



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 25 ▲ Září 2014 ▲ Číslo 3

Vážení přátelé,

už jsme se na vás těšili a vítáme vás zpátky po dovolené! Všichni víme, že vztah není otázka očního kontaktu, ale kontaktu srdce, a my vám všem chceme poděkovat za pozdravy, které jste nám poslali ze svých rekreací, dovolených i rekondičních pobytů. Věříme, že jste si odpočinuli a zotavili se, protože život člověka by měl mít svůj rytmus práce a odpočinku i čas oddechnout si a nenechat se prací zničit. Dočetla jsem se, že slovo rekreace pochází z latiny a znamená re-creatio neboli znovu stvoření. Kéž by se nám to všem podařilo.

U nás v Lize jsme se v průběhu léta věnovali přípravě programu pro podzimní a zimní období. Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ byla již slavnostně zahájena a návštěvníci si ji zatím mohli prohlédnout v Praze a ve Znojmě. V plném proudu jsou

i přípravy podzimního setkání na tradičním Sněmu patientských organizací, blíží se veletrh Pragomedica, čekají nás Dny zdraví a mnoho dalšího.

Musím podotknout, že dnešní úvodník mi pomáhá psát moje kamarádka, učitelka hudby, a že nám v uších zní krásné tóny Bolera. U této skladby jsme se zastavily ne jenom proto, že trvá necelých 18 minut, což je zhruba čas, který budete potřebovat k prvnímu rychlému pročetí tohoto Zpravodaje, ale hlavně kvůli jejímu obsahu. Autor hudby Maurice Ravel v průběhu celé skladby používá velmi jednoduchou a jímavou melodii, která se neustále opakuje tím, že si ji předávají různé nástroje, které v rámci skladby trpělivě čekají na svoji příležitost vstoupit do proudu plynoucí hudby. Opakováním stejné melodie se vystupňuje napětí, které graduje, když se všech-

ny nástroje, se kterými se ve skladbě počítá, zapojí a po působivém společném uchopení stejné melodie, náhle všichni skončí. Tak moc mi to připomíná spolupráci a úsilí všech lidí v Lize, která již téměř čtvrt století neúnavně pokračuje ve své činnosti a ve vytrvalé snaze o snížení úmrtnosti na zhoubné nádory, v propagování zdravého životního stylu a v osvětě, že jsem se o to s vámi chtěla podělit. Určitě je mezi našimi čtenáři mnoho příznivců hudby, takže nebudu rušit a dovolím si vás odkázat na nádhernou melodii s přáním, ať je váš život koncertem: <https://www.youtube.com/watch?v=3KgpEru9Ihw>.

Přeji Vám příjemné počtení a hodně zdraví a pohody do nadcházejících podzimních dní.

Pavla Vancová
redakce



TISKOVÁ KONFERENCE

Sedmý ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ byl slavnostně zahájen 9. září v Praze. K této příležitosti Liga proti rakovině Praha svolala tiskovou konferenci trochu netradičně přímo do žlutého stanu na Palackého náměstí před vchodem do Ministerstva zdravotnictví.

V úvodu konference předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová přivítala všechny přítomné a připomněla letošní hlavní téma roku – nádorové onemocnění plic a průdušek. Seznámila novináře a všechny hosty s výsledky letošní celonárodní veřejné sbírky – 18. ročníku Českého dne proti rakovině a s rozdělením získaných peněz.

Dalším bodem programu byla putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“. Tato výstava se letos již po sedmé během září a října rozjede do vybraných měst v Čechách a na Moravě. Navštěvníkům se pokusí srozumitelně vysvětlit nejdůležitější zásady prevence, sdělit jim, jak je pro všechny důležitá zdravá výživa, dostatek pohybu, jak bojovat s obezitou a především nekouřit. Zsvětí je i do problematiky onkologie věcnou a srozumitelnou formou pomocí expozice, která je rozdělena podle různých druhů nádorových onemocnění, ale i pomocí humoru a nadšázky prostřednictvím kreseb našich předních malířů Miroslava Bartáka, Vladimíra Jiráka a Jiřího Slívy. Každý účastník si může zkusit vyplnit test a po-



těšit se z drobné odměny, kterou dostane jako pozornost na konci výstavy. Velký zájem je každoročně o provizorní vyšetřovnu a možnost odborné konzultace včetně vyšetření mateřských znamének nebo kožních anomálií s lékaří mimo ordinaci. Poděkování patří České akademii dermatovenerologie, která s Ligou již léta spolupracuje.

Putovní výstavu doplňuje nabídka edukačních a poradenských publikací, které jsou všem zájemcům zdarma k dispozici.

Osobně všechny přítomné přivítala i starostka Prahy 2 Mgr. Jana Černochová, která převzala záštitu nad celou akcí a svědila se, že práci Ligy již léta sleduje, podporuje a je hrdá na to, že se výstava koná právě na Palackého náměstí.

Ministerstvo zdravotnictví na tiskové konferenci zastupoval Ing. Tomáš Jung, MBA, který všechny účastníky seznámil s projektem „Systémy podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy“. Tento projekt připravilo Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se zdravotními pojišťovnami a skládá se ze dvou základních částí. V lednu 2014 bylo zahájeno adresné zvaní na preventivní prohlídky formou dopisu s výzvou k účasti na screeningovém vyšetření a druhou částí projektu je celorepubliková informační kampaň, která je realizována zejména prostřednictvím televizních a rozhlasových spotů.

MUDr. Ivana Krajsová, MBA, primářka Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK, vysvětlila hlavní příčiny vzniku kožních nádorů, které představují nejčastější nádorová onemocnění a jejichž incidence se trvale již desítky let celosvětově zvyšuje. Jednoznačně nejvýznamnějším faktorem podílejícím se na vzniku kožních nádorů je sluneční záření, a to zejména jeho UVA a UVB složky. Předpokládá se, že výrazně se zvyšující výskyt všech typů kožních nádorů je způsoben právě postupnou změnou životního stylu, intenzivním sluněním, nadužíváním solárií a podceňováním nebezpečí spálení kůže na slunci. Kožní nádory jsou dobře rozeznatelné již pouhým klinickým vyšetřením, a tak by měla být jejich diagnóza snadná. Přesto znamenají velmi závažný zdravotní problém, protože mnoho nemocných přichází na první vyšetření až s rozsáhlými nádory, kte-



ré jsou obtížně chirurgicky řešitelné a mají nepříznivou prognózu ve vztahu k vyléčení nebo i k celkovému přežití. Nejspolehlivější ochranou by bylo úplné vyloučení opalování, to ale není reálné, a tak je účinnější edukace populace ke správnému opalování i přes námítky mnoha vědeckých prací, které uvádějí, že zdravé opalování vůbec neexistuje. Intenzivní slunění a vznik kožních nádorů spolu souvisí stejně úzce jako například kouření a vznik plicních nádorů. Informovanost populace o nebezpečí, které časté opalování znamená, je celkem dostatečná, přesto jen část lidí je ochotna své opalovací návyky změnit. V závěru tiskové konference moderátor pan Karel Drbal pozval všechny zúčastněné na pódium, kde předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová společně se starostkou Prahy 2 Mgr. Janou Černochovou, primářkou MUDr. Ivanou Krajsovou, MBA, a Ing. Tomášem Jungem, MBA, symbolicky přestříhli žlutou pásku a oficiálně zahájili výstavu pro veřejnost.

