



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 25 ▲ Březen 2014 ▲ Číslo 1

Vážení čtenáři,

srdečně vás všechny zdravíme v novém roce! Letos jsme se u nás sice žádné zimy nedočkali, ale určitě již můžeme mít radost z toho, že se začíná probouzet příroda a přichází jaro.

Dnes, když píší úvodník do našeho ligového Zpravodaje, dozvídám se ze zpráv, že na Ukrajině přerostly protesty proti současné vládě v masivní demonstrace, které si již vyžádaly stovky zraněných i mrtvých, a současně v nedaleké Soči končí boj o medaile na zimní olympiádě.

Musím si v těchto souvislostech vzpomenout, že je to rok, kdy jsem poprvé přišla na pozvání své kamarádky do Ligy. Už delší dobu jsem její činnost sledovala a dost mě překvapovalo, že při Českém dni proti rakovině má u lidí takový ohlas a respekt, že si sami vyhledávají místa, kde si kytičku měsíčku lékařského mohou zakoupit. Když

jsem pak dostala pozvánku na Vánoční koncert s tím, jestli bych chtěla nenásilně a nenápadně nikoliv prací, ale zábavou spolupracovat s Ligou a zlehka nasát atmosféru, pořád jsem neměla představu. Nyní po roce už jsem ji získala, pochopila jsem, že tady se taky bojuje – se zhoubnou nemocí, se změnou myšlení, s mýty, které kolují kolem rakoviny, za lepší životní styl, proti kouření atd. Přečetla jsem si mnoho dopisů, které přišly jako příspěvky od klubových členů do Zpravodaje, osobně jsem se setkala s některými z vás a jsem mile překvapena, s jakou silou a nadhledem zvládáte tuto nemoc překonávat. Jak aktivně dokážete žít, zúčastňovat se klubových akcí, přednášek, rekondičních pobytů, turistických výletů, cvičení i různých umělecko-výtvarných kroužků. Obdivuji také práci lékařů na Nádorové telefonii

lince, kteří se snaží pomoci svou radou. Mám možnost s nimi pohovořit a je na nich vidět, že svoji práci dělají rádi a se zájmem a že těžce nesou smutné osudy některých lidí, například když onkologicky nemocný pacient věnuje svůj byt rodině a ta si ho pak odmítne vzít z nemocnice domů.

Písničkář Jaroslav Hutka ve své písni *Krásný je vzduch, krásnější je moře* zpívá: „Pevný je stůl, pevnější je hora. Co je nejpevnější, co je nejpevnější? Ta člověčí víra!“ A víra člověka je opravdu pevná i silná.

Dovolte, abychom popřáli všem našim čtenářům pěkné prožití velikonočních svátků i nastávajícího jarního období.

Děkujeme vám všem za příspěvky do ligového Zpravodaje a přejeme inspirativní čtení.

*Pavla Vancová,
redakce*



TISKOVÁ KONFERENCE

27. ledna 2014 se konala v Akademickém klubu 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy tisková konference, kterou uspořádala Liga proti rakovině Praha ke Světovému dni proti rakovině. Novináři byli seznámeni s programem a hned v úvodu byli všichni přítomní pozváni na Sympozium, které je ur-



čeno lékařům i laikům a letos měla tato akce charakter i postgraduálního vzdělávání. Hlavní téma roku, a tedy i Sympozia je prevence plicní rakoviny. Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová upozornila, že s narůstajícím kuřáctvím žen přibývá rakovina plic právě u nich a že za rostoucí výskyt onemocnění v posledních dvaceti letech mohou převážně ženy. U mužů je sledován mírný pokles, zatímco podíl žen na této nemoci stále stoupá. Záleží tedy na každém z nás, jak se rozhodne – jestli chce kouřit, anebo vyznávat zdravý životní styl. Na prevenci karcino-



mu plic bude zaměřen i letošní Český den proti rakovině, který je vyhlášen na 14. května.

V následujícím bodu programu, který se týkal rizikových faktorů karcinomu plic, upozornil prim. MUDr. Norbert Pauk, Ph.D., z Kliniky pneumologie a hrudní chirurgie Nemocnice na Bulovce, že nejvýznamnějším rizikovým faktorem je bezpochyby aktivní kouření. Podle odhadů je odpovědné za 30 až 40 procent všech úmrtí na rakovinu a v případě karcinomu plic je podíl na vzniku onemocnění dokonce až devadesátiprocentní.

Dalším hostem, který přijal pozvání na tiskovou konferenci, byl Ing. Tomáš Jung, MBA, vedoucí oddělení zdravotních programů Ministerstva zdravotnictví ČR. Hlavním tématem jeho vystoupení byl screeningový projekt prevence vybraných nádorových

onemocnění v ČR. Účast ve screeningu je dobrovolná, a tedy nižší, než by pro včasný záchyt bylo potřeba. Stát proto od letošního roku podpořil projekt, v němž zdravotní pojišťovny zvou adresně ty své pojištěnce z rizikových skupin, kteří na prevenci nechodí. Podle předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Fridrichové se ČR tímto krokem zařadila v prevenci po bok vyspělých zemí. Dlouhodobé dopady adresného zvaní a související vyšší účasti občanů ve screeningu jsou určitě pozitivní, jak již prokázala řada studií na celém světě. Jedná se především o záchyt nádorů v ranějším stadiu, větší šanci na vyléčení pacienta a úsporu nákladů za léčbu pokročilého onemocnění.

Na závěr tiskové konference předsedkyně Ligy seznámila všechny přítomné s plánovanými akcemi pro letošní rok.

SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Světový den proti rakovině, který připadá na 4. únor, vznikl díky iniciativě Světové unie proti rakovině (UICC), v rámci které mají možnost její členové a celý svět se sjednotit v boji proti globální epidemii rakoviny. Zvýšenou pozornost

k této zákeřné nemoci upoutala Pařížská charta práv onkologických pacientů, jejímž cílem je zlepšit léčbu rakoviny a také zlepšit výzkum nádorových onemocnění. Pro letošní rok 2014 UICC vyhlásila téma: **Objasněme mýty o rakovině.**

Jde především o zlepšení všeobecných znalostí kolem rakoviny a vyvarování se mylných představ o této nemoci. Stále více pacientů



si totiž informace o nemoci vyhledává na internetu a často přicházejí do ordinací svých ošetřujících lékařů s mylnými poznatky, které jim nakonec mohou uškodit a je velmi těžké těmto lidem vysvětlit, že nemají pravdu. Mezi nejčastější mýty o rakovině patří následující – rakovina je jen zdravot-

ní problém, je to nemoc bohatých a starších osob vyspělých zemí, je to oznámení rozsudku smrti, či rakovina je můj osud. Dále je potřeba šířit informace o tom, že některým rakovinným onemocněním lze předejít, pokud se odstraní hlavní rizikové faktory, jakým je napří-

klad kouření, a to i pasivní, a že rakovina patří mezi onemocnění, na které ve světě umírá nejvíce lidí. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) na rakovinu v letech 2005–2015 zemře přibližně 84 milionů lidí, pokud se proti vzniku tohoto onemocnění nepřijmou žádná opatření.

SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

V pondělí 3. února 2014 se uskutečnilo v Lékařském domě v Praze Sympozium ke Světovému dni proti rakovině na téma Prevence plicní rakoviny. Organizátory byly Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností J. E. P. Tato akce byla určena laikům, ale i lékařům, zdravotnickému personálu a byla zařazena Českou lékařskou komorou do systému celoživotního vzdělávání lékařů s ohodnocením 3 kredity.



