. Rekondice v Sezimově Ústí byla po stránce komfortu a služeb asi nejlepší ze všech už dnes 43 absolvovaných. Stravování formou bufetu ráno a večer bylo úžasné! K dispozici jsme měli au-

tobus a tím kolovali po Tábořsku. Bylo nám spolu fajn a už se těšíme na jarní rekondice na Orlíku!!!

*Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno*

Den zdraví v Bolaticích



Obec Bolatice se od roku 2007 účastní mezinárodní kampaně pod záštitou Národní sítě zdravých měst – Dny zdraví. Cílem této kampaně je upozornit občany na nutnost péče o zdraví, na změny v životním stylu a předcházení nemocem. Protože několik členů naší organizace žije v Bolaticích, zapojili jsme se již počtvrté do této akce.

Den zdraví proběhl 8. 10. 2013 v sále kulturního domu. Naše členky rozdávaly letáky a brožury, které nám zaslala Liga proti rakovině Praha, poskytovaly informace o samovyšetření prsu a na modelu učily zájemkyně, jak správně postupovat. Návštěvníci se mohli poradit s kožním, praktickým a zubním lékařem a nechat si změřit tlak, cholesterol, cukr v krvi, objem plic, množství tuku v těle. Mohli také ochutnat pochoutky zdravé výživy ze školní jídelny, seznámit se s přírodní kosmetikou a zájemci si vyzkoušeli poskytování první pomoci. Mezi občany je o tuto akci vždy velký zájem.

*Mgr. Helena Drozdová,
ONKO-ISIS Opava*

Víkend v Teplicích nad Bečvou

Jako každoročně se členové naší organizace ONKO-ISIS Opava v květnu letošního roku zapojili do prodeje žlutých květů měsíčku lékařského. Peníze



ze získaného výtěžku se rozhodli využít k utužení svého zdraví. Bylo rozhodnuto, že každý člen, který se na prodeji aktivně podílel, může jet zregenerovat své tělo do lázní Teplice nad Bečvou. Víkendový pobyt se uskutečnil od 25. do 27. 10. 2013. Někteří členové přijeli již v dopoledních hodinách, aby si lázeňskou atmosféru co nejvíce užili.

Byli jsme ubytováni ve dvoulůžkových pokojích lázeňského domu Janáček. Měli jsme zajištěnou celodenní stravu. Začínali jsme páteční večerí a končili nedělním obědem. Snídaně se podávala formou „švédských stolů“, obědy a večere jsme mohli volit ze tří jídel. Prostředí celého lázeňského domu na nás působilo velmi příjemně, bylo vidět, že zde v nedávné době probíhaly rekonstrukce.

V rámci pobytu měl každý člen zajištěny léčebné procedury, a to uhlíčitou koupel v teplické minerální vodě a vířivou koupel nohou. Denně jsme mohli na hodinu využít bazén, jehož součástí byla sauna a pára. Většina členů našeho klubu rovněž využila příjemný relaxační pobyt v solné jeskyni. Příjemné podzimní počasí nás vybízelo k procházkám lázeňskými parky.

Nezapomněli jsme ani na kulturu. Páteční večer nám zpříjemňovala hudba a písně v country stylu a v sobotu mnozí z nás navštívili hotel Moravan, kde si při sklence dobrého moku a příjemné hudby mohli popovídat a zatančit si.

Celý víkendový pobyt se vydařil a všichni se rozjížděli do svých domovů spokojeni s vědomím, že udělali něco pro své tělo, čímž posílili také svou duši.

Jako onkologičtí pacienti jsme rádi, že máme možnost zapojit se do celostátní akce „Český den proti rakovině“, která nám přináší finanční prostředky, a ty pak využíváme ke zlepšení svého zdraví.

*Jana Polášková,
ONKO-ISIS Opava*

Rekondice 2013 se opět vydařily



Rekondiční pobyty pořádá slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. Ty letošní byly poněkud jiné. Plně jsme využili nabídky lázní Karlova Studánka, místa s nejčistším ovzduším

a nezaměnitelnou lázeňskou atmosférou. Pobytu se zúčastnilo 105 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov. Jako hosté přijeli dva zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO, pozvání přijala i předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová. Po slavnostním zahájení s klubovou vlajkou všechny přivítal primář MUDr. Riedl, vrchní sestra a vedoucí rehabilitací.