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Putovní výstava se letos koná již po sedmé a patří mezi nejdůležitější akce Ligy zaměřené na prevenci. Během podzimu bude ke zhlédnutí v několika městech Čech a Moravy, tentokrát navštívíme Prahu, Znojmo, Jindřichův Hradec, Říčany, Kladno, Náchod a Krnov. Ve žlutých stanech se návštěvníci mohou seznámit s prevencí a diagnostikou nejčastějších druhů nádorů. Snahou výstavy je zbavit slovo rakovina hrozivé představy spojené se smrtí a informovat veřejnost o zvyšujících se počtech vyléčených případů. Dalším cílem je upozornit na skutečnost, že každý jedinec může přispět k léčebnému úspěchu, když včas vyhledá lékaře, a že je důležité chodit na pravidelné preventivní kontroly a starat se o své zdraví. Výstavu každoročně navštíví velký počet zájemců všech věkových kategorií, kteří si mohou zdarma a mimo zdravotnické zařízení nechat vyšetřit krevní tlak, změřit

Informace o předběžných výsledcích sbírky Český den proti rakovině 2014

Český den proti rakovině k 31. srpnu 2014 vynesl	14.593.000 Kč
Čistý výtěžek sbírky	8.375.000 Kč
LPR Praha rozdělí:	
na dlouhodobý program nádorové prevence	3.765.000 Kč
na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů	3.310.000 Kč
na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť	1.300.000 Kč
Z významných projektů uvádíme (rozdělení k 31. 8.):	
• Putovní výstava o nádorové prevenci v sedmi městech ČR	2.060.000 Kč
• Poradenské a informační publikace pro veřejnost	850.000 Kč
• Projekt pro ZŠ „Normální je nekouřit“	66.000 Kč
• Členské pacientské organizace získaly ze sbírky	2.000.000 Kč
• Hospicová péče	100.000 Kč
• Nádorová telefonní linka	730.000 Kč
• Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	650.000 Kč
• Mendelova univerzita v Brně, Ústav chemie a biochemie – výzkumný úkol	300.000 Kč
• Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK v Praze – výzkumný úkol	100.000 Kč
• Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o. – rehabilitační pomůcky	75.000 Kč



hladinu cholesterolu v krvi a k dispozici je i dermatolog, u kterého je možnost konzultovat různé kožní problémy. Nyní se s námi můžete podívat do Prahy a do Znojma, kde již výstava proběhla.

Seznam měst, která letošní 7. ročník výstavy navštíví:

PRAHA 2, Palackého náměstí
9. září 10–19 h, 10. září 9–19 h

ZNOJMO, Horní náměstí

15. září 10–18 h, 16. září 9–17 h

JINDŘICHŮV HRADEC, náměstí Míru

17. září 10–18 h, 18. září 9–17 h

ŘÍČANY, Masarykovo náměstí

23. září 10–18 h, 24. září 9–17 h

KLADNO, park u Kauflandu

25. září 10–18 h, 26. září 9–17 h

NÁCHOD, Masarykovo náměstí

29. září 10–18 h, 30. září 9–17 h

KRNOV, Hlavní náměstí

1. října 10–17 h, 2. října 9–17 h

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

Praha 2

Prvním místem, které letos navštívila naše Putovní výstava, bylo Palackého náměstí na Novém Městě pražském. Naše žluté stanové městečko zde dva dny soupeřilo o pozornost se sousedním Františka Palackého, které je jinak zřetelnou dominantou náměstí.



Tato část Prahy, dříve zvaná Podskalí, má dlouhou a zajímavou historii. První zpráva o osadě s kostelem sv. Kosmy a Damiána je z roku 1178. Ve druhé polovině 13. století zde začal vznikat trh s plaveným dřevem. Do hradeb Nového Města bylo Podskalí pojato v r. 1348. O rok dříve zde byl českým králem a římským císařem Karlem IV. založen klášter pro řád slovanských benediktinů zvaný Na Slovanech či Emauzy a byl jediným slovanským klášterem v západním křesťanstvu Karlovy říše. Stal se střediskem vzdělanosti a umění a mezi jeho studenty patřil i Mistr Jan Hus.

V historii Podskalí jsou i tragická období; v roce 1420 byla osada vypálena Zikmundovými vojáky a v době třicetileté války vydrancována. Prosperitu přineslo až období baroka díky zvýšenému stavebnímu ruchu a s ním spojené poptávce po dodávkách dřeva. Zánik původní osady Podskalí způsobila regulace vltavských břehů, neboť výstavba nábrežních zdí oddělila bývalou plaveckou osadu od řeky. Celá čtvrť byla postupně bořena na přelomu 19. a 20. století, kdy se Praha rozšiřovala. Po velké povodni v roce 1890 bylo rozhodnuto, že je třeba město před velkou vodou ochránit, a tak byla vybudována vysoká nábrežní zeď. Po demolici zbývajících historických domečků bylo celé území rozparcelováno a následovala výstavba činžovních domů.

Podél říční navigace byla vybudována náplavka, která je dnes oblíbeným místem Pražanů k vycházkám, projíždkám na kole či bruslích, k posezení v četných



kavárnách, pořádají se zde oblíbené farmářské trhy, koncerty apod.

Nabídka aktivit letošního ročníku Putovní výstavy je rozšířena i díky spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví, které v rámci svého projektu „Systémy podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy“ spojilo své síly s Ligou proti rakovině Praha. Ve třech městech – v Praze, Znojmě a Kladně – se tak návštěvníci dozvěděli informace o kampani k adresnému zvaní na preventivní prohlídky týkající se karcinomu prsu, děložního hrdla a kolorekta. V průběhu určených tří hodin lékaři odpovídali na dotazy zájemcům přímo na místě. Projekt je vhodně doplněn instruktážním filmem

zduvodňujícím důležitost screeningových programů pro občany ČR.

Každá správná akce má přinést nejen poučení, ale také potěšení, a tak k zábavné části Putovní výstavy vždy patří doprovodná kulturní vystoupení. V Praze jsme se v průběhu obou dní výstavy mohli potěšit z tanečních choreografií, které předvedly soubory z DDM Praha 2 – Duo Johanka a Janka, Style Dance, Vinohradské mažoretky a mnozí jiní. Pro odvážnější vystoupila skupina Hirundo, která se již od roku 1999 zabývá výukou jihokorejského bojového umění taekwondo. Desítky dětí a tři dospělí předvedli sestavy různé náročnosti. Nabídka vystoupení obohatila i Herecká škola Neklid z Prahy 2 s představením „Mrzutý doktor jde s kuffíkem hledat radost“.

Iva Kurcová



Znojmo

15. září jsem se ve Znojmě účastnila výstavy pořádané Ligou proti rakovině Praha „Každý svého zdraví strůjcem“. Sluníčko již po ránu prosvítalo mezi mra-





ky a bylo teplo. Na Horním náměstí už zářily naše žluté stany, u publikací stáli první zájemci, ve velkém stanu – v Labyrintu zdraví – řádily děti a snažily se zodpovědět otázky kvízu, aby vyhrály cenu. Podobně to vypadalo u hrátek, kde si každý mohl otestovat svůj čich, sílu dechu, pohybové schopnosti apod. Fronta byla opět před stánkem dvou lékařek Zdravotního ústavu Brno, kde se měřil cholesterol a cukr v krvi, a také před dermatologickou poradnou.

Výstavu zahájil místostarosta města Znojma pan Jan Grois a celou akci opět vtipně moderoval pan Karel Drbal.

Referovala jsem o preventivní činnosti Ligy proti rakovině Praha a lítovala jsem, že ve Znojmě dosud není žádný členský patientský klub. Přislíbila jsem pomoc při jeho případném vzniku, snad se některá z aktivních žen ujme jeho založení.

Opět mne velmi zaujala doprovodná kulturní vystoupení, zvláště výteční bubeníci Samuel Bum ze Sociálního rehabilitačního centra Ateliér Samuel.

Když jsem před desítkami let poprvé jela do Znojma, existovalo přímé rychlíkové spojení s Prahou. Jezdil i přímý expres z Děčína až do Šatovce (vinařství Znovín). Dnes bohužel toto krásné město žádné rychlíkové spojení nemá, nahradily ho autobusy. Přitom je východiskem do atraktivního, hojně na-

vštěvovaného Národního parku Podyjí. Centrem oblasti je Znojmo a hluboké údolí Dyje. Řeka modeluje krásné scenerie spolu se skalami, lesy a půvabnou pahorkatinou. Park se rozkládá od Znojma až po Vranovskou přehradu. Díky příhodným klimatickým podmínkám se zde daří ovocnářství a vinařství – první vinice zde pravděpodobně založili již Římané. Znojmo se stalo také proslulé okurkami, jejichž pěstování zde zavedl již v roce 1571 loucký opat Jiří II.