Program celého dne moderovala MUDr. Alexandra Aschermannová. V úvodu předala slovo předsedkyni Ligy paní doktorce Michaela Fridrichové, která popřála přítomným vše dobré do nového roku a poděkovala za celoroční věrnou spolupráci. Zmínila se o tématu letošního roku – bronchogenním karcinomu a skutečnosti, že podle statistiky přibývá těchto nádorových onemocnění. Bohužel Česká republika má čestná místa ve výskytu jednotlivých typů karcinomů v evropském i celosvětovém srovnání. Hovořila o souvislosti mezi kouřením a vznikem nádorového onemocnění. Kouření je podle střízlivých odhadů odpovědné za 30–40 % všech úmrtí na rakovinu a u karcinomu plic se podílí na jeho vzniku v 90 %. Podle jejích



slov je to kontroverzní téma a kuřák a nekuřák si nikdy nemohou rozumět, je to drogová závislost. Riziko rakoviny plic stoupá s druhem kuřáctví. Kuřák, který kouř hluboce inhaluje, zatěžuje dýchací cesty nikotinem, oxidem uhelnatým, dehtem, arzenem, benzo-pyrenem, vysoce kancerogenními aromatickými uhlovodíky a ještě dalšími zplodinami. Cigarety s filtrem snižují toxický účinek těchto látek jen asi o 20 %. Kuřáci doutníků jsou ohroženi častějším výskytem rakoviny úst a jícnu, kuřáci dýmky pak rakovinou rtů a jazyka. Dále upozornila na závažnost pasivního kouření a sociální a ekonomické problémy s tím spojené.

Na Sympozium nemohl z důvodu nemoci přijet MUDr. Bohumil Skála, Ph.D., všeobecný lékař z Lanškrouna. Měl připravenou přednášku s názvem „Co nás může překvapit v ordinaci praktického lékaře“. Z jeho zkušeností jsou obvykle nádory plic v raných stadiích bezpříznakové a spolu s jejich růstem se začínají objevovat příznaky. Projevují se také podle toho, o jaký typ nádoru se jedná. Nejčastějším příznakem rakoviny plic je kašel, který může být více dráždivý, záchvatovitý, může se změnit množství a charakter vykašlávaného sputa. Dalším průvodním znakem je tzv. hemoptýza (vykašlávání krve pocházející z průdušek nebo plic). Cha-

rakteristické, i když ne příliš časté, je vykašlávání sputa vzhledu malinového žele. Obvyklým projevem je chrapot, který je způsoben postižením nervu. Příznakem již pokročilejšího onemocnění je dušnost, nechutenství a úbytek hmotnosti více než 5% váhy během 3 měsíců bez dietních opatření. Rostoucí nádor se dále projevuje bolestí na hrudi. V závislosti na typu nádoru má různé příčiny a různý charakter. Rakovina plic se nejčastěji šíří do jater, kostí, mozku, nadledvin a ledvin. Dále vystoupila doc. MUDr. Eva Králíková, CSc., z Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky a 1. LF UK a VFN, na téma „Kouření a onkologie“.



Přednášku zahájila slovy, že „nikdy není pozdě přestat kouřit a každá cigareta poškozuje“. Uvedla, že kouření je příčinou zhruba třetiny všech onkologických onemocnění. Léčba závislosti na tabáku zahrnuje intervenci a farmakoterapii. Podle časových možností může intervence trvat od několika minut v denní praxi až po intenzivní léčbu v Centrech pro závislé na tabáku. Týká se lékařů, ale i sester a farmaceutů, případně dalších pracovníků ve zdravotnictví.

Bohužel se často setkáme s pacientem, který je léčen pro onkologickou diagnózu, který však kouří a kterému v rámci zdravotní péče nikdo nedoporučil přestat kouřit – nikdo u praktického lékaře, na pneumologii, na onkologii. Přístup „teď už to nemá smysl“ je ale chybný. Kouření významně ovlivňuje délku přežití po stanovení onkologické diagnózy, kvalitu života i účinnost onkologické léčby, ať se jedná o chirurgii, chemoterapii a radioterapii.

Centrum pro závislé na tabáku vzniká vždy při nemocnicích či lůžkových zařízeních. Nyní jich existuje v repub-

lice téměř 40 a garantem je Společnost pro léčbu závislosti na tabáku (SLZT) ve spolupráci s Pracovní skupinou pro prevenci a léčbu závislosti na tabáku při ČLS JEP. Aktuální seznam a kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ. Zde jsou také kontakty na více než 200 vyškolených ambulantních lékařů, další weby s kontakty jsou WWW.ODVYKANIKOURENI.CZ nebo WWW.STOP-KOURENI.CZ.

Doc. Králíková hovořila také o tom, že cigareta není normální zboží a na trh nepatří. Co funguje, je vysoká cena, nekuřácké veřejné prostory, jednotná balení, naprostý zákaz reklamy a marketingu a dostupná léčba závislosti na tabáku. Na závěr přednášky jsme se mohli dozvědět, že kouření, ať už aktivní, nebo pasivní, je vedeno jako diagnóza.

Další příspěvek byl na téma „Edukační program pro děti zaměřený na onkologickou prevenci“ a přednesla ho PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D., z Pedagogické fakulty MU Brno.



Seznámila nás s tím, že onkologická prevence u dětí spočívá především ve výchově k nekuřáctví a podpoře zdravého životního stylu. Takový edukační, primárně preventivní program vznikl z iniciativy Ligy proti rakovině Praha a byl vypracován odborníky z Pedagogické a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Prevence kouření a dalšího rizikového chování je nedílnou součástí výchovy ke zdraví. Odborníky bylo připraveno tzv. kurikulum nekuřácké výchovy pro děti od 5 do 18 let. Jsou užívány programy pro předškolní děti, pro věk základní školní docházky i střední školy. Učitelé mají k dispozici metodické materiály, tištěné publikace, CD, DVD a nyní nově cvi-

čení na interaktivní tabuli Smart Board pro zvýšení atraktivity a efektivity. Dopolední program zakončila MUDr. Michaela Fridrichová na téma „Legislativa ke kouření“. Zmínila se o zákonech týkajících se kouření, které jsou mnohokrát inovovány a bývá obtížné



se v nich vyznat. Všechny je možné vyhledat na internetu. Jako nejdůležitější uvedla zákon: 379/2005 Sb. o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů ve znění zákonů č. 225/2006 Sb., č. 274/2008 Sb., č. 305/2009 Sb. a č. 375/2011 Sb.

Před polední pauzou a malým občerstvením následovala diskuze. Přítomné zajímalo například to, jaké jsou názory odborníků na ochucené cigarety, vodní dýmky, elektronické cigarety, rozdělení prostoru v restauraci na kuřácké a nekuřácké atd.

Na dopolední program navázal a téma rozvinul prim. MUDr. Norbert Pauk, Ph.D., z Kliniky pneumologie a hrudní chirurgie Nemocnice na Bulovce.

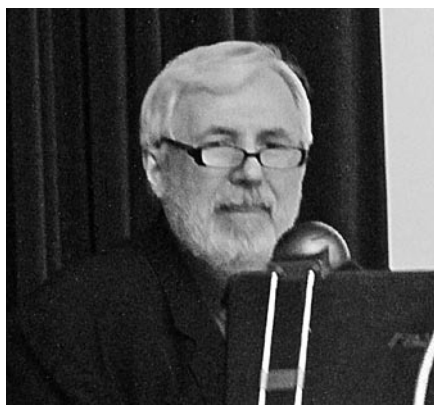


Ve své přednášce s názvem „Rizikové faktory karcinomu plic“ vysvětlil, že tabákový kouř představuje jednu z nejvýznamnějších příčin nádorových onemocnění vůbec, a je tedy klíčovým

faktorem v primárně preventivním úsilí. V celosvětovém měřítku lze tabáku přiřadit více úmrtí na zhoubná nádorová onemocnění než ke kterékoli jiné známé příčině. Tabák způsobuje významný podíl úmrtí na kardiovaskulární a respirační choroby. Souvislost mezi kouřením a bronchogenním karcinomem byla prokázána již v padesátých letech minulého století prostřednictvím studií případů a kontrol ve Velké Británii a Spojených státech. Rizikovitost kouření byla posléze potvrzena mnoha dalšími epidemiologickými studiemi.