Hlavní náplní tentokrát byla rehabilitace. Každý účastník mohl využít klasickou masáž, perličkovou nebo uhlíčitou koupel, čtyři inhalace a vstup do krásného bazénu s mnoha tryskami a masážními proudy. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšenou instruktorkou Terezkou. Několik značených lázeňských okruhů vybízelo ke kratším i delším vycházkám. Okolní lesy byly plné hub. Ideální podmínky pro odpočinek.

Samozřejmě nechyběly prezentace firem. S novinkami zejména v sortimentu čistících a ochranných prostředků se ve třech blocích postupně představilo osm firem. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorečky. Předsedkyně Českého ILCO seznámila účastníky s projektem financovaným zdroji EU: Život bez omezení – Zintenzivnění mezinárodní spolupráce. Dále hovořila o zapojení do preventivních programů.

Společenský večer byl tentokrát jen jeden, hezky jsme se pobavili a zatancovali si se skupinou Řebříňák. Součástí večera bylo slavnostní přijímání nových stomiků do Vznešené společnosti stomické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života osm nových stomiků.

V sobotu odpoledne nás dva připravené autobusy vyvezly na Ovčárnu. Odtud méně pohybliví účastníci vyrazili na Barborku. Ostatní pokračovali na nejvyšší vrchol Jeseníků na Praděd. Z televizní věže byl krásný výhled do dalekého okolí. Jelikož zafoukal i mírný větřík, mohli jsme vyzkoušet klubového draka, kterého nám věnovala firma Lipoelastic. Většina se zpátky opět vrátila autobusy. Jen desítky nejzdatnějších zvolila náročný sestup divokým údolím Bílé Opavy, a tak byli spokojeni všichni.

Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova, grantům Moravskoslezské

ho kraje a České spořitelny a podpoře firmami byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Podle dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vyplnili na závěr, byli všichni velmi spokojeni s podmínkami, které našli v lázních Karlova Studánka. Poděkování patří zejména všem členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu. Již se těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce v hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli. Další informace o pobytu, desítky fotografií a videoprezentaci naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

*Pavel Kremel,
předseda klubu*

KLUB DIANA



Slavnostní členská schůze s oslavou 25. výročí založení

Při příležitosti 25. výročí založení Klubu Diana proběhlo v pondělí 7. října 2013 v hotelu Slovan setkání pozvaných hostů a členů Klubu Diana – sdružení onkologicky nemocných a přátel.

Po slavnostním zahájení schůze předsedkyně Klubu Diana Eva Najvarová seznámila přítomné s činností Klubu Diana za uplynulých 25 let. Klub Diana byl založen v září roku 1988 a předsedkyní se stala paní Věra Svobodová. Klub se začal rozrůstat o nové členky a ty se začaly pravidelně scházet na poradních dnech, na vycházkách a následně na velmi žádaných rekondičních pobytech. Naše sdružení svým příkladem pomohlo mnohým ženám v republice k vytvoření podobných skupin, hlásajících námi propagované heslo, že i s tímto postižením můžeme prožít dny plné radosti a lásky se svými



blízkými a přáteli. V roce 1990 navázal klub styky s rakouským klubem Frauenselbst- hilfe nach Krebs ve Vídni a uspořádal zájezd členek do tohoto sdružení. Ve středisku této organizace byly získány zkušenosti od organizace, která léta pracovala se stejně postiženými ženami. Byly navázány přátelské kontakty se slovenským sdružením Venuša, které působí v Bratislavě.

Klub Diana byl jedním z 19 neziskových sdružení, které založily dne 9. 7. 2002 obecně prospěšnou společnost s názvem Aliance organizací a žen s rakovinou prsu. Později se přejmenovala na Alianci žen s rakovinou prsu. Zastupuje české ženy s rakovinou prsu na mezinárodních fórech a v nadnárodních strukturách.

Činnost naší organizace spočívá nejen v přípravování rehabilitačních akcí, výtvarných dílen, výletů, zájezdů, přednášek a ozdravných pobytů pro své členy, ale také se účastníme akcí pro širokou veřejnost, které připravují jiné organizace. Tyto akce jsou spojeny s edukací prevence rakoviny prsu.