Znojmo, které se rozkládá vysoko na levém břehu řeku Dyje, je jedno z nejstarších měst v republice a jeho historie sahá až do Sámovy říše. V době Velkomoravské říše se zde nacházelo velké hradiště sv. Hyppolita. Nyní zde probíhají archeologické vykopávky, bylo nalezeno rozsáhlé pohřebiště.

Místem procházela důležitá obchodní cesta z české kotliny do Podunají.

Roku 1034 byl na ostrohu v blízkosti bradu vystavěn knížetem Břetislavem I.

hrad, přebudovaný v 18. století na barokní zámek, který dnes slouží jako muzeum. V areálu přemyslovského hradu se nachází rotunda sv. Kateřiny, dnes národní kulturní památka pocházející z 12. století. Na stěnách jsou zachovalé románské malby z r. 1134, které zobrazují přemyslovskou rodovou pověst a podobizny vládnoucích přemyslovských

knížat a králů a také podobizny moravských úředních knížat.

Zajímavou památkou je rozsáhlý premonstrátský klášter v Louce (dnes je to předměstí Znojma). Byl založen r. 1190 knížetem Konrádem II. Otou.

Roku 1226 se Znojmo stává městem královským a ve 13.–14. století rozkvétá do krásy. Má v té době již dlážděné ulice, vodovod a dva špitály.

Po bitvě na Moravském poli 26. 8. 1278 byl v klášterním kostele přechodně pohřben český král Přemysl Otakar II. V této době byla uzákoněna dědičnost Habsburků na českém trůnu, rekatolizace a germanizace.

Zajímavá je radniční věž s rozhledem po okolí a také podzemí ze 13.–17. století. Ve městě je řada gotických a renesančních domů a kostelů.

MUDr. Jarmila Pradáčová



Partneři a spolupracovníci:



Mercedes-Benz



Česká pošta



Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

Mediální partner:



Pořadatel:



Organizátor:



OHLÉDNUTÍ ZA SBÍRKOU ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

O letošním sbírkovém dni jsme vás podrobně informovali v minulém vydání Zpravodaje a nyní vám nabídneme příspěvky, jež nám přišly do redakce během léta a bylo by nám líto se o ně s vámi nepodělit.

Ten první patří dětem ze ZŠ Miličín. Žáci se zúčastnili celostátní soutěže vyhlašované Ministerstvem vnitra „Svět očima dětí“ na téma Dobrovolnictví. Před letošní sbírkou, do které se škola již tradičně zapojuje, si děti naplánovaly zapisovat své zážitky s tím, že je potom nejzdatnější autorka sepíše v podobě holčičího deníčku. Není to tedy autentická zkušenost jedné osoby, ale souhrn zážitků několika prodávajících dobrovolníků. V soutěži se sešlo 780 výtvarných a literárních prací. Porota měla nesnadný úkol v tak velké konkurenci určit pořadí vítězů. Moc nás těší a gratulujeme Veronice Babické ze ZŠ Miličín, která se svým originálním dílem vyhrála 2. místo! No, posuďte sami její zdařilý výkon.

Kytičkový den

středa 14. května 2014

6:30 Můj milý deníčku, dneska jsem vstala tak brzo, že mám na Tebe čas i ráno. Musím být totiž před 7. hodinou na parkovišti. Dneska je Český den proti rakovině a my budeme prodávat za 20 kaček žluté kytičky měsíčku lékařského každému kolemjdoucímu. To jsem zvědavá... Jdu na to.

7:15 Milý deníčku, asi dneska zmrznu. Leje a je mi zima. Taky jsem si to představovala krapet jinak. Ráno nám paní učitelka dala žluté igelitky, odpočítané kytky a letáky, co jsme si je připravili už před týdnem na kroužku, žlutá trika (a už nám zůstanou!) a zase jsme opakovali, jak se budeme usmívat, přesvědčovat a děkovat. Jenže v davu cestujících na autobusové zastávce jsem prodala jen 2, slovy DVĚ kytky!!!

7:35 Milý deníčku, všechny ranní spouje jsou fuč a nám toho moc neubýlo. Já jsem s Verčou a Ádou na parkovišti, kluci přes ulici u trafiky, nesmíme sami přecházet. Jsem dost zmrzlá. Úča nás včera varovala, tak mám košilku (psssst, ještě že jsi tajný deník!), to teplé triko od Ježíška, mikinu s kapucí, softšleku, pláštěnku a rukavice. Naštěstí holky taky, tak si nepřipadám tak blbě. Ale čepici na mě nikdo nedostane!

8:00 Konečně přišla i druhá parta. Budou chodit po vsi, tak aby neotravovali moc brzo. Paní učitelka jim vnucuje deštníky, i když teď chvilinku neprší. My máme věci u ní v autě a chodíme si pro ně podle potřeby.

8:10 Myslím, že většinu kytiček jsme si koupili my sami a nosíme je na bundě nebo popruhu plátěného pokladního vaku.

8:20 Závidíme klukům u trafiky. Mají tam zídku na sezení, můžou být schovaní pod střechou.



8:25 Verča se zlobí, že furt píšu a neprodávám. Ale to není pravda, já stihnu všechno.

8:50 Milý deníčku, konečně něco milého! Když v Rumbouďe viděli, jak se klepeme zimou, dali nám zadarmo tatrunku a teplý čaj.

9:10 Začíná být sranda. Verča vyděsila mladého muže, který k nám stál zády, a ona ho hlasitě oslovila. Jo a koupil hned dvě kytky!

9:30 Neprší!

9:38 Prší!

9:51 Důchodce nám vyčítá, že je to načasované na 2 dny před důchodem, takže nemá peníze.

10:00 Chacha. Kluci se vrátili z prodeje po vsi a chlubí se, jak jim to šlo. Tak jim paní učitelka kytky přepočítala a zjistila, že jich prodali 21, z toho tři sami sobě. Chacha, jsme lepší.

S Verčou jsme si napůl koupily hranolky s tatarou, byly moc dobré. Horké.

10:15 Áďa zašla za mamkou do práce a přináší nám teplý čaj! Ale já chci ještě hranolky!

10:33 Řidič si koupil kytku a řekl, že jsme ho tím obrali o polívku. Ale nevyžadá, že vyhladoví.

10:45 Přišly jsme na dobrý nápad – když jel na parkoviště kamión, začaly jsme skákat a mávat, až řidič zastavil a kytičku koupil.

11:01 Milý deníčku, věřil bys, že učitelka není z našeho postupu nijak nadšená? Že je dokonce zděšená? Že je to nebezpečné, něco nás zajede, jsme malé a špatně vidět a tak. Ale myslíme si, že nám to výslovně nezakázala, tak hopsáme dál a hulákáme. :)

11:20 Parta u trafiky dostává od někoho balíčky máslových ovesných sušenek s čokoládou – neprodejný vzorek. Ještě že to zmerčila paní učitelka, část jim zabavuje pro nás ostatní.

11:30 Přichází nepříjemný pán. Říká, že si vybrané peníze necháme a kou-





píme si za ně trávu. Povinně se usmíváme a jsme slušné.

11:50 Fredy si natáčí náš zlepšovák se stopováním kamiónů.

12:30 Milý deníčku, další blbý zážitek. Odmítl nás pán s tím, že pořád na něco finančně přispívá. Vynadal nám, že si z toho nemáme dělat legraci, a odešel do hotelu. Šel asi na hranolky...! Mezitím jsem mu dala za stěračče letáček proti rakovině.

12:50 Pán z hotelu se vrací, je naštvaný a rozhlíží se, kde asi tak jsme?!!

12:55 Z autobusu vystoupil pán a řekl, že si kytku koupil už včera v Praze! To se nesmí! Ale když zjistil, že chceme dvacku, tak si ještě jednu koupil u nás, protože v Praze prý platil padesát! To se nesmí!

13:05 Hurá! Proдали jsme poslední kytičku a radujeme se!!! Celkem jsme jich prodali 450. Paní učitelka odnese vaky na poštu a zjistíme, kolik peněz jsme vydělali, ale až zítra, protože jsme jí polili složenky ovocným čajem, který nám uvařila do termosky.