Poukazoval na zásadní problém, že pacienti chodí k lékaři pozdě. Přibývá také hodně kuřáků mezi dětmi, a posouvá se tak věková hranice a rakovina se objevuje již v dřívějším věku. Plicní rakovina vzniká i u nekuřáků a studie ukazují, že ženy jsou citlivější, a nemoc tak vzniká dříve. Svě sdělení zakončil slovy, že je potřeba dělat vše, aby se zamezilo kouření, a kuřákům co nejvíce znepříjemňovat život.

Další detailně připravenou přednášku s nadhledem i trochou humoru přednesl prim. MUDr. Vladislav Hytych, Ph.D., z Oddělení hrudní chirurgie Thomayerovy nemocnice na téma „Moderní přístup k chirurgické léčbě bronchogenního karcinomu“. V úvodu upozornil, že nám ukáže několik krvavých obrázků a že nejenom vědou je člověk živ. Pomocí videa seznámil přítomné s v současnosti používanou VATS lobektomií. Jedná se o anatomickou



plicní resekci provedenou s použitím videotorakoskopické sestavy bez použití pracovní incize nebo s minitorakotomií bez použití rozvěrače žeber. Videotorakoskop neslouží pouze k osvětlení operačního pole, ale k jeho plné vizualizaci na monitorech endoskopické sestavy. K uzavření a přerušení cév lze použít endoskopické staplery, cévní zamykatelné klipy nebo klasické či uzamykatelné titanové klipy. Bronchus se uzavírá a přerušuje staplerem. Pokud se operuje s využitím pracovní incize, lze provést i klasickou ligaturu cévy nebo suturu bronchu.

Hlavními výhodami VATS resekcí je snížení pooperační bolesti, menší imunologická zátěž, zkrácení doby drenáže, hospitalizace a celkové doby rekonvalescence.

Pan primář svojí odbornou přednáškou sklídl u přítomných potlesk, určitě také proto, že se mu podařilo umožnit i laikům pohled do hrudníku. Jako

ekonomicky smýšlející člověk přítomné seznámil i s cenami nití a operačních nástrojů.

Na závěr Symposia vystoupil PharmDr. Jan Dvořák z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce. Svou



přednášku zaměřil především na pokročilé a moderní metody léčby bronchogenního karcinomu. Volba optimální léčby a její prognóza závisí především na rozsahu nádoru plic, biologické charakteristice a klíčový je i stav a výkonnost. Rozsah nádoru pak určuje prognózu pacienta.

Letošní Sympozium mělo velký přínos pro všechny zúčastněné lékaře, zdravotní sestry, přítomné laiky i onkologické pacienty. Všichni měli možnost si vyslechnout zajímavé odborné přednášky i prezentace, které se převážně týkaly letošního tématu – nádoru bronchogenního karcinomu a škodlivosti kouření.



NEKUŘÁCKÝ PROGRAM PRO MŠ – ZHODNOCENÍ r. 2013

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

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



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

Cílem projektu je především preventivní nekuřácká výchova dětí. Cílem preventivní výchovy je působit na děti

a mládež tak, aby s kouřením vůbec nezačínala. Cílem je prosazovat práva chránící nekuřáky proti kuřákům.

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

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

Preventivní program jsme se snažili zpracovat komplexně, to znamená, že obsahuje i metodiku, jak s ním pracovat. Tato metodika není neměnná, umožňuje každé učitelce, aby si ji dopracovala podle vlastních potřeb, podle toho, jak o tento námět děti jeví zájem, jakých výsledků se povedlo dosáhnout u dětí v rozvíjení poznání, myšlení, jaké znalosti děti získaly a hlavně jakou představu mají o lidském těle, jeho ochraně a základních funkcích.

Na tento projekt získala Liga od MŠMT akreditaci. To nám v uplynulých letech umožňovalo odborně proškolit i pedagogické pracovnice, které projeví zájem o protikuřáckou problematiku. Ve spolupráci s hygienickými stanicemi připravujeme další proškolení.



Poděkování si zaslouží paní Mgr. Jana Nedbalová z Krajské hygienické stanice v Pardubicích, která se problematikou prevence kuřáctví zabývá delší dobu.

Od roku 1999 se nám podařilo navázat spolupráci s 1006 mateřskými školami včetně dětských domovů a speciálních škol, hygienickými stanicemi, pedagogicko-psychologickými poradnami, pedagogickými centry, se 2 dětskými odděleními v nemocnicích, středisky podpory zdraví, speciálními mateřskými školami, s církevní a křesťanskou mateřskou školou, středními pedagogickými školami. Do projektu se zapojilo cca 43 tisíc dětí.

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

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

Alžběta Palatinová

SEMINÁŘ PRO MŠ

ZPRÁVA O AKCI KONANÉ DNE 28. LEDNA 2014 V PARDUBICÍCH

Již po několikáté se měli možnost učitelé základních škol v Pardubicích seznámit s programem výchovy k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu pod názvem programu Normální je nekouřit.

Metodický seminář uspořádalo Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka (CCVJ, o.p.s.) ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí Pardubického kraje v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi. Semináře se zúčastnili nejen učitelé, ale také pracovníci Státního zdravotního ústavu v Praze, aby načerpali inspiraci a zprostředkované zkušenosti s programem, který je v českých školách postupně realizován již od roku 2005.

Program Normální je nekouřit vzešel ze spolupráce pedagogické a lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a Ligy proti rakovině Praha.

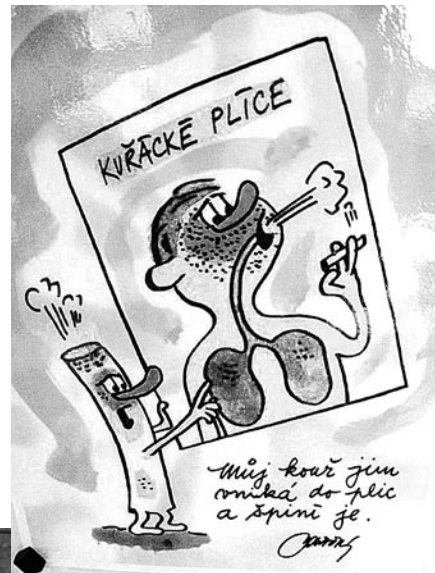
Učitelé i zdravotníci si tak mohli vyslechnout informace o programu přímo z úst jedné z autorek programu PhDr. Mgr. Ivy Žaloudíkové, Ph.D., která o programu hovořila velmi zasvěceně a citlivě tak, aby si učitelé lépe osvojili, jak s programem pracovat i v případě, že žáci budou pocházet z kuřáckých rodin. Přítomní byli seznámeni s tím, že je možnost využívat ucelený program výchovy k nekuřáctví od 1. do 5. třídy za využití příběhů a interaktivních úkolů, které mají dětem ozřejmit, v čem

spočívá zdravý způsob života a jak si mají své zdraví chránit.

Novinkou představenou na semináři CCVJ 28. ledna v Pardubicích byla cvičení k danému programu neboli úlohy pro práci s interaktivní tabulí typu Smart Board. Tato praktická pomůcka učitelům i dětem program zatraktivňuje a vhodně doplňuje lekce programu pro 1. až 3. ročníky. Cvičení nabízí učitelům různé „přetahovačky“, osmišměrky, doplňovačky a třídění pojmů, které dětem ještě lépe umožní uvědomit si např., které ovoce a zelenina má vyšší obsah vitamínu C, jak vypadá správný denní režim, které potraviny



zařazujeme mezi živočišné a které jsou rostlinného původu, nebo si žáci mohou v křížovce vyluštit jméno francouzského velvyslance Jeana Nicota, po



němž je pojmenována hlavní složka tabákového kouře. Věříme, že se podaří pro učitele a žáky připravit i další interaktivní cvičení pro čtvrté a páté třídy. V těchto ročnících se program totiž ještě více zaměřuje na riziko a prevenci vzniku závislosti.