Během 25 let Klub Diana postupně vedly tyto předsedkyně: Věra Svobodová – zakladatelka sdružení, Marie Leischnerová, Karla Jeřábková, Jana Barvínková a od roku 2008 Eva Najvarová.

Na závěr Eva Najvarová poděkovala a předala kytičku bývalým předsedkyním za jejich práci, nadšení, odvahu a odhodlání pomáhat ženám, které prodělaly rakovinu prsu. Poděkovala také členům výboru Klubu Diana. Bez jejich pomoci by se nemohly realizovat všechny projekty a akce, které jsme během let absolvovali. Předsedkyně také oslovila paní Ludmilu Gallovou a poděkovala jí za dlouholetou spolupráci s naší organizací.

Po přestávce nám přišli zahrát na flétny a na klavír a zazpívat nádherné písně studenti z brněnské konzervatoře. Jejich kulturní vystoupení bylo příjemným zpestřením našeho slavnostního odpoledne.

Následovalo vystoupení paní ředitelky Evy Knappové z Aliance žen s rakovinou prsu z Prahy. S obdivem zhodnotila práci naší organizace a popřála všem pevné zdraví. Slova se pak ujala zakladatelka sdružení ŽAP z Prahy paní Dana Hybšová, dále předsedkyně klubu ALEN Praha Daniela Kelišová a za Mamma Help promluvila ředitelka paní Mgr. Ja-

na Drexlerová. Všechny s obdivem hodnotily naši činnost a popřály nám všem hodně zdraví a pohody. Bývalé předsedkyně paní Marie Leischnerová a Jana Barvínková zhodnotily svoje působení ve sdružení a všem přítomným popřály hodně sil a zdraví do dalších let. Na závěr za členy Klubu Diana vystoupila paní Milada Špačková, která poděkovala členům výboru Klubu Diana za jejich práci a zajišťování akcí pro členskou základnu.

Melodie zahraná na dudy uvedla taneční skupinu Žert, která nám zatancovala skotské tance.

Jeden z tanečníků nám vysvětloval vznik a rozšíření těchto tanců a také objasnil nošení kiltu. Hrou na dudy se s námi skupina tanečníků rozloučila. Jejich tance nám navodily příjemnou a přátelskou atmosféru.

Předsedkyně Klubu Diana poděkovala všem členům Klubu Diana i hostům, že přijali pozvání a přišli společně oslavit čtvrt století existence naší organizace.

Poděkovala také koordinátorce Mamma Helpu Brno paní Stanislavě Absolínové, která společně s členkami Mamma Helpu jako dar pro nás vyrobila 225 odznáčků Klubu Diana.

Eva Najvarová pozvala všechny přítomné na Kraví horu do bazénu, kde v sobotu 12. října od 14.00 do 17.00 hod. se uskuteční akce Plaveme prsa.

Po večeři se předsedkyně Klubu Diana se všemi rozloučila, popřála přítomným hodně zdraví, pohody a spokojenosti do dalších let.

*Eva Najvarová,
Klub Diana Brno*



Jubilejní rok 2013



Máme deset let ONKO Naděje Karviná. V životě člověka v případě, že se

dožije sta let, je deset let pouhá jedna desetina. V životě našeho sdružení je deset let, z pohledu všech setkání a malých i větších aktivit, dlouhá doba. Takže budeme slavit. Ale jak? Nápad uspořádat výstavku fotografií z naší desetileté činnosti se zprvu zdál jako velmi nenáročná akce. Vlastními silami realizačního týmu, který vedla Vlasta, jsme vyhledali, naskenovali, prostě zpracovali fotky z více zdrojů. Vždyť v době vzniku sdružení nebyl k dispozici ani foťák. Přesto jsme v archivu členů našli pár fotek, které mapovaly vznik sdružení. Od roku 2005 už začal fungovat archiv fotek díky Elišce, a když přišla do klubu Vlasta, zakoupil se „služební“ foťák. Výběr z mnoha stovek fotek, tak aby byl průřez desetiletí zajímavý a poutavý, nebyl snadný. Nakonec vznikl soubor třiceti panelů tematicky rozdělených do jednotlivých akcí všech roků i tzv. roku průběžného.