13:10 Odcházíme na oběd. Školní den jsme si zkrátili o pouhých 5 minut, ale to neva, hlavně že jsme se nemuseli učit. Zatím ahoj. Veronika

ČTVRTEK 15. května 2014

Můj milý deníčku, včera večer jsem byla tak zničená, že jsem šla spát už v osm. Ale za rok půjdu na květinový den zase.

Veronika Babická
ZŠ Miličín

Další příspěvek z letošního prodeje kytiček nám zaslala Výzkumná laboratoř metalomiky a nanotechnologie z Ústavu chemie a biochemie Mendelovy univerzity v Brně, která s Ligou již dlouhodobě spolupracuje.

Ve středu dne 14. května se naše laboratoř již tradičně zapojila do každoročního celonárodní veřejné sbírky „Český den proti rakovině“ organizované Ligou proti rakovině Praha. K této příležitosti také v předcházejícím dnu proběhla na našem pracovišti veřejná přednáška s názvem „Zhoubné nádory plic – téma Českého dne proti rakovině“. Tato přednáška byla tematicky zaměřena na základní problematiku zhoubných nádorů průdušnice, průdušek a plic, rizikové faktory, které je vyvolávají, a zejména pak na jejich prevenci. Posluchači byli také informováni o existenci a poslání Národního onkologického registru, díky kterému jsou i epidemiologická data v oblasti zhoubných novotvarů i pro laiky snadno dostupná na webových stránkách. V rámci následné diskuse byly také řešeny otázky prevence, a to jednak

proti fyzikálním promotorům karcinogeneze, jako jsou dnes již ustupující problémy s azbestovými materiály, a jednak proti chemickým faktorům jako hlavní příčině nádorů plic v podobě ať už pasivního, nebo aktivního kouření cigaretových výrobků. Jelikož patříme mezi laboratoře, jež jsou finančně podporovány neziskovou organizací Liga proti rakovině Praha, která má za cíl snížení úmrtnosti na zhoubné nádory, opakovaně se pracovníci Laboratoře metalomiky a nanotechnologií v rámci dobrovolnické činnosti zapojují i do organizování samotné sbírky. Letos jsme postavili celkem 4 stanoviště v podobě provizorních stánků s tematickými bannery či plakáty v areálu nebo těsném okolí Mendelovy univerzity v Brně. Na těchto stanovištích naši pracovníci diskutovali s veřejností na téma rizik karcinomu plic, podávali lidem informace o aktivitách organizace Liga proti rakovině Praha a nabízelí sbírkové žluté kytičky. Nechybělo ani poučení o škodlivosti kouření šířené jak slovem, tak formou informačních letáků. Pracovníkům naší laboratoře se nakonec podařilo veřejnou sbírkou žlutých kytiček, které putovaly na oděvy zaměstnancům univerzity, místním studentům, ale i náhodným kolemjdoucím, získat bezmála 20 tisíc korun českých. Na závěr nelze než vyslovit poděkování všem dobrovolníkům z řad pracovníků Laboratoře metalomiky a nanotechnologií, kteří se sbírky účastnili, ale také všem, kteří na fond Ligy proti rakovině prostřednictvím nákupu žluté kytičky s modrou stuhou letos přispěli.

Mgr. Ondřej Žitka, Ph.D.
prof. Ing. René Kízek, Ph.D.

OHLYS Z LETOŠNÍCH REKONDIČNÍCH POBYTŮ

Milá paní Birková,
moc děkuji, že jsem se mohla zúčastnit spolu s ostatními pobytu, který Liga proti rakovině Praha letos poprvé organizovala ve Slatinných lázních Toušeň. Děkuji, že jste nabídli tuto možnost i brněnskému klubu stomiků a mohla jsem využít kvalitní lázeňskou péči, kterou mi erudovaný tým zdravotníků v čele s přímárem MUDr. Bohumilem Sváškem poskytl formou předepsaných procedur. Tyto malé slatinné lázně jsou umístěné

v parkové zahradě a svojí polohou v klidné rovinaté části kolem Labe jsou vhodné k procházkám. Vlakové i autobusové spojení do Čelákovic, Brandýsa nad Labem, Staré Boleslavi, Poděbrad i Prahy je velmi dobré.

Velkým přínosem je i seznámení s lidmi a navázání kvalitních přátelství. Dobrá nálada prospívá psychice a zároveň léčí. Poznala jsem řadu skvělých přátel a zároveň si za prodej kytiček, kterého se také účastním, dosazuji konkrétní



osoby, které jsem poznala, a Liga proti rakovině pro mne nebude již pouhou formální organizací.

Ráda bych se zúčastnila pobytu i v příštím roce, a pokud máte ještě jiná střediska pro nás, kteří jsme prošli nemocí a bojujeme s následky léčby doposud, ráda se s nimi seznámím.

Speciální poděkování, paní Birková, patří Vám, že jsme spolu zvládly krátký termín pro vyřízení požadovaných potvrzení nutných pro uskutečnění pobytu.

S pozdravem ve zdravém těle zdravý duch,

Milada Novotná

Dojmy z rekondičního pobytu v lázních Toušeň



Milé kamarádky,

jestli chcete prožít s Ligou proti rakovině Praha úžasnou rekondici připomínající, jak mají vypadat komplexní lázně těla i ducha, využijte její novou nabídku a jeďte do lázní Toušeň.

Pět členek BENKONU Benešov přijelo na pobyt 16. července. Jelikož jsme známé „klikářky“, od začátku bylo skvělé počasí, někdy nám sluníčko přálo až příliš. Samotné lázně leží blízko Prahy na soutoku Labe s Jizerou, známé jsou už od r. 1868, kdy se začal používat pramen železnaté vody společně s neda-leko těžnou slatinou. Samotná péče a ochota lázeňského personálu nás



mile překvapila. Procedury a kuchyně byly bezvadné, vždy perfektně uklizeno a ani nevadilo, že starší budova neposkytuje ubytování tzv. „nadstandardní“ a časování procedur zvládne bez počítače vrchní sestra.

Lázně, park i celé městečko působí mile, klidně, atmosféra připomíná Vančurovo Rozmarné léto s prvorepublikovou letní pohodou. Vše je upravené, čisté, proti lázeňské budově stojí za povšimnutí nově zrekonstruovaná „Skleněná vila“, kde se konají koncerty a různé kulturní akce. Pro sportovce slouží cyklostezka vybudovaná z Toušně přes Brandýs nad Labem až do Kostelce nad Labem. V řece se sice dá i koupat, ale větší oblibě se těší bývalá pískovna a přilehlé vodní plochy – Malvíny a Mezi Mosty.

Dobré autobusové i vlakové spojení nám umožnilo prohlédnout si Brandýs se starobydou Starou Boleslaví i Čelákovice s moderním náměstím. Možností je pochopitelně víc, ale prostě se vše stihnout nedá.

30. července jsme se musely s Toušní rozloučit – uteklo to jako voda v Labi! Zde přítomní lázeňští klienti se nám při odjezdu svěřili, že příjezdem skupiny od LPR byla vnesena do lázní příjemná atmosféra, dobrá nálada, optimismus

a pokora. Toto vyznání nás velmi potěšilo a zahrálo u srdíčka. Vždyť i toto je smysl rekondičních pobytů!

Děkujeme mnohokrát naší Lize proti rakovině Praha, milé paní Birkové a láním Toušeň za nádherných a hezky prožitých 14 dní v milém a rodinném prostředí.

Jana Randulová

Postřehy i odjinud – z Nové Vsi pod Pleší

Rádi bychom se s čtenáři podělili o zážitky z našeho prvního rekondičního pobytu v Nové Vsi pod Pleší, organizovaného Ligou proti rakovině Praha.

Jeli jsme do neznáma a o to více jsme byli vším moc mile překvapeni. Ubytování v odlehle budově sanatoria bylo solidní a příjemné bylo i venkovní posezení na terase se slunečníky.

Rekondiční pobyt skládající se z léčebných procedur neměl chybu a výborná byla i strava – „odtučňovací dieta“! Každodenní cvičení v bazénu s mořskou vodou spolu s elektroléčbou, vodoléčbou a pravidelné dopolední cvičení s rehabilitační sestrou, venku nebo v tělocvičně, utužovalo kolektiv. Jednání s personálem sanatoria bylo vždy milé a vstřícné.