Seminář se mezi zúčastněnými setkal s pozitivními ohlasy a těšíme se, že zájem o program Normální je nekouřit bude mezi učiteli stoupat. Také proto, že přítomní velmi ocenili celou řadu metodických materiálů, např. DVD s pohádkou, plyšovou veverku Věrku aj. Veverka děti programem provází jako symbol zdravého mrštného zvířátka z lesa.

Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka (CCVJ), které seminář realizovalo, má k programu Výchovy k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu akreditaci ministerstva školství pod č. MSMT 26157/2012–25–427 do 25. července 2015. CCVJ je však připraveno požádat MŠMT o prodloužení akreditace na další tříleté období, a nabízet tak semináře pro učitele i nadále.

Mgr. Jana Nedbalová,
externí pracovník CCVJ, o.p.s.,
členka Ligy proti rakovině



KONGRES PRAGUE ONCO 2014

PALIATIVNÍ SEMINÁŘ

V rámci mezioborového kolokvia, onkologického kongresu Prague Onco, byl již po páté zařazen speciální Paliativní seminář. Program semináře, ve třech blocích, zahrnoval řadu velice zajímavých přednášek, které se věnovaly široké problematice paliativní péče o onkologické pacienty.

Moderní paliativní péče by měla být vždy péčí komplexní, zahrnující řešení somatických, psychických, sociálních i spirituálních potřeb nemocných. Měla by respektovat individuální potřeby a požadavky konkrétního pacienta i jeho rodiny.

V řadě případů je paliativní péče poskytována v domácím prostředí, tyto tendence je vhodné podporovat se snahou dostupnosti profesionálního poradenství.

Několik přednášek se soustředilo na řešení tělesných potřeb, jako na zajištění adekvátního žilního přístupu, kdy podávání farmak, cytostatik, analgetik, antibiotik, krevních derivátů, nutričních preparátů periferními a centrálními katetry vyloučí možný únik nekrotizujících látek podkožně při aplikaci standardním podáním v periferii.

Správné ošetřování pokročilých nádorů, kožních metastáz, chronických ran, slizničních a kožních projevů, včetně infekcí, bylo prezentováno na základě zkušeností z dlouholeté praxe na spe-

cializovaných kožních ambulancích. Pro názornost byla k dispozici bohatá fotodokumentace.

Z pohledu pneumologa představuje dušnost významně omezující faktor kvality života, jde o komplexní fyzický a psychický vjem. Vyskytuje se u nemocných se zhoubnými nádory ve 20–50%, u plicní rakoviny až v 80%. Tento příznak, vedle bolesti, bývá obecně podhodnocen a často neadekvátně léčen. Je spojen s úzkostí a depresí. Na vzniku dušnosti se podílí celá řada faktorů. Z přímých příčin může jít o útlak z nádoru, výpotek v pohrudniční dutině, uzávěry průdušek. Z nepřímých vlivů je to často anemie, infekce, důsledek chemoterapie a radioterapie. V mnoha případech, u starších pacientů se na dušnosti podílí i přidružené choroby srdce a plic, chronická obstrukční choroba u kuřáků. V léčbě a ovlivnění dušnosti je nutná spolupráce s pneumologem a bronchologem.

V sekci péče o psychické stavy onkologicky nemocných bylo konstatováno, že deprese a úzkost se vyskytuje až u 50% nemocných. Její přítomnost vždy nepříznivě ovlivňuje vývoj nemoci a léčbu, zvyšuje možnost suicidií. Často bývá zakryta tělesnými projevy onemocnění, proto je nutné po ní aktivně pátrat. Přítomnost bolesti prognózu ještě zhoršuje. Návrh léčby deprese je nutné svěřit odborníkovi při potřebě

podávání antidepresiv, vhodné je zařazovat antidepresivně působící tělesný pohyb, psychoterapii orientovanou na základní životní hodnoty.

Další přednáška seznámila účastníky s pojmem paliativní sedace. Jde o monitorované použití léků s cílem navodit stav sníženého vědomí ve vybraných případech neztišitelného utrpení. Tento postup podléhá etickým zásadám a doporučením Evropské asociace paliativní péče.

V oblasti paliativní péče došlo k významnému posunu jejího vnímání, svědčí o tom i skutečnost, že se paliativní medicína stala novým atestačním nástavbovým oborem pro lékaře. Byly představeny povinné a doplňkové teoretické i praktické dovednosti potřebné v předatestační přípravě, byla zdůrazněna specifika v paliativní péči v oboru onkologie.

V onkologii, přes veškeré snahy v informovanosti občanů, nabídce preventivních programů, již od doby stanovení diagnózy, pečujeme velice často o nemocné v pokročilých stádiích choroby, tudíž poskytujeme péči paliativní.

Potěšující ale je, že seminář je každoročně velmi početně navštíven, dokonce letos s nárůstem návštěvnosti. Aktivní diskuse ukázala na intenzivní zájem o vzdělávání v této oblasti.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru Ligy*

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2014 SE POMALU BLÍŽÍ. JAKÝ LETOS BUDE? JE TO I NA VÁS...

Český den proti rakovině nás čeká tradičně **třetí květnovou středu**, a i když je **14. květen** ještě relativně daleko, přípravy této stěžejní akce Ligy jsou už v plném proudu. Přihlášky tradičním spolupracovníkům jsou rozeslány a s napětím čekáme na obdržení. V době psaní tohoto článku zbývají do uzávěrky ještě 3 týdny, a tak je na jakékoli prognózy a odhady obdržení ještě brzy. Budeme doufat, že loňský úspěšný ročník všechny prodejce dobře naladil, většina dobrovolníků bude s chutí ve spolupráci pokračovat

a tomu budou odpovídat i počty objednaných kytiček.

Těch je pro letošní ročník připraveno opět dost, stejně jako v několika posledních letech se jich budeme snažit dostat do ulic na **800.000 kusů**. Kvítky budou letos zdobit krásné **tyrkysové stužky** a minimální příspěvek za 1 kytičku zůstává opět 20 Kč. Jako každý rok budou dobrovolníci spolu s kvítky nabízet letáčky s informacemi o prevenci rakoviny. Hlavním tématem letošního roku je **prevence nádoru plic a výchova k nekouření**. Průzkumy ukazují,

že kouření (aktivní či pasivní) se na vzniku bronchogenního karcinomu podílí až z 90%, a i když fakta o škodlivosti kouření jsou nezpochybnitelná, výskyt nádorů plic bohužel neustále stoupá. Věřme, že společným úsilím se nám podaří tyto smutné statistiky alespoň trochu obrátit směrem



k lepšímu a každý letáček rozdáný spolu s kytičkou může v tomto boji významně pomoci.

Dobrovolníků na prodej kytiček nikdy není dost, zvláště v menších městech a obcích. Nové spolupracovníky se snažíme zajistit všemi možnými způsoby, proto se tradičně **obracíme také na vás, čtenáře Zpravodaje – příznivce a členy Ligy, kteří jste se zatím k Českému dni proti rakovině aktivně nepřipojili.** Pomoci s nabízením kytiček a rozdáváním letáčků může opravdu každý **a jsme upřímně vděční za každého jednotlivce či organizaci, kteří najdou čas a odvahu s kytičkami do ulic vyrazit.**



Nabízení kytiček je mnohem jednodušší, než se na první pohled zdá, a noví dobrovolníci jsou většinou opravdu příjemně překvapeni. Lidé Český den proti rakovině díky 18leté tradici dobře znají a sbírce důvěřují, cena kytičky je velmi nízká, dárci poměrně ochotně přispívají a sami prodejce vyhledávají. Často si stačí stoupnout s pokladním vakem na rušné místo a lidé sami přicházejí pro kytičku a letáček. Ani vyjít do ulic nemusí být nezbytně nutné – kytičky a letáčky můžete zkusit nabídnout na pracovišti, svým přátelům či známým. Kromě počáteční odvahy vás celá věc nic nestojí, za kytičky předem neplatíte a neprodané nám vracíte po sbírce zpět. A věřte, že zažít na vlastní kůži ty krásné pocity po skončení úspěšné akce opravdu stojí za to!