První výstavu jsme otevírali vernisáží, na kterou přišlo přes 80 lidí, v lednu 2013 v prostorách Okresního archivu v Karviné. Úspěch vernisáže podtrhlo i bohaté občerstvení, které členky doma připravily. Oddechli jsme si a nechali výstavu žít svým životem po celý měsíc a potom vše uložili do krabic.

Více jak půl roku ale vrtal v hlavě červíček. Není to škoda, nechat tolik mravenčí práce spát někde v krabici? Po delším váhání padlo rozhodnutí, že uděláme reprízu, vždyť divadelní hra také nekončí premiérou. Jsme tady také proto, abychom oslovovali veřejnost, ukázali dalším lidem, že i po takovém šoku z nemoci se dá kvalitně žít a radovat se.

Hledali jsme řešení, kde můžeme oslovit co nejvíce zdravých i nemocných občanů. Určitě pod střechou kulturního domu, kde prochází lidé do knihovny, na cvičení, do kadeřnictví, na občerstvení, na kulturní akce. Rozhodnuto – zbývá ještě získat chuť ke spolupráci. Paní Komínková z MĚDK hledá a nachází možnosti a již se vše rozbíhá.

První návštěvníci nám přímo koukali pod ruce při instalaci. Vystavujeme nejen fotky z akcí, ale také brožurky, které vlastními silami zpracováváme, tiskneme a následně spolu s odbornými brožurami z Ligy proti rakovině Praha roznášíme do zdravotnických i jiných zařízení v našem okrese. I tady na výstavě mají své místo. Z každého rekondičního pobytu máme zpracované brožury. Fotky proložené vtipnými veršičky vystihují náladu našich společných dní.

Úsměvná malá kulturní vložka jedné členky, přivítání hostů, poděkování a předání kytičky naší předsedkyni sdružení Blažence Monczkové a již se pohledy návštěvníků obracejí k jednotlivým panelům. Slyšíme smích, štěbetání, hodnocení. Výstava žije. Necháme ji oslovovat další návštěvníky do 28. listopadu.

Malé posezení a pohoštění v kavárničce bylo již jen třešničkou na dortu zahájené výstavy. Ještě uřeme pot z čela a budeme se těšit na společné akce, na další setkání. Blíží se advent, Mikuláš, Vánoce. Plánů je plno. Těšíme se, že v novém roce bude zase pro co žít.

Vlasta Šebestová,
Onko Naděje Karviná



Den zdraví ve Štěpí

ZRNKO ŠTĚSTÍ

Naše město Štěpí je zapojeno do celostátní akce – ZDRAVÉ MĚSTO. Proto dne 23. října 2013 bylo naše Občanské sdružení ZRNKO ŠTĚSTÍ požádáno vedením města, zda se též zúčastníme této akce. Pozvání jsme přijali, a tak jako v loňském roce i v tom letošním jsme pomocí brožurek vydaných Ligou proti rakovině Praha a jiných propagačních materiálů podávali informace, kam se může každý obrátit o radu a kde je mu podána informace ohledně nemoci. Tato akce je obyvateli velice kladně přijata. Publikace a veškerý jiný materiál, který je návštěvníkům nabízen, si podle vlastního uvážení ke konkrétnímu onemocnění zájemci mohou vzít, aby získali více informací. Podle návštěvnosti je naše účast na Dnu zdraví asi dobrým přínosem.

Petr Grobauer
Zrnko štěstí Štěpí

Tvůrčí dílna v Chomutově



Člen Ligy proti rakovině Praha, **občanské sdružení KAPKA 97**, je ne-

zisková organizace působící

v Chomutově a okolí již od roku 1998. V rámci registrovaných služeb Odborné sociální poradenství a Sociálně aktivizační programy pro seniory a osoby se zdravotním postižením pravidelně navštěvuje onkologické oddělení Krajské zdravotní, a.s. – v nemocnici Chomutov, o.z., kde pacientům poskytuje své služby přímo na oddělení. Letošní rok jsme se rozhodli obohatit tuto

setkání o tvůrčí prvek, který realizujeme pomocí Tvůrčí dílny. Tato aktivita se koná vždy jednou v měsíci, je vedena našimi dvěma šikovnými dobrovolnicemi paní Milenou Peckovou a Helenkou Větyškovou, které si pokaždé připraví zajímavý a praktický námět. Aktivita je určena především pro pacienty oddělení, případně jejich blízké osoby, zúčastnit se mají možnost také ambulantní pacienti, členové sdružení či personál oddělení. Výrobek, který společně vytvoříme, si mohou pacienti odnést s sebou domů či jím potěšit někoho blízkého. Cílem Tvůrčí dílny je seznámit pacienty nejen s našimi službami a poskytnout jim pomoc a oporu v jejich nelehké životní situaci, ale za úspěch považujeme i krátké setkání, pár slov či úsměv, ze kterého lze poznat, že pacient alespoň na pár chvil zapomněl na břemeno své nemoci a jeho myšlení směřuje pozitivním směrem.