Nemůžeme ani opomenout poučné přednášky, nejen s onkologickou problematikou, ale i z oblasti sociální a rehabilitačního cvičení.

Celou dobu nám přálo hezké počasí, které jsme využívali k procházkám po okolí, hlavně k památné soše svatého Václava, kde jsme mohli sbírat houby a borůvky.

Další památky, které jsme navštívili, byl např. zámek v Mníšku pod Brdy a poutní místo Skalka, Nový Knín – muzeum zlata, Stará Huť u Dobříše – Dům



Karla Čapka, vše bylo velmi zajímavé a poučné.

Při turistice podél toku místní řeky Kocáby jsme zhlédli krásnou krajinu. Ještě bychom dodali, že bez problému fungovala doprava a integrovaný dopravní systém, takže nebyl žádný problém navštívit ZOO v Praze. Nechyběla ani procházka k oblíbené restauraci, vzdálené 2 km, za dobrým pivem a kuchyní.

Na závěr bychom chtěli poděkovat za práci, kterou pro nás dělají MUDr. Aschermannová, sestřička Švanarová a paní Birková z Ligy proti rakovině Praha. Bez nich bychom neprožili hezké dva týdny v sanatoriu na Pleši.

*Manželé Karla a Vilém Fröhlichovi
ze Zlína*



Rekondiční pobyt v Meziboří

V červnu letošního roku jsme se zúčastnili rekondičního pobytu v sanatoriu Schönbach v Meziboří. Děkujeme hlavně vrchní sestře a celému personálu za jejich velice kladný přístup k nám pacientům. Zároveň posíláme pár fotek z našich výletů.

*Hana Krsková
Hela Černohorská*



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

České ILCO



Mám velkou radost, že vám všem mohu sdělit, že v září přijde na knižní trh knížka *Ať žijí stomici*, která vznikala během realizace projektu ŽIVOT BEZ OMEZENÍ. Cílem knihy je informovat o životě lidí s vývodem v České republice a na Slovensku. Najdete v ní 22 příběhů stomiků. Úvodní příběh náleží herci Borisovi Hybnerovi. Přečtěte si, jak prožíval nemoc, co dělá nyní a jaké jsou jeho plány do budoucna.

V úvodním slovu píše předsedkyně Českého ILCO:

Dostala jsem vzácnou nabídku od pana Michala Vaněčka z Nadace T-soft Eternity. Nabídl mi vydání knihy příběhů pacientů se stomií – tak se říká vývodu ze střev nebo močovodu. Pracuji pro patientskou organizaci České ILCO, jejímiž členy jsou stomici. Sama žiji s vývodem již 12 let. Víím, že operace, která může skončit vývodem, budí u pacientů obrovský strach. Často i lékaři mluví o stomii jako o posledním řešení, jako o něčem, čeho je třeba se obávat. Přitom vývod je často dobrým, někdy jediným řešením zdravotního problému. Je třeba pohled na život se stomií změnit. Sesbírala jsem řadu příběhů, z nichž vyzařuje energie a vůle žít dál. Všichni čtenáři jistě poznají, že život s vývodem není přežívání, ale skutečný, plnohodnotný život.

Knihy bude pro zájemce k dispozici na podzimním Sněmu členských organizací Ligy.

Ing. Marie Ředinová



P r a h a

**FIT-ILCO
pražský klub stomiků
Rekondice v Novém Městě
nad Metují – 22.–29. 8.**

Kdo v Novém Městě nad Metují nikdy nebyl, může jen litovat. Rekondice FIT-ILCO, pražského klubu stomiků, byla jedna z nejhezčích, co jsme kdy s klubem zažili.

Orlické hory jsou samy o sobě krásné. Nové Město nad Metují má neopakovatelnou atmosféru. Rozkládá se vysoko na ostrohu nad řekou Metují, která ho obtéká prakticky ze tří stran a z náměstí kromě klenutých, květinami zkrášlených podloubí nevidíte žádnou moderní zástavbu, ale jen siluetu zámku a pak už jen nebe. Pokud přijíždíte od Rychnova nad Kněžnou, jedete do kopce a pak po průjezdu původní vstupní branou do města se před vámi zjeví neuvěřitelný pohled na bílé fasády náměstí zabírající celý obzor (viz





foto). Na žádné z rekondic jsme také v blízkém okolí nezažili tolik zajímavých lokalit pro starší či zdravotně méně zdatné členy klubu, dostupných nejen autem, ale i autobusem nebo v kombinaci s pěšími výlety kolem 5 km. A tak jsme kromě prohlídky interiéru zámku a jeho nádherných zahrad přímo v Novém Městě nad Metují v průběhu týdne postupně absolvovali: výlet „do pekla“ – údolím Metuje do trampské osady – z Nového Města pěšky cca 6 km a zpět autobusem, výlet do Dobrušky, rodiště F. L. Věky (s troškou zklamání, neboť rodný dům nebyl v pondělí přístupný). Následoval výlet do Ratibořic, do Babiččina údolí – potěšit se trochou literární historie i sochou babičky a posedět u splavu s Viktorkou. Bylo krásně. Zato v úterý jsme za hustého deště, ale nezlomeni na duchu či na těle vyšlapali strmý kopec k náchodskému zámku (lidová písnička „Náchodský zámeček vršku kulatého“ rozhodně nelhal – je to nejen vršek, ale pořádný vrch). Cestou zpět jsme si v zámeckém areálu ještě stihli prohlédnout galerii výtvarného umění s vysoce fundovaným výkladem samotného ředitele galerie. Jednalo se o České umění ze sbírky GVUN a jména vystavených malířů – Slavíček, Kremlička, Švabinský, Rabas, Preisler, Filla – hovoří za vše.

Další den jsme si vyjeli prohlédnout miniaturní, ale o to hezčí a útulnější kostelík ve Slavonově. Zpět jsme zvolili pěší procházku údolím Klokotského potoka, kde jsme se dočkali zpestření v podobě malé lesní zoo s jelenem a výběhem divokých prasat a navíc si užili sběr hub, které se na nás smály kolem cesty. Poslední den rekondice jsme pak ještě zvládli návštěvu zámku v Opočně.

Kromě krásných zážitků z výletů se nám dostalo i duševní potavy a osvěty. Informací o nových způsobech ošetřování stomie a novinkách v technologii i sortimentu stomických pomůcek není nikdy dost. Postarali se o to zástupci firmy Lipoelastic – Mgr. N. Kubíková a R. Tesařová (mimochodem paní Nadě Kubíková byla vloni oceněna titulem „Sestra roku 2013“ v kategorii lůžkové a ambulanci péče). Další informace a užitečné rady nám poskytla rovněž jedna z nejlepších stoma sester v ČR paní Olga Tellerová, která pracuje jako stoma sestra při soukromé chirurgii v Brně.

Hodně jsme se dozvěděli, užili jsme si, odpočinuli si od běžných denních starostí. Být týden mezi kamarády z klubu se stejným handicapem, kde lze vypnout autokontrolu, kterou každý stomik nese s sebou jak závaží, je nesmír-

ná psychická úleva. Prostě bylo víc než dobře a tak to má být.

Eva Plachá
FIT-ILCO Praha

Prevence nádorových onemocnění a ONKO - AMAZONKY v Ostravě



ONKO - AMAZONKY
občanské sdružení



Projekt Ministerstva zdravotnictví ČR s názvem „Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy ve spolupráci se zdravotními pojišťovnami“, byl spuštěn na začátku letošního roku a potrvá do 30. června 2015. Cílem je zvýšit návštěvnost preventivních vyšetření, konkrétně vyšetření rakoviny děložního čípku, prsu a rakoviny tlustého střeva a konečníku. Na preventivní prohlídky jsou v průběhu roku adresně zváni klienti všech zdravotních pojišťoven dle stanovených cílových skupin – tolik zpráva z internetu.