Rádi vám pošleme na zkoušku třeba jen 50 kytiček a 1 pokladní vak. Přihlásit se můžete kdykoli na telefonu 603 546 116 (Jana Kolářová) nebo e-mailu jana.kolarova@arcadia.cz Pří-



padné dotazy nebo nejasnosti vám samozřejmě rádi zodpovíme.

Organizačně by letošní sbírka měla proběhnout bez významnějších změn, v obvyklých termínech a za podpory tradičních hlavních partnerů. Příjemnou novinkou bude reklamní kampaň v České televizi, která se stala mediálním partnerem akce, a měla by v první polovině května odvísat 50 reklamních spotů na všech svých stanicích.

Moc se těšíme na všechny nové spolupracovníky, všem stávajícím předem děkujeme za zasláné přihlášky a **budeme společně doufat, že se na nás ve středu 14. května sluníčko opět usměje a 18. ročník sbírky bude díky štědrým dárcům a nadšeným dobrovolníkům podobně úspěšný jako ten loňský!**

*Za organizátory sbírky
Jana Kolářová, Arcadia Praha*

Mezi dobrovolníky sbírky Český den proti rakovině se každoročně zapojuje i organizace Pionýr, jejíž členové již dlouhá léta pomáhají nabízet žluté kytičky a preventivní letáky.

O zajímavém koncertu i o činnosti a aktivitách Pionýra nám napsal pan Mgr. Jakub Kořínek.

JÍT, ČI NEJÍT NA KONCERT DĚTI DĚTEM?

V této otázce mělo jasno nejen více než tisíc návštěvníků a vystupujících dětí, ale i skupina Hamleti, která celý koncert v sobotu 1. února uzavírala. To ale hodně předbíháme.

Už několik hodin před začátkem koncertu začali přicházet účinkující. Převlékali se do kostýmů, zkoušeli prostor na pódiu, procvičovali taneční figury na chodbách. Pár minut po osmnácté hodině „to“ vypuklo. Pódia se ujal moderátor Dalibor Gondík, kterého zanedlouho vystřídali tradiční zahajující – prezident Nadace Dětem 3. tisíciletí Michal Pokorný a předseda Pionýra Martin Bělohávek, kteří přivítali nejen všechny přítomné v hledišti, ale jmenovitě i některé „VIP“ hosty. „Přítomnost dvou ministrů určitě zajistí přízeň nám dobrovolníkům a vám dětem,“ připomněl Michal Pokorný, že na koncert dorazili i čerstvě jmenovaní Marcel Chládek (ministr školství) a Helena Válková (ministryně spravedlnosti).

Ale ruku na srdce, ačkoli jsme za hosty rádi, to hlavní přišlo až po uvítání – pódium zaplnily tančící děti. Program otevřelo vystoupení „Piráti z Karibiku“ v podání taneční skupiny M-STYLE, moderní hudbu vystřídal folklór a soubor Okřešánek, zahrálo a zazpívalo duo Dvě sestry, divokou show předvedla taneční skupina Dior a první část koncertu uzavřela rocková kapela GITS.

O přestávce se děti rozběhly po okolí sálu, kde byly spíše pro jejich doprovod připravené panely s aktuálními informacemi a také pionýrská výstava. Zanedlouho se už ale všichni usazovali na svá místa, aby je z nich vzápětí málem vystřelilo již druhé vystoupení taneční skupiny M-STYLE a energická čača tanečního klubu Gradace. Oči si trochu odpočaly, zato po zádech možná přeběhl mráz při zpěvu Nicole McEvoy, a když její kytara dozněla, při-



šlo poslední z dětských vystoupení, při kterém opět přecházely oči z vířících pestrobarevných kostýmů taneční skupiny Dior.

Ani mezi vystoupeními se ale děti nenudily, jako vždy pro ně bylo nachystáno ještě něco navíc. Nad pódiem viselo sedm klíčů, na každém jeden z „Ideálů“ Pionýra. Samozřejmě nešlo jen o dekoraci a nebyla náhoda, že na kraji pódia hlídal pionýrský pes truhlu zamčenou na sedm zámků. Na každém velikém klíči byl i malý opravdový, který jeden ze zámků odemkl – to ale nebylo jen tak. Každý z nich si děti musely vysloužit splněním úkolu, který jim Dalibor Gondík uložil. Klíč Poznání získaly například za rozeznání, co se skrývá na rozostřeném obrázku, klíč Paměť se od stropu spustil až poté, co správně odpověděly, jestli v rychle se střídajícím sledu obrázků zvířat byla žirafa, a podobně. V úplném závěru pak moderátor odemkl poslední zámek a... Ano! Truhla skrývala pravý poklad – byla plná čokoládových mincí. Všechny děti si pak mohly cestou ze sálu plnou hrst nabrat, takže jim po koncertu nezůstaly jen super zážitky, ale i sladko v puse...

Ještě před sladkou odměnou se ale na pódium vřítla smíř jménem Hamletů. V téhle hudební skupině se spolu s moderátorem Daliborem Gondíkem sešel Aleš Háma, Jakub Wehrenberg a exoticky vyhlížející Hardy Marzuki. Své vystoupení zahájili Želvou od Olympiku, po ní následovaly další a další pecky. Dětem nakonec nestačilo jen řídit

pod pódiem, ale obklopily Hamletů tak, že mezi nimi byli sotva vidět. Jen těžko si jde představit lepší tečku.

Ke koncertu Děti dětem již od prvního ročníku nedílně patří i předávání Putovních pohárů předsedy vlády ČR za dlouhodobý přínos pro rozvoj práce s dětmi v oblasti kultury. Pro rok 2014 jej z rukou ministra školství, mládeže a tělovýchovy Marcela Chládky převzali: Dům dětí a mládeže Děčín (hudba), Středisko volného času TYMY Holešov (rukodělné činnosti), Folklorní soubor Okřešánek Třebíč (folklorní tance), Dům dětí a mládeže Praha 7 (Dětská Porta), Pionýrská skupina Rokycany jih (tanec).

Záštitu nad sedmnáctým ročníkem koncertu Děti dětem přijali: předseda vlády ČR Bohuslav Sobotka, místopředsedkyně Senátu Parlamentu ČR Alena Gajdůšková, předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Jan Hamáček a ministr školství, mládeže a tělovýchovy předchozí vlády Dalibor Štys. Děkujeme.

CO JE DNEŠNÍ PIONÝR?

Pionýr je spolek dětí, mládeže a dospělých, který působí v celé republice. Činnost stovek pionýrských skupin a oddílů je rozmanitá a hravá. Nejčastěji se jedná o pravidelné schůzky a oddílové výpravy o víkendech, ale stále častěji i akce pro neorganizované děti a mládež. Na mnoha místech pracují otevřené volnočasové kluby. Vyvrcholením celoroční činnosti jsou letní tábory.

Pionýr usiluje o spojení dětských zájmů – mít dobré kamarády, zažít hodně legrace a dobrodružství, poznat neznámé věci, hrát si a soutěžit – s potřebami společnosti – pozitivní využívání volného času dětí a mládeže a rozvoj osobnosti občana demokratické společnosti, v níž každý má svá práva, ale i povinnosti.