Bc. Alena A. Petriková

Tu jsem náhle viděl, že mohu pro druhého něco znamenat už jenom tím, že tu jsem.

E. M. Remarque





České ILCO volilo představenstvo

ilco České ILCO má nové vedení. Zdá se mi to nedávno, ale uplynuly dva roky pilné práce ve prospěch stomiků. Naše práce je vidět a mám z toho radost. Více se ví o sdruženích stomiků a jejich práci, je slyšet náš hlas i při propagaci prevence onemocnění. Vyšla kniha příběhu Budu živ 300 let, kde je i 9 příběhů pacientů, kterým byl z různých důvodů vytvořen vývod ze střev. Toto téma již není tabu. Vznikl film Klauni, jeden z hlavních hrdinů (hraje jej Oldřich Kaiser) onemocněl, po operaci má trvalý vývod, léčí se, vrátí se zpět ke své práci a přátelům. Vzor pro tuto postavu je vzat z knížky, kterou napsal Boris Hybner, mim, herec, vysokoškolský profesor a v neposlední řadě stomik, který se snaží svým příkladem ukazovat, že i se stomií se žít dá. Členové Českého ILCO si cení práce představenstva. Pomáhají, když je třeba v regionech zviditelnit České ILCO a stomiky. Není divu, že valné shromáždění delegátů jako nejvyšší orgán Českého ILCO zvolilo dne 9. 11. 2013 za předsedkyni znovu Ing. Marii Ředinovou, ani místopředsedové se nezměnili: doc. Pavel Kreml, CSc., je místopředsedou již 21 let, MUDr. Tyrpek je zvolen již třetí volební období. Jednatelkami se staly Alice Křepínská a Hana Řezníčková, hospodářkou Marta Veselá. Nově byl do představenstva zvolen Mgr. Roman Dvorský – právník. Jeho pomoc jistě budeme potřebovat. Dalšími členy představenstva jsou Jiří Vokatý, Mgr. Ivana Mančlová, Jaroslava Kudrová, Josef Matoušek a nově Stanislav Spurný. Ještě zbývá rozdělit úkoly a pustit se do další práce. Všem přeji pevné zdraví, hodně sil a neutuchající víru, že přece jen bude lépe.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně

Zájezd Amazonek na Čantorii



Byla jsem požádána, abych popsala, jak a proč jsem se stala členkou této společnosti, tak se o to pokusím. Ve škole, to bylo poprvé, jsem slyšela o Amazonkách, které si samy uřezávaly prso, aby jim nepřekáželo při lovu nebo obraně, kdy používaly luk a šíp. To jen na úvod. Podruhé to bylo při vyjádření lékařů (bylo jich sedm) mé diagnózy – ablace levého prsu. Chodila jsem pravidelně jak na mamograf, tak na sono, proto mě šokovalo vyjádření lékařů, že mám několik karcinomů zhoubných i nezhoubných. I když jsem měla občas pocit šimrání a lékaři o tom pověděla, nic nezjistil. Po další kontrole jsem mu to říkala opět, tak mě poslal na mamograf do nemocnice, kde jsem řekla, co mám za pocity, a to už mi mamograf nedělali, ale poprvé sono a hned brali vzorek ze dvou míst.

Celý týden jsem měla žaludek jako na vodě, ale pořád jsem si nepřipouštěla, že zrovna já bych měla mít rakovinu. Po operaci mi byla zjištěna ještě mikrometastáza a já šla opět na operaci. V nemocnici jsem se dozvěděla o vás potřeť, že existujete a můžu se na vás obrátit pro radu a dozvědět se něco víc z vaší vlastní zkušenosti, a také abych přišla na jiné myšlenky, než se užírat sebeliřstostí, proč zrovna já. Chtěla jsem vše zvládnout sama, ale nakonec jsem šla do Diagnostického

centra, zaplatila příspěvek a stala se jednou z vás.