9. 6. od 14. do 17. hodiny se do celonárodní kampaně Ministerstva zdravotnictví ČR na podporu prevence ra-





koviny zapojila i Ostrava. Moderovaný program na Masarykově náměstí vedl Vladimír Kroc z Radiožurnálu a samozřejmě, nechyběly jsme ani my – Onko Amazonky.

A co jsme tam dělaly? V nafukovacím tlustém střevě jsme se převlékly do našich žlutých triček (maketou si mohl projít každý a podívat se na všechny hrozby, jaké tam existují), a i když vedra zahнала většinu lidí do chládku domova, přece jenom jsme rozdaly asi 60 letáčků o samovyšetření, letáky Onko Amazonek a ženy a dívky, ale dokonce i muži si vyzkoušeli na prsních fantomech samovyšetření, odpovídaly jsme na různé otázky a poslouchaly i rady přítomného pana doktora. Navíc nás potěšilo, že hodně žen chodí na pravidelné prohlídky. Myslím, že všichni jsme měli z této akce dobrý pocit.

V posledních měsících však toho bylo daleko víc. Preventivní akce se sypaly



ze všech stran. Onko Amazonky třikrát zavítaly na školy, aby dívkám i klukům prezentovaly samovyšetření a jeho význam pro zdravá prsa.

V květnu jsme diskutovaly a rozdávaly letáčky na nočním běhu Avonu. Sobota 3. 5. byla obzvlášť studená, ale ani to nezabránilo uskutečnění Nočního běhu Avonu – Night Run na 5 a 10 km – závodu všech, kteří chtěli podpořit boj proti rakovině prsu. „Maskotem“ běhu byla herečka Iva Pazderková. Kromě Ostravy se běh konal i v Hradci Králové a pokračoval v Olomouci, Českých Budějovicích a vrcholem byla Praha. V Ostravě se běhu zúčastnilo asi 250 lidí včetně dětí, které běžely kolem Masarykova náměstí. Onko Amazonky se zúčastnily této akce díky Evě a Martě (přišla nás povzbudit také naše „šéfová“ Lída). Ve stánku jsme nabízely hlavně

letáky o samovyšetření. I když nebylo moc ženských účastnic a reakce těch ostatních byly spíše váhavé, zažila jsem i situaci, když paní, které jsem nabízela leták, viděla, o čem to je, řekla: „Děkuji, já už rakovinu mám.“

Zúčastnily jsme se AVON pochodu na podporu boje proti rakovině prsu, který 31. 5. za námi poprvé přijel až do Ostravy. Počasí nám přálo, kulturní program byl zajímavý a přilákal hodně lidí, v našem stánku i na pódiu naše členky Katka, Eva a Jiřina propagovaly naši činnost, na prsním fantomu si mohli opět zájemci nahmatat bulku nádoru. Na závěr asi tisícovka účastníků pochodu vypustila růžové balóčky se vzpomínkou na ty, kteří už nejsou mezi námi.

19. a 20. června jsme byly pozvány na otevření nového zařízení GYNET – centra ambulanti gynekologie a porodnictví.

V rámci projektu zavítá Dialog Jessenius s edukativní roadshow během roční kampaně do 18 obchodních center po celé ČR. Snahou kampaně je ukázat ženám, jak mají správně postupovat při samovyšetření prsu.

V Ostravě akce proběhla v obchodním centru Avion Ostrava-Zábřeh 21. a 22. června od 11. do 18. hodiny. V rámci této kampaně byl v prostorách prodejny M&S otevřen stánek, ve kterém se ženy mohly dozvědět, jak je důležité provádět samovyšetření prsů v každém věku.

Již sedmý ročník akce Lidé lidem 2014, kterou pořádá statutární město Ostrava pod záštitou náměstka primátora Martina Štěpánka, se konal 26. června od 9 do 16.30 hodin na Masarykově náměstí v Ostravě. Netradiční formou se představily organizace, které ve městě poskytují sociální služby a související aktivity. Onko Amazonky se prezentovaly ve společném stánku Občané s civilizačním onemocněním, kde za pomoci svého vybavení přispěly k celkovému obrazu sociálních aktivit v našem regionu.

To je jen malý zlomek aktivit Onko Amazonek v rámci preventivních projektů v Moravskoslezském kraji. Že se situace v rámci regionu v souvislosti s prevencí nádorových onemocnění lepší, nás těší a povzbuzuje v naší práci, která vůbec není marná.

Marta Kostrová





„Poděkování Vám“

Koncert v Bohumíně dne 4. června



S radostí jsme přijaly pozvání na děkovný koncert, který uspořádala organizace PROFIT12 v Bohumíně. Měla jsem

jako host možnost zahajovat koncert spolu s místostarostou Bohumína panem Igorem Bruzlem. Pozdravila jsem všechny přítomné jménem naší onkologické organizace INNA a pohovořila o každoroční organizaci Českého dne proti rakovině u nás v Havířově. Sdružení PROFIT12, které organizuje sbírku druhým rokem a teprve získává zkušenosti, jsem popřála hodně elánu do další práce.

Vyřídila jsem také srdečné pozdravy od místopředsedkyně Ligy proti rakovině Praha paní Ivy Kurcové a také pozdrav od ředitelky Aliance žen s rakovinou prsu, paní Evy Knappové z Prahy, které nemohly z pracovních důvodů na koncert přijet.

Po organizační stránce byl koncert perfektní, vystupoval zde soubor RADOST – IMPULS se svými tanečníky různých věkových kategorií, zpěváci

a hosty, a dokonce jsme měli příležitost vidět vystoupení mistra světa ve stepu. Předávaly se i ceny a diplomy nejlepším prodejcům květin a organizátorům Českého dne proti rakovině 2014 v Bohumíně.

Všem účastníkům se koncert líbil, prožili jsme krásné pohodové odpoledne.

Děkujeme p. Zdeňce Ciché, vedoucí PROFIT12, za pozvání.

Marta Marčová
INNA o. s. Havířov

KLUB DIANA

Akce DOKÁŽEŠ TO TAKY 2014

„Chce to dobrý úder!“



Zhruba před rokem jsem náhodou v rozhlasu zaslechla mluvit paní Evu Knappovou,

ředitelku Aliance žen s rakovinou prsu, o projektu Dokážeš to taky pro onkologické pacientky s rakovinou prsu, který se organizuje již 14 let a pokaždé je zaměřen na jinou činnost. Letos s názvem „Chce to dobrý úder!“ – soutěž v minigolfu.

Zaujalo mne to, jelikož jsem také onkologický pacient a chtěla jsem patřit mezi ty úžasné odhodlané ženy. Na internetu jsem si našla Klub Diana a jedno středeční ráno nastala ta chvíle, kdy jsem se rozhodla tyto ženy v klubu navštívit.

Byla jsem mile přivítána všemi členy včetně paní Evy Najvarové – předsedkyně spolku. Tito lidé dělají mnoho užitečných věcí, hlavně osvětu o prevenci, rady a porady pro lidičky, kteří jsou zrovna na začátku boje s touto zákeřnou nemocí, a věřte mi, že sdělná starost je poloviční starost. Já jsem to před několika lety zažila na vlastní kůži a nebýt úžasné ženy Lidušky (moje sousedka, která už bohužel není mezi námi a svůj boj prohrála po několika letech), která mně osobně hrozně moc pomohla svým přístupem k nemoci, řekla mi, co mne čeká a nemine, že se nemusím tolik bát, že to „určo dám“. Já jí uvěřila. Když jsem viděla, jak tu léčbu s grácií zvládala, já se opravdu už tolik nebála jako na začátku, po vyřčeném orfetu na onkologii, že mám rakovinu. Po náhodně vyhraném brněnském kole v minigolfu jsem postoupila do celorepublikového kola do Prahy.

V pátek 23. 5. v 8 hod. jsem si s druhou účastnicí Liduškou Wolfovou dala sraz

na hlavním nádraží v Brně. I přes dost velkou časovou rezervu nám vlak ujel před nosem. No co, stávají se i horší věci, vzaly jsme to s humorem sobě vlastním a odjely asi o 20 minut později z jiného nástupiště. Ještě že do Prahy ty vlaky jezdí každou chvíli, bohužel už to nebylo pohodlné „écéčko“.