Vedoucí v Pionýru procházejí vlastním systémem soustavného vzdělávání, v němž některé oblasti jsou školeny s akreditací MŠMT. Povinné kvalifikace jsou stanoveny pro všechny funkce ve sdružení.



Pionýr je oceněn Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy opakovaným udělením statutu „Organizace uznaná pro oblast práce s dětmi a mládeží“ aktuálně pro roky 2011–2015.

V roce 2010 Pionýr oslavil dvacet let od obnovení samostatné činnosti – dvacet let života coby otevřené demokratické sdružení, nezávislé na politických či náboženských ideologiích.

Poznávat dosud nepoznané, společně prožívat dobrodružství i v takzvaném všedním životě, přitom nečekat, až vše jen spadne do klína. Spolupracovat, nebát se těžkostí a problémů, snažit se je překonávat čestně, hrdě se hlásit ke svým úkolům i průšvihům, nemít své slovo za cár papíru...

*... to je také součástí Programu Pionýra
Mgr. Jakub Kořínek*

REKONDIČNÍ POBYTY V SANATORIU SCHÖNBACH

Nový název pro sanatorium lázeňského typu v Meziboří firmy **Paracelsus, s.r.o.**

Po loňské celkové rekonstrukci se od podzimu dále dokončovaly a vylepšovaly další vnitřní prostory sanatoria – **na vodoléčbě** byla vybudována za finančního příspěví Ligy proti rakovině Praha a zprovozněna pro návštěvníky sanatoria **vířivá koupel LUXORY EXOTIC** ve zcela novém designu místnosti (v konceptu privátní koupele a relaxace).

Dále zde bylo **v předsálí vodoléčby** přebudováno **sociální zařízení** (WC) pro pacienty tak, aby sloužilo jako **bezbariérové**. Další novinkou je vybudování a tím i zvýšení kapacity pokojů s vlastním sociálním zařízením. **V 1. patře** přibýly **dva** již zmiňované **jednolůžkové pokoje s vlastním WC a sprchovým koutem, televizí a ledničkou**. Samozřejmostí je **Wifi připojení v celém objektu**.

I letos přivítáme členy Ligy proti rakovině Praha na rekondičních pobytech. Mělo by být pět turnusů a doufáme, že si k nám klienti najdou opět cestu a přijedou v co největším počtu. Pro návštěvníky je tu připravena komplexní vodoléčba (perličkové, uhličité, jodové, solfatanové koupele, podvodní masáže, vířivky), elektroléčba a hlavně masáže mnoha druhů (klasické, reflex-



ní, sportovní, manuální lymfodrenáže). Zapomenout se nesmí ani na rehabilitační cvičení.

Volné chvíle tráví klienti převážně procházkami po okolí (Tesařova naučná stezka) nebo jezdí na výlety místní dopravou do Litvínova, Mostu, na Fláje nebo do Oseka. Ti méně pohybliví mohou využívat velké zahrady s kusem lesa a rybníčkem. Je zde také ohniště, kde si mohou s přáteli

posedět nebo večer opékat třeba vuřty. Po loňských připomínkách jsme se snažili všechny nedostatky odstranit. **U stravování (obědů)** jsme navíc zajistili výběr **ze tří jídel** (třetí jsou zeleninové saláty).

Těšíme se na věrné účastníky pobytů a těm novým přejeme, ať se jim u nás líbí a ať se k nám rádi vrací.

*Ing. V. Novák, jednatel Paracelsus s.r.o.
a L. Škrabáková, vedoucí sanatoria*

RODINA JAKO MÍSTO BEZPEČÍ I NÁSILÍ

Když se řekne domov, obvykle se nám vybaví lidé, kteří nás mají rádi a které máme rádi my. Místo bezpečí a jistoty, kde nás akceptují takové, jací jsme. Domov bývá často idealizován jako oáza jistoty a štěstí, ale přitom se stal nejnebezpečnějším místem v moderní společnosti. Současné statistiky incidence násilí s největší určitostí jen naznačují skutečné rozšíření tohoto problému.

Domácí násilí bylo dlouho považováno za tabu – „v dobrých rodinách se přece něco takového neděje“. Názory se ale změnily. Konečně připouštíme, že i „dobré rodiny“ mohou být násilím zasázeny – a nejde jen o fyzické napa-

dení, ale rovněž o psychické či emoční deprimaci, verbální či neverbální výhrůžky, vulgární chování apod.

Pojem násilí v rodině lze vymezit jako bezprávně vynucenou nadvládu některého člena rodiny nad jiným členem, popř. jako využívání převahy k vykonávání bezpráví vůči jiné osobě v rodinném systému.

Konkrétně se může jednat o zdravotně postižené osoby – v nebezpečí jsou zejména osoby se závažnými funkčními deficity vyžadující trvalou péči rodiny. Takové osoby zčásti či zcela nezvládají ani běžnou sebeobsluhu, vyžadují pomoc při přijímání potravy, oblékání apod. Pro členy rodiny, kteří o ně pe-

čují, mohou tyto situace představovat extrémní zátěž, zdroj vyčerpání či frustrace a mohou být spouštěčem násilného jednání.

Situace osob ohrožených domácím násilím je skutečně obtížná a pro mnohé z nás naprosto nepředstavitelná. Realita domácího násilí je nezdánlivě mnohem horší než jakákoli naše fantazie. Dotčení jedinci mají jen malou, resp. žádnou šanci vyřešit problém sami – pouze vlastními silami. Potřebují zpravidla pomoc, a to nejen praktickou, ale i psychickou podporu.

*čerpáno z knížky
Domácí násilí Drahomíra Ševčíka
a Naděždy Špatenkové a kol.*

PORUCHY CHOVÁNÍ A PSYCHIKY U PACIENTŮ S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM

Porucha chování je vyvolána nejen vážným onemocněním, ale také obavou z budoucnosti, obavou z léčby a komplikací, které mohou nastat. Téměř čtvrtina nádorově nemocných trpí depresemi. Často tato porucha nebývá diagnostikována, a tedy ani léčena z toho důvodu, že je brána jako přechodná změna nálady během léčby. Projevuje se nechutenstvím nebo naopak velkým přísunem jídla a následnou obezitou, ztrátou zájmu o to, co dříve přinášelo radost (pacienti např. přestávají sportovat, číst, nemají zájem o své koníčky), poruchou spánku, u mladších pacientů dochází k pokusům o sebevraždy. Řada nemocných odmítá vycházet ven a izoluje se od ostatních. Nemocní pocíťují úzkost (nervozitu, stres, napětí, pocit knedlíku v krku, trému, rozřesenost), která se projevuje bušením srdce, bolestí hlavy, mírnou dušností, pálením na hrudi, někdy závratěmi, brněním svalů, tlačáním v žaludku, střídáním pocitů zimy a tepla, pocením.

V praxi mohou poruchy nálady vyvolat i některé léky, například na bolest, léky na spaní, některá antibiotika atd.

Během chemoterapie, při nedostatečném příjmu tekutin se mohou objevit noční stavy neklidu, zmatenosti.

Poruchy spánku: velmi častá porucha, může být krátkodobá nebo dlouhodobá. U osob s nádorovým onemocněním se s těmito problémy setkáváme během léčby i po jejím ukončení.

Typy poruch spánku:

- a) špatné usínání
- b) časně probouzení

- c) nadměrná spavost: může být průvodním jevem depresí či průvodním jevem léčby nádoru
- d) nespavost
- e) obrácený denní režim: nemocný spí ve dne, ale v noci nemůže

Rady a doporučení pro dobrý spánek:

- postel i ložnice jsou pouze pro spánek
- v ložnici minimalizujte hluk, světlo a zajištěte vhodnou teplotu (18–20 st.)
- do postele uléhejte až při ospalosti
- chodte spát a vstávejte ve stále stejnou dobu
- 4–6 hodin před spánkem nepijte kávu, kolu, nejezte těžká jídla
- nekuřte před spánkem
- nepijte alkohol pozdě večer z toho důvodu, že alkohol zhoršuje kvalitu spánku
- pravidelné cvičení pozdě odpoledne může zlepšit spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím může spánek rušit

U pacientů, kteří užívají léky na spaní (Diazepam, Stilnox, dříve oblíbený Rohypnol), je velké riziko návyku s nutností postupného zvyšování dávky léku.