Čekala mě ještě plastická operace a chtěla jsem se dozvědět, jak ji zvládly jiné ženy, které tuto operaci absolvovaly. Od doby, kdy mi byl oznámen termín operace, cítila jsem se špatně a pořád jako ve stresu. Nakonec jsem termín operace zrušila a bylo mi zase dobře a nelitovala, že budu nosit epitézu.

A pak začal kolotoč.

Zájezd Amazonek na Čantorii. Po nástupu do autobusu byly mé pocity rozpačité a to, že mám všem tykat, mi zpočátku dělalo problém. Během výletu jsem si povídala s některými členkami a postupně ze mne tréma opadla a neměla jsem čas na jiné myšlenky, jen na přítomnost a pěkné zážitky. Začala jsem chodit jednou týdně do cvičení, po kterém následuje terapie v podobě kavárny „Daniel“ u kafička, což mi dělá dobře na duši, když poslouchám tento cvrkot a přitom se dozvím něco potřebného ze zdravotního hlediska. A humor přece také léčí. Někdy mám pocit, že jsem se za celý rok nenasmála tolik jako při těch společných setkáních.

Další zájezd byl třídní po Rakousku a neměl chybu. Průvodkyně se snažila nám ukázat co nejvíce zajímavých a krásných míst, budov, kostelů a parků i s poučným výkladem. Na zpáteční cestě jsme se zastavili v Českém Krumlově, navštívili zámek a pak v Telči prošli náměstíčko jako obrázek. Krásná města mají co ukazovat.

Další aktivita – přednášky jako kreativita a muzikoterapie nebo harmonie těla a duše a další v Seminárním centru Akademie jsou zajímavé, zábavné a také poučné.



V listopadu jsme byly na rekondičním pobytu v penzionu Šance ve Frýdlantu. Já tam byla s Amazonkami poprvé. Počasí se v tomto období zázračně vydařilo. Na zdravotních procházkách, které byly každý den, jsme obdivovaly fialky, pomněnky, kočičky a kvetoucí jahody, prostě jaro.

Po procházce jsme se pustily do vyrábění košíčků a zvonečků z novinového papíru, zdobení květináčů, krabiček, plechovek obrázky s ubrouskovou

technikou a šití látkových vánočních ozdob na stromek a také šperků zalévaných pryskyřicí. Člověk se neměl čas nudit. Pak opět procházka, až se z nás kouřilo. Čtvrtý den jsme obdivovaly vystavené výrobky a po obědě odjížděly za krásného, slunečného dne do Ostravy.

Koncem roku máme předvánoční setkání u kávy s pohoštěním a prodejem drobných vánočních dárců a kosmetiky. Každá členka, v rámci možností,

může přinést pro své kamarádky cukroví na ochutnání a já se těším z toho, že jsem součástí těchto setkání. Sice se nemůžu zúčastnit všeho, to ani nejde, ale jsem ráda za to, jak jsem se rozhodla. Nesedět doma, netrápit se, jak říkají AMAZONKY – myslet pozitivně.

PŘEJI VŠEM DO NOVÉHO ROKU KLID, POHODU A HLAVNĚ ZDRAVÍČKO.

Marta Volná,
Amazonky Ostrava

WALL STREET ENGLISH

Nedávno nás oslovila slečna Eliška Řezáčová z prestižní jazykové školy **Wall Street English** v Praze s nabídkou spolupráce.

První Wall Street Institute byl otevřen již v roce 1972 v Itálii. V dnešní době má škola 450 center ve 27 zemích světa

vyučovanou látku. Do WSE se dochází na hodiny s lektory – rodilými mluvčími – a na komunikační hodiny, a to vždy dle časových možností studenta.

Velmi nás potěšila nabídka účasti na akci „Bez Wall Street nejsou koláče“, kterou jazyková škola uspořádala na podporu projektu Movember a jejíž výtěžek se rozhodla věnovat jako dar Lize proti rakovině Praha.