Do matičky Prahy jsme dorazily ve 12.30 hod., pak rychlý odjezd šalinou do hotelu Tristar, ubytování a plánované setkání s dalšími cca 50 účastnicemi. Posléze informační schůzka s paní Evou Knappovou ohledně tří denního programu k akci „Chce to dobrý úder!“.

Kolem 15.30 jsme společně odjeli do centra na komentovanou prohlídku Prahy, mimochodem, i když nám počasí nepřálo, pořád poprchávalo, tak prohlídka byla velice poučná. Dozvěděli jsme se od paní Nadi Bílé dost zajímavostí o mnoha památkách.

V 18.00 hod. nás čekala dvouhodinová projížďka po Vltavě, během níž jsme měly výbornou večeři formou rautu, následoval odjezd do hotelu a osobní program.

V sobotu po snídani jsme se vydaly do O2 Areny a s kolegyní jsme vytvořily prezentační nástěnku Klubu Diana. Po krátké instruktáži a rozdělení soutěžících do skupinek (my jsme byly s děvčaty z Ostravy) začalo finálové kolo. Samotný minigolf je opravdu sofistikovaná hra. Hlavně trefit jamku na první dobrou bylo dost náročné.

Po chutném obědě nás čekal opravdu bohatý program, kterým nás po celý den provázel velice sympatický Petr Rajchert. Zahráli nám TAM TAM Batucada a Yellow Sisters, s oběma jsme absolvovali workshop. S TAM TAMem jsme si energicky zabubnovali a s Yellow Sisters jsme posléze nacvičily hymnu Aliance žen s rakovinou prsu, kterou pro nás složil právě Petr Rajchert.

Během odpoledne proběhla autogramiáda knihy Laury Janáčkové „Život je boj“.

Po výbušném vystoupení TAM TAMu nás zklidnilo vystoupení Společnosti čínských žen. Kdo měl zájem a chuť, měl možnost si vyzkoušet techniku cvičení tchaj-fí pod vedením erudovaného lektora.

Kolem 17. hodiny bylo vyhlášení vítězů. Na 1. místě se umístila velice milá a sympatická paní Darja Lešanovská ze Slunečnice Olomouc.



Večer využil každý po svém, já jsem měla sraz s pražskou kamarádkou na „Václaváku“.

Poslední den našeho pobytu v Praze jsme se po snídani opět všechny sešly, abychom uzavřely a prodiskutovaly akci „Dokážeš to taky!“ 2015. Na závěr nás čekal milý dárek. Od paní Evy Knappové jsme každá obdržela CD s nahrávkou hymny, kterou jsme již měly tu čest se naučit s Yellow Sisters v rámci sobotního workshopu.

Účastnice byly ze všech koutů naší republiky, takže bylo navázáno mnoho nových přátelství, rychlá výměna kontaktů a pak už hurá domů.

Tuto akci bych ze svého pohledu hodnotila jako zážitek na celý život.

Eva Paseková

Exkurze Dolní oblast Vítkovic, Ostrava

Léto je v plném proudu, a tak jsme pro naše pravidelné měsíční schůzky tentokrát změnili místo setkání – malou klubovnu za exteriér. Navštívili jsme Dolní oblast Vítkovic. Jedinečný průmyslový areál, nebo taky „kupa železa“, který byl vzhledem ke své výjimečnosti prohlášen roku 2002 za národní kulturní památku. Nedílnou součástí celého výrobního řetězce se stal i důl Hlubina. Bezprostředně zde na sebe navazoval celý technologický tok těžby uhlí, koksovny a výroby železa, jenž nemá v České republice obdoby. S novou podobou Dolní oblasti Vítkovic je navždy spjata jméno českého architekta Josefa Pleskota.

Nafasovali jsme slušivé žluté helmy a s mladou průvodkyní se přesunuli do bývalého plynojemu, nyní haly



Gong. Po krátkém seznámení s historií se vydáváme cestou výroby surového železa. Projdeme kolem pojízdného mísiče zvaného taky Veronika a vozu na odvoz strusky, obrátíme pozornost k ohříváčům plynu, míjíme koksárenskou baterii. Došli jsme pod vysokou pec č. 1. Skipovým výtahem se dostaneme do místa vsázky, tzv. tlamy pece, která se kdysi plnila koksem, železnou rudou, vápencem a dalšími

příměsemi. Už odtud je krásný výhled na Ostravu i nedaleké Beskydy. Dále pokračujeme po schodech až na zatím nejvyšší plošinu 60m nad zemí. Počasí nám přálo, vidíme Beskydy, a na druhé straně jakoby jen v náznaku i Jeseníky. Celý areál dolní oblasti i celých Vítkovic odtud máme jako na dlani. Cestou dolů nakoukneme do nitra pece, ztichlé a mrtvé, na odlévací plošině si prohlédneme zařízení pro odpich – vypouštění železa a strusky. Ještě se zastavíme ve velínu, odkud se celý proces výroby železa řídil, a prohlídka je u konce. Plní dojmů odevzdáme žluté helmy a žízniví „jak tavič po šichtě“ hledáme koutek pro odpočinek. I na to novodobí architekti mysleli, a tak spočineme v příjemné kavárně se sklenkou vychlazené kofoly.

Miroslava Juřinová



BESEDY O PREVENCI ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ VE ŠKOLÁCH

V letošním roce Liga navázala spolupráci se společností Sodexo, s.r.o., která již více než dvacet let působí na českém trhu v oblasti poskytování služeb facility managementu. Součástí spolupráce je také cyklus přednášek o zdravém způsobu života, který Liga zajistila pro klienty Sodexo. Besedy na téma kouření vedla ve školách paní doktorka Pradáčová.

○mlouvám se za dnešní příspěvek. Asi si říkáte – zase kouření. Nás se to přece netýká. Bohužel se to ale týká naší mládeže. Jdete po ulici, proti vám parta náctiletých děvčat a každá má cigaretu v puse. Bez ní si nedovedou představit partu, a k tomu se časem přidá na diskotéce alkohol a drogy. Bylo mi smutno, když jsem v létě sledovala statistiku zbytečných úmrtí mladých zdravých lidí.

Ráda jezdím na besedy do škol. Učitelé se často s obavami dívají na mladé kuřáky, jejichž počet roste. Dozvídám se o prvňáčcích, kteří sbírají špačky na ulici a dávají si je do pusy. Bohužel jsou i rodiče, kteří sami zásobují své děti kuřivem. Peníze na vlak, aby dítě mohlo jet do školy, nejsou, ale na cigarety se pro školáka vždycky najdou.



Během vyučování žáci nesmí opustit areál školy z bezpečnostních důvodů a uvnitř nesmí kouřit. Pro některé žáky je to problém, a tak jeden otec požadoval pro svého syna, aby během velké přestávky mohl opustit budovu průmyslovky a mohl si zakouřit. Samozřejmě to bylo zamítnuto. Otec si vůbec nechtěl uvědomit, že zdravotně poškozuje své dítě.

Osvěty je stále málo. Tisk raději píše o vraždách, než jak se chránit před nemocemi. Letos v červenci jsem navštívila dvě školy, kde jsem si se žáky povídala o těchto problémech. První bylo gymnázium v Troji, sídlící v krásné budově z r. 1928, obklopené stromy. Studenti problematiku kouření i alkoholismu znali, nebyla to pro ně novinka.

Z jejich chování i znalostí bylo zřejmé, že jsou rodiči i svými učiteli dobře vedeni, i když se mezi nimi vyskytlo několik kuřáků.

Za týden nato jsem jela do Dobrušky, velice hezkého a úpravného městečka. Základní škola je bokem od středu náměstí, s novou velmi krásnou přístavbou. Besedovala jsem se žáky šestých až osmých tříd. Bylo zde více kuřáků než v předešlé škole. Téma je zaujalo a hodně jsme společně diskutovali.

Nedělám si iluzi, že po besedě kuřáci přestanou okamžitě kouřit, ale zasejí jim do duše aspoň zrníčko pochybností o cigaretách a ti, kteří nezačali kouřit, snad budou v budoucnu ušetřeni.