Bolest u nádorových onemocnění bývá akutní nebo chronická, různě intenzivní, a pokud není dostatečně léčena, bývá doprovázená těžkou úzkostí, depresemi, poruchou spánku atd.

U každého nemocného pomáhají různé léky na bolest. Musí se podávat v dostatečné dávce a v pravidelných intervalech. Psychické poruchy mohou způsobit nevhodné léky, špatná dávka, dlouhodobé podávání s nekontrolovanou změnou dávky. Nejčastěji

se setkáváme s psychickými změnami při oblíbeném Tramalalu, kdy se kromě poruchy spánku mohou objevit i stavy zmatenosti, nechutenství. Léky užívané při depresích až u 70 % nemocných snižují intenzitu bolesti.

Demence: trvalá porucha chování, projevuje se poruchou paměti, orientace v prostoru (např. nemocný jde na nákup, ale domů už netrefí, ztrácí věci nebo neví, kam je položil), je narušena sociální a ekonomická aktivita a pacient je plně závislý na péči druhých. Vidíme ji až u 20% nemocných. Demence může být způsobena radioterapií, chemoterapií, podvýživou a infekcí. Těžká porucha má stejné příznaky, ale výrazně zhoršené, navíc se mohou objevit halucinace, úzkost, neklid, nutkavé chování, neschopnost udržet moč a stolicí, ztráta pohybu atd. U mladých pacientů s nádorovým onemocněním je velké riziko závislosti na alkoholu a hracích automatech.

Léčba poruch chování probíhá nejprve na lůžkových odděleních během léčby, pacienta by měl vyšetřit psycholog a psychiatr. Pokud je zahájena léčba poruch chování, měla by pokračovat i ambulantně, pacient by měl docházet do specializovaných poraden, kde se zhodnotí efekt léčby, dávka léku se upraví a nebo při nedostatečném efektu odborník lék vymění. V žádném případě by si nemocný neměl dávku léků měnit sám nebo léčbu při zlepšení psychického stavu ukončit.

Velký význam při léčbě poruch chování má i rodina.

MUDr. Lenka Hronovská

ZE ŽIVOTA KLUBŮ



KRÁSNÉ JUBILEUM

Začátkem prosince 2013 oslavil pražský **Klub ŽAP krásné jubileum – 20. výročí svého vzniku.** Tak jako

v životě člověka dvacáté narozeniny bývají velkou oslavou i ŽAPky se sešly v pražském hotelu CROWNE PLAZA, aby své výročí oslavily. Hotel musel propojit několik místností, aby se všichni vešli. V celkovém počtu 172 přítomných nechyběli pozvaní sponzoři, zástupci města, organizací a vzácní

hosté i přátelé či rodinní příslušníci členek klubu.

Byl připraven bohatý program, který sledovali všichni s velkým zájmem. Překrásné vystoupení měly děti ze souboru HANNAH z Jesenice, TWO VOICES, 3+1 saxofon kvarteto ZUŠ z Prahy 8 i RNDr. Václav Větvíčka.



Celý podvečer slovem provázela Eva Křížová a Karel Weinlich. Všichni účinkující vystoupili bez nároku na jakoukoliv odměnu s radostí a pocitem solidarity.

Nutno říci, že první krůčky klubu ŽAP se uskutečnily už o dva roky dříve, kdy několik členek Ligy proti rakovině Praha, majících stejnou onkologickou diagnózu, se na popud Zdeny Hegedúsovové rozhodlo utvořit zájmový kroužek a už tehdy vznikl název ŽAP – ženy po ablaci prsu. Paní Hegedúsová dost brzy své nemoci podlehla a práci se ujala Dana Hybšová, která prakticky vedla klub téměř plných dvacet let. Začátky byly nesmělé, chyběly zkušenosti, ale obrovská chuť do práce přinášela nové a nové nápady, jejichž smyslem bylo pomáhat dalším nemocným ženám, podat jim pomocnou ruku k jejich návratu do normálního života.

S přibývajícimi roky přibývaly i zkušenosti, a tak ze zájmového kroužku na počátku vznikl klub, který má dnes ke dvěma stům členek a program je dnes tak bohatý, že není všedního dne, aby nebyla příležitost účastnit se nějaké akce.

Pro členky je pravidelně připravován Praktický pomocník, kde lze nalézt veškeré informace. Jen pro představu: pondělí – ergoterapie, poslední úterý v měsíci – členské schůzky, třetí úterý – kavárnička v Chabrech, středa – cvičení v tělocvičně, čtvrtky – plavání, soboty jsou vyhrazeny výšlapům. Kromě toho jsou k dispozici vstupenky do divadel a samozřejmě během roku několik rekondičních pobytů, aby se vystřídal co největší počet členek. Klub dále pořádá příležitostně instruktáže samovyšetřování prsu pro širokou veřejnost a studenty základních a středních škol. Společně se také účastní akcí, které jsou plánovány i pro další kluby: s aliancí Dokážeš to taky, Plaveme prsa, pochody s Avonem, s Ligou proti rakovině Praha je to Český den proti rakovině, putovní výstava Každý svého zdraví strůjcem a další a další akce. V posledních letech přibyla i setkání se slovenskými přítelkyněmi z klubu Venuša.

Není to jednoduché, zajistit všechnu tuto činnost, a tak je rozdělena mezi členky výboru, i když tím motorem všech akcí je stále Dana Hybšová

– byť už dnes předala žezlo vedení své nástupkyni paní Martě Křečkové.

Co mě zaujalo na práci tohoto klubu, je spousta nápadů, jak získat finanční podporu pro svoji činnost, a tak členkám usnadnit účast na různých akcích. Samozřejmě, hledají se sponzoři, bohužel ubývají, ale členky klubu nezahálají. Hlavní akcí je Český den proti rakovině a s ním prodej už tradičních žlutých kvítků. Ale příležitost si našly i šikovné ruce žen. Spousta dobrých nápadů, ručních prací je součástí pravidelné nabídky na předvánočních trzích a výsledky jsou pozoruhodné. Do společné pokladny přispívají nemalým dílem.

Co však je z mého pohledu nejradostnější, je jejich vzájemná úcta a přátelství. Dovedou se společně pobavit, ale nezapomínají i pomáhat tam, kde už třeba vysoký věk anebo zdravotní problémy brání do kolektivu přijít. Umějí si zazpívat, poblahopřát k narozeninám a vážit si každého dne.

K 20. výročí připravila Dana Hybšová krásnou přehlednou brožuru o začátcích i činnosti klubu. Je tam i motto, které bychom si měli dobře pamatovat:

Nežije zbytečně ten, kdo nezištně pomáhá druhým.

Popřejme současnému Klubu ŽAP, ať jej do dalších let doprovází pevné zdraví, ať mají stále nové a nové nápady pro svou činnost, aby mezi sebou nacházely dost žen, které budou ochotny pomáhat a organizovat práci klubu, ať se daří získávat i sponzory, kteří budou mít pochopení a otevřenou ruku.

PhDr. Eva Křížová

Další příspěvek je od paní Špačkové, děkujeme za její postřehy ze Symposia i za to, že se s námi podělila o svoji zkušenost s kuřáky na střední hotelové škole, kde jako učitelka léta působila, a v neposlední řadě i za výborný recept, který nám s manželem poslala a jež případným zájemcům rádi poskytneme.