V podvečer 27. listopadu přinesli studenti, učitelé i pozvaní hosté úžasné, většinou vlastnoručně upečené zákusky, dorty, minidezerty, koláče, až oči přecházely. Dobrovolné příspěvky za upečené dobroty byly věnovány na podporu činnosti Ligy. A konečná částka byla neuvěřitelných 5.197 Kč. Děkujeme!

Jednou z nadšených studentek Wall Street English je paní Simona Stašová. Charitativního večírku se také aktivně zúčastnila a hned se velmi zajímala



o naší práci a o činnost Ligy. Dovolili jsme si tedy požádat paní Stašovou o krátký rozhovor pro náš Zpravodaj a položili jí několik otázek:

Paní Stašová, jak se cítíte opět jako studentka a jak Vám vyhovuje unikátní metoda, kterou WSE ve svých kurzech využívá?

Jedna z vynikajících věcí, které pro mě moje máma udělala, bylo to, že mě v deseti letech dala na anglickou základní devítiletku Ladislava Hanuse v Nuslích. Takže nějaké ty základy jsem už měla z dětství. Ovšem jak známo u mé generace, ruština vytlačila ang-

a navštěvuje ji více než 1,5 mil. spokojených studentů. V České republice působí od roku 2008.

Jazyková škola nabízí individuální kurzy angličtiny, kurzy angličtiny pro právníky, angličtinu online, kurzy angličtiny na míru pro firmy, včetně dojíždění lektora do místa firmy. Ve Wall Street English se s výukou angličtiny začíná každý den. Unikátní metoda výuky prověřená milióny studentů po celém světě je založena na individuálním přístupu certifikovaných rodilých mluvčích k jednotlivým studentům. Každý student si předem určí cíl, kterého chce dosáhnout, a lektori mu vytvoří učební plán přesně na míru. Během studia si tempo výuky každý stanoví sám, nicméně škola garantuje dosažení výsledku, neboť student nemůže postoupit dál, dokud nezvládne právě





večer červené vínečko. Nejím vepřové ani hovězí maso, jednou týdně mořskou rybu, třeba ve formě olejovek. Spím nejméně sedm hodin denně a snažím se, abych měla dobré vztahy jak v divadle, tak v rodině, to je velmi důležité, aby člověk nežil v napětí a ve stresu. Také už si neberu víc práce, než je mi příjemné. Umím už říct ne! Což taky považuju za svůj osobní úspěch, dřív jsem „ne“ moc neuměla říkat a to není správné. Už se neřídím heslem „Slibem nezarmoutíš“. No a pak je tady taky ta angličtina, která mi dělá radost. Chtěla bych ji dostat tak daleko, jako mám italštinu, ta mi jde zatím ještě líp.

Vaše děti jsou již dospělé. Podařilo se Vám všlípit jim zásady zdravého životního stylu?

Příkladem je nejlépe vychovávat. Takže kvůli dětem jsem přestala kouřit, vařím hodně zeleniny a kupuji domů ovoce, aby ho měli kluci na očích. V zimě jezdíme lyžovat a v létě na kole. Ráda bych, aby tuto štafetu kluci převzali zase do svých rodin, ke svým budoucím ženám a dětem.

Ráda bych popřála vašim klientům a čtenářům krásné a pohodové prožití svátků vánočních a hlavně pevné zdraví a taky chuť a vůli o své zdraví pečovat. Ten nový rok ať je plný lásky a plný elánu do práce a užitečných věcí.

Paní Stašové za upřímná slova moc děkujeme.

Pavla Vancová,
Iva Kurcová

ličtinu a já jsem celoživotní student angličtiny. V létě jsem jezdila na měsíční kurzy do Anglie, což jsem myslela, že je jediný možný pokrok v mém studiu. Až jsem natrefila před dvěma lety v Perlové ulici na Wall Street English a zjistila jsem, že kus Anglie máme v centru Prahy. Za tu dobu jsem se z mírně pokročilých dostala na pokročilé a to jsem nikdy nebyla. Je to můj veliký osobní úspěch.

Co Vám toto studium ještě přináší?

Víte, v mých letech se říká, že mozkové buňky už jsou obsazené a že nemá smysl se nějaký nový jazyk učit, ale není to pravda. Naopak se zjistilo, že mozek je schopen přijímat a naučit se další a další jazyky a že právě učením

se jako sval utužuje. Paměť je moje povolání, a tak to mohu jen potvrdit. Angličtina je můj aktivní odpočinek. Doma po představení před spaním dělám úkoly a pěkně se mi to za tu noc rozleží. Jsem spokojená, že pro sebe něco dělám.