V první řadě je to ale problém rodičů, aby své děti ohlíželi a uvědomili si, že jim alkoholem a cigaretami mohou připravit velmi nepříjemnou budoucnost.

MUDr. Jarmila Pradáčová

ASCO

Kongres amerických onkologů, který je největší světovou událostí pro lékaře zabývající se léčbou nádorových onemocnění, se letos opět odehrával v Chicagu (Illinois) 20. 5.–4. 6.

Byl to svátek nejen pro svou rozsáhlost, účast 25 tisíc lékařů z celého světa znamená soustředění značné části odborníků světa na jednom místě, ale i tím, že šlo o 50. ročník.

V slavnostních přednáškách na zahájení zaznělo to, co Liga propaguje již dvacet pět let. Padesát i více % nádorových onemocnění je preventabilních. Je nedostatečný důraz kladený na prevenci. Na prevenci jde z rozpoč-



tu zdravotnictví USA (stejně jako jiných zemí) jen malá část peněz.

V zemi, kde 33 milionů lidí nemá zdravotní pojištění, protože jejich příjem je tak nízký, že pojištění nedokáží zaplatit, a kde je kladen přehnaný důraz na individualitu, nás to nemůže překvapit.

Nicméně důvody k epidemii onkologických nemocí jsou všude ve vyspělých krajinách stejné. Zvyšující se věk, kouření, inaktivita a s tím související obezita, nevhodné stravovací návyky, nízké využívání screeningových možností.

Poté následoval čtyřdenní maraton přednášek, zhodnocení 50 let vývoje léčby, znalostí biologie jednotlivých nádorových onemocnění. Představení minulosti, současnosti i budoucnosti terapie v každém z oborů. Bylo to velmi přínosné, zjistit pokrok v terapii všech nádorových onemocnění a také si uvědomit další možnosti vývoje.

Závěr byl optimistický, řada dříve neléčitelných pacientů má šanci na dlouhodobé přežití, ale je dobré si uvědomit, že každý peněz vydaný na prevenci znamená ušetřené náklady na terapii. Chicago je z hlediska cizince velmi hezké město plné parků, vodních ploch, prostorů k procházkám, běhání, jízdě na kole, na kolečkových bruslích. Nabízí vycházky do muzeí, obrazáren, knihoven, na koncerty Chicagské filharmonie. Z pohledu Evropana je velmi příjemné, na rozdíl od mnoha jiných velkoměst USA, že vzdálenosti jsou zvládnutelné vlastním úsilím, tedy pěšky. Můžete si dojet v rámci centrální části města, kam chcete, a nejste odkázáni na dopravní prostředek. Je možné jej využít, ale pěšky je dlouhá procházka za krásného počasí nádherná.

MUDr. Michaela Fridrichová

Activin Like Kinase (ALK-1) R

- Type 1 TGF β R superfamily member
 - Acquired resistance to VEGFRi shows increased expression of TGF β associated genes
- ALK-1R expressed on activated ECs
- ALK-1R loss leads to Hereditary Telangiectasia Syndrome
- ALK1-Fc binds to and neutralizes BMP9 exhibiting antiangiogenic activity

ZDRAVOTNICKÁ TEMATIKA NA PRAŽSKÉM VÝSTAVIŠTI V HOLEŠOVICÍCH!

Ve dnech 22. až 24. 10. 2014 souběžně proběhnou dva tradiční veletrhy zabývající se zdravotnickou tematikou. Nenechte si ujít již 36. ročník zdravotnického veletrhu PRAGOMEDICA a 18. ročník specializované výstavy pro zdravotně postižené NON-HANDICAP, které pořádá INCHEBA PRAHA. Partnerem veletrhů je i letos Národní rada osob se zdravotním postižením ČR.

Osvědčené spojení obou akcí poskytuje prostor pro prezentaci novinek ve zdravotnické technice nejen lékařům a profesionálům v nejrůznějších zdravotnických oborech, ale také terapeutům, pedagogům a sociálním pracovníkům. Výstaviště se každoročně stává místem setkání dobrovolných organizací i výrobců, dovozců a prodejců pomůcek pro zdravotně postižené. Špičková lékařská technika byla,

je a vždy bude v centru zájmu odborníků i laické veřejnosti. Zdravotnictví se rozvíjí neuvěřitelnou rychlostí a nejnovější trendy a informace mají dnes v medicíně stěžejní význam. Výstava NON-HANDICAP se snaží napomáhat lidem s různými druhy handicapů v jejich překonávání pro kvalitní a aktivní život. Cílem je přispět ke zlepšení života i integraci do společnosti ve všech životních etapách, od nejmenších dětí až po důstojné stárnutí.

Na veletrzích PRAGOMEDICA a NON-HANDICAP nebude chybět bohatý doprovodný program, ze kterého vyčnívá **Benefiční koncert The Tap Tap** (ve čtvrtek 23. 10. od 15.00 do 16.00 hod.). The Tap Tap je hudební skupina složená z tělesně postižených studentů a absolventů škol pražského Jedličkova ústavu. Čekají vás také zajímavé **besedy: 1000 statečných** (projekt, kte-

rý financuje optimalizující studie v oboru dětské onkologie a hematologie), Fundraising v praxi s Agnes Miksch, **Pól chladu** – s polárníkem Václavem Sůrou o extrémní expedici, **Cesta za snem – pro Sněžku...** s Jaroslavem Petroušem a další semináře, workshopy, výstavy fotografií či třeba soutěž v Jízdě zručnosti s handbikem. Nadace ČEZ předá přímo na veletrhu dětským pacientům **5 kol pro dětskou onkologii**. Kompletní informace o veletrzích i doprovodných akcích naleznete na www.incheba.cz/pragomedica, www.incheba.cz/non-handicap.

Těšíme se na vaši návštěvu ve středu 22. října a ve čtvrtek 23. října od 10 do 17 hodin a v pátek 24. října od 10 do 15 hodin. Vstup na akce je ZDARMA pro všechny návštěvníky!

Dana Vlachová

INCHEBA PRAHA spol. s r.o.



PRAGOMEDICA

36. ROČNÍK ZDRAVOTNICKÉHO VELETRHU

NON-HANDICAP

18. SPECIALIZOVANÁ VÝSTAVA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

22. - 24. 10. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

www.incheba.cz



INCHEBA
EXPO PRAHA



PRAGOMEDICA

22. - 24. 10. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

NA POKLADNĚ VYMĚŇTE ZA VOLNOU
VSTUPENKU. Platí pouze po vyplnění.

Firma

Jméno a příjmení

E-mail

Web

Organizátor: INCHEBA PRAHA spol. s r.o., Areál Výstaviště 67, 170 90 Praha 7 • Holešovice • T 220 103 304 • E pragomedica@incheba.cz • W www.incheba.cz/pragomedica

V souladu s § 7 zákona č. 480/2004 Sb. poskytují souhlas s využitím uvedených údajů pro účely zosazení obchodních sdělení elektronickou poštou společností INCHEBA PRAHA spol. s r.o.



INCHEBA
EXPO PRAHA

OZNÁMENÍ

Se zármutkem sdělujeme, že 5. září zemřela zakladatelka sdružení Amelie, o. s., a její dlouholetá ředitelka paní Pavla Tichá. Se svým pozitivním přístupem, nadhledem a neutuchající energií vy-

budovala Amelii do její dnešní podoby fungující a pomáhající organizace. Po dlouhé nemoci v těchto dnech také zemřela MUDr. Henrieta Tondlová, dlouholetá odborná garantka sdruže-

ní Amelie, zakladatelka a průkopnice integrace onkologické a psychiatrické péče v ČR.

Za výbor Ligy proti rakovině Praha
Iva Kurcová

POZVÁNÍ

**Srdečně vás zveme
na nejbližší akce Ligy:
23. 10. 2014**

Sněm patientských organizací LPR

22.–24. 10. 2014

Pragomedica a NON-HANDICAP,
stánek LPR č. 261

9. 12. 2014

Vánoční koncert v Karolinu

4. 2. 2015

Symposium ke Světovému dni proti
rakovině

ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

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 z.s.
Ústav radiační onkologie
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732
internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zaslán všem členům Ligy proti rakovině Praha z.s.

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 z.s.