Poznámka redakce

Dne 3. února 2014 jsme se zúčastnili s manželem **Symposia ke Světovému dni proti rakovině** v Lékařském domě v Praze, pořádaného LPR Praha. Tématem byla prevence plicní rakoviny! Všichni přednášející se nás velice fundovaně snažili seznámit se statistikou, rizikovými faktory i léčbou bronchogenního karcinomu. 90% plicní rakoviny je způsobeno kouřením! Každá cigareta poškozuje. Nikdy není pozdě přestat kouřit!

Chtěla bych se s vámi podělit, jako bývalá kantorka na střední škole, jak jsem na to šla já. Nejdříve jsme se museli různými nátlakovými akcemi snažit studenty přesvědčovat a o přestávkách kontrolovat, kdo v okolí školy kouří, zapisovat jména a ti to pak šli v čele při různých úklidech kolem školy, protože je pravda, že škodí nejen svému zdraví, ale dělají i dosti značný nepořádek v krajině! Nic platno! Snažila jsem se jim vysvětlit, když jsem šla kolem škrabáku u školy, se spoustou nedopalků, že já, jménem Špačková, bych si účtu ke špačkům představovala úplně jinak. Nic platno!

Vymyslela jsem novou metodu! Veřejně jsem před nimi prohlašovala, že jim koupím celý karton cigaret, značku si mohou vybrat, za své peníze, když mi sdělí jeden jediný rozumný důvod, proč kouří! A to byste byli překvapeni, jak se snažili!

Příklad:

- aby netloustli – vyjmenovala jsem jim spoustu jiných aktivit, hlavně pohybových
- aby se uklidnili – přesvědčila jsem je, že v 17–18 letech ještě není potřeba tak velká, že určitě přijdou „horší časy“
- abychom neplatili tak vysoké daně – snažila jsem se jim vysvětlovat, že léčba plicních onemocnění pak také není zadarmo

A tak bych mohla pokračovat ještě dál, snad nejlepší z těch jejích argumentů zněl – protože jsem byl tak hloupý, že jsem se to naučil!

Jestli si to někdo vzal k srdci, nevím, ale protože jsem zarytý nekuřák, snažila jsem se, seč mi síly stačily, celých 13 roků, co jsem na škole působila. Moc mě mrzí, že kouří tolik mladých a ještě mladších, velké procento dívek. Vždyť to budou jednou matky, dokáží přestat pak s ohledem na své malé ratolesti?

Ze své rodné obce znám ještě jeden příklad, jak odnaučit kouřit! Je asi dost drastický, ale zapůsobil. Matka měla 3 dospívající a dospělé syny a zjistila, že kouří. Koupila karton cigaret a „vyzvala“ je ke kouření! Byl to zaručeně ten poslední!

Ani jeden z nich dodneška již nekouří! A stalo se to již v minulém století, ba dokonce tisíciletí, i když před pár lety! Ještě jednou děkuji LPR Praha za svolání Symposia, bylo velice zajímavé, ale chvílemi mi z toho všeho bylo hodně smutno!

Milada Špačková s manželem



České ILCO



České ILCO je sdružení stomiků – pacientů s umělým vývodem ze střev nebo močovodu. Jeho smyslem je pomoci řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života.

Významným úspěchem Českého ILCO bylo v roce 2011 otevření Informačního centra pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze. Dlouholetí stomici rádi poradí, sdělí své zkušenosti ze života se stomii, pokusí se zbavit strachu ty, které operace teprve čeká, a povzbudit nové stomiky, kteří právě operaci absolvovali. Navštívit nás můžete každé pondělí odpoledne a čtvrtek dopoledne. V Informačním centru pořádáme i přednášky a Dny otevřených dveří. Těchto akcí se účastní stomici i jejich rodinní příslušníci. Přivítáme každého, kdo se chce o životě se stomii dozvědět víc. Rozvine se vždy zajímavá diskuze.

Ti, kteří nás navštíví poprvé, si uvědomí, že nejsou sami, že mají kam jít pro radu a pomoc. Často nám poděkují za to, že jsme jim pomohli získat novou chuť žít. To je pro všechny, kteří se této dobrovolné práci v Českém ILCO věnují, obrovská odměna.

Přednášky pro stomiky a jejich blízké

se konají v Informačním centru Českého ILCO v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, číslo dveří 509, vždy v 16.15 hodin.



ZRNKO ŠTĚSTÍ

Jak funguje spolupráce mezi kluby

Letos v březnu jsme byli požádáni o zajištění přednášky na Ekonomickém lyceu a Obchodní akademii v Neratovicích. O spolupráci jsem požádal Klub ŽAP Praha a dostalo se mi velice příjemné a vstřícné reakce. Na mou žádost členky Klubu ŽAP – paní Jaroslava Petrová a Jana Krejcarová – přijely a uskutečnily přednášku: Prevence rakoviny prsu a samovyšetření. Tato přednáška se setkala s velkým ohlasem přítomných žákyň školy. Obě přednášející hovořily ze života a vlastní zkušenosti.

Téma	Termín
Sdružení stomiků	7. dubna 2014
Mýty o stomíích	2. června 2014
Sřevům je třeba věnovat pozornost	6. října 2014
Proč se máme starat o svá sřeva	3. listopadu 2014

Pokud máte o přednášku zájem, přihlašte se. Pošlete SMS na tel. 777 431 953 nebo mail na adresu fitilco@seznam.cz minimálně 10 dní před konáním akce.

Dále pořádá České ILCO dvě akreditované přednášky pro zdravotní sestry od 14.30 do 19 hodin, v Praze. Místo konání bude všem přihlášeným upřesněno, určíme podle počtu přihlášených. Přednáška pro sestry bude propojena v druhé části s přednáškou pro stomiky, tak aby následná diskuze byla pro obě skupiny posluchačů co nejzajímavější.

Hlašte se SMS na tel. 777 431 953 nebo potvrďte svou účast na e-mail predseda@ilco.cz do 15. května.

Téma Mýty o stomíích, problémy stomiků, jak mohou sestry pomoci
Termín 2. června 2014

Den otevřených dveří pořádáme dne 12. května 2014 od 15 do 18 hodin v Informačním centru.

České ILCO je zde pro to, aby stomikům pomáhalo, takže neváhejte obrátit se na naše Centrum nebo na kterékoliv sdružení stomiků v ČR. Kontakt na www.ilco.cz, Srdečně zve Marie Ředinová, predseda@ilco.cz.



nosti. Mohly tak děvčatům názorně předvést na modelu, kde se nádor vyskytuje a jak ho lze pomocí samovyšetření zjistit. Dalším tématem přednášky byl vliv kouření na zdraví žen a jaký má tento zlozvyk následky a dopady. Po této pěkné přednášce jsem se na místě domluvil hned

na další, tentokrát u nás ve Štětí na Střední obalové škole. Přednáška se bude konat v rámci akce Zdravé město, které se do této kampaně zapojilo. Touto cestou chci poděkovat Klubu ŽAP, především členkám paní Jaroslavě Petrové a Janě Krejcarové a dále vedení školy Ekonomické-

ho lycea a Obchodní akademie v Neratovicích. Děkuji také členkám našeho klubu, které tuto akci zajistily a zanedlouho budou zajišťovat i další.

*Petr Grobauer,
předseda spolku
ZRNKO ŠTĚTÍ ve ŠTĚTÍ*

INFORMACE

Zveme vás na **Výroční schůzi Ligy proti rakovině Praha**, která se koná ve čtvrtek **27. března 2014 v 11.00 hod** v Lékařském domě, Sokolská 31, Praha 2.

Svou účast potvrďte na tel. č. 224 919 732 nebo na e-mailové adrese birkova@lpr.cz

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenska na úhradu členského poplatku na rok 2014. Děkujeme vám za včasnou platbu.

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