Víme o Vás, že aktivně podporujete akce, které se věnují prevenci nádorových onemocnění. Jak se Vám osobně daří pečovat o sebe a své zdraví?

V mládí si člověk myslí, že zdraví je zadarmo a že buď je, anebo není. Postupem let člověk přijde na to, že se o své fyzické i duševní zdraví musí trochu starat. Ráno, dnes už každý den, alespoň 15 minut cvičím, piju hodně vody,

INFORMACE

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom vyjádřili poděkování manželům Špačkovým za 10 let neúnavné činnosti a spolupráce s Ligou proti rakovině Praha. Velmi si jejich práce vážíme, a protože je za ty roky už dobře známe a víme, že jsou skromní a pracovití, doufáme, že jim nebude vadit, když se o obsah jejich dopisu podělíme i s vámi, čtenáři našeho Zpravodaje.

„Vážení přátelé, srdečně Vás zdravíme z Dobré Vody, vesničky na naší krásné Vysočině!

Rozhodla jsem se Vám něco málo sdělit ohledně sbírky Český den proti rakovině (dříve Květinový den). Vede mě k tomu několik důvodů:

1. letos to byl pro nás dva s manželem „jubilejní“ 10. ročník,
2. blíží se konec roku, čas bilancování různých činností,
3. euforie z 3x po sobě získaného titulu „Skokan roku“, na všech třech jsme se významnou finanční částkou podíleli.

Nyní mi dovolte malou statistiku: za těch 10 ročníků jsme dokázali „prodat“ **83.673 kytiček**, celková tržba činila **1.915.808 Kč**.

Pro členské kluby LPR Praha jsme získali **548.260 Kč**, celkový průměr na 1 kytičku činil **22,89 Kč**.

Úctyhodný výkon na dva důchodce, co říkáte?

Dá se říci, že je to pro nás již téměř celoroční aktivita! A já se ptám: „Neměli bychom v nejlepším přestat?“

Sama sobě si ale okamžitě odpovídám: „Copak to jde?“

Za těch 10 let jsme poznali tolik krásných lidí, krásných duchem, hlavně mladých lidí, které bychom nepoznali, nebýt „obludné“ nemoci, která si mě našla v roce 1995, s prognózou na

3 měsíce života! Uvědomila jsem si, že to musela být a stále je velice nákladná záležitost pro naše zdravotnictví. Sice bych raději nestála nic a byla zdravá, ale...

Chtěla jsem to nějak splácet, dělali jsme více různých aktivit, např. pěstovali léčivé byliny a pod., ale skončili jsme právě u této sbírky!

Veliké poděkování patří mému manželovi, jednak za to, jak mě v době „nejtěžší“ pomáhal držet nad vodou, a za vydatnou pomoc při sbírce. Bez něj bych to v žádném případě nedokázala!

Spousta nových přátel je tou jedinou, ale zároveň největší odměnou!

A tak je asi ukončení této naší aktivity zatím v nedohlednu“.

Manželé Zdeněk a Milada Špačkovi

OZNÁMENÍ

23. listopadu letošního roku nás navždy opustila **Boženka Rašková**. Léta vedla vsetínský klub Onko Duha. Poznala jsem ji, když jsem jezdila na jejich rekondiční pobyty, jako klidného a pohodového člověka. Sama vážně nemocná se s velkým úsilím starala o svá děvčata.

Boženko, nikdy na Tebe nezapomene, vždy zůstaneš s námi.

Za Ligu proti rakovině Praha
MUDr. Jarmila Pradáčová

INFORMACE O AKCÍCH

Zveme vás na každoroční **Symposium ke Světovému dni proti rakovině**, které pořádáme ve spolupráci s Českou lékařskou společností J. E. P. v pondělí **3. února 2014** od 11.00 hod ve velkém sále Lékařského domu, Sokolská 31, Praha 2.

Téma: Prevence karcinomu plic.

Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha se koná ve čtvrtek **27. března 2014** v 11.00 hod v Lékařském domě, Sokolská 31, Praha 2.

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