



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 25 ▲ Prosinec 2014 ▲ Číslo 4

Milí čtenáři,

dostáváte poslední vydání letošního ligového Zpravodaje, které jsme pro vás připravili k vánočnímu a novoročnímu čtení.

Přejeme všem, aby se nám podařilo obdarovat všechny naše blízké a aby hodnota dárků nespočívala ve výši vydaných peněz, ale v lásce, s jakou jsme je vybírali a přemýšleli o tom, co by asi obdarovanému udělalo radost. Abychom nepodléhali dojmům, že musíme darovat co nejdražší, a ne snadno dostupný dárek, a často z dobré vůle a touhy druhého potěšit si na něj půjčovali peníze. Uvažujme o tom, čím opravdu udělat radost, aniž bychom se zadlužovali. Vždyť dar našeho času, našeho přátelství a lásky k těm druhým je darem největším a penězi neměřitelným.

Chtěli bychom vám všem poděkovat za milou spolupráci v uplynulém roce a požádat vás, abyste i nadále přinášeli osobní postřehy a zkušenosti, kterými můžete všechny čtenáře a příznivce Ligy obohatit.



Předtím než předám slovo s prosbou o duchovní posílnění, dovolte, abych jménem nás všech v Lize popíjala všem našim věrným čtenářům pokojné a radostné vánoční svátky a do nového roku hodně zdraví a naděje.

Pavla Vancová

Nadějí žít, nadějí dávat...

Před několika lety se mi ozvala kamarádka Monika. Zažila velkou změnu ve svém životě. Po těžké nemoci jí amputovali nohu. Snažila se s tím poprat, jak mohla. Koneckonců, co jí zbývalo... Setkali jsme se a vyprávěli si, vzpomínali na školní léta a na všechno, co nám bylo blízké. Dlouho jsme si vykládali a já jsem si přál, aby se její noc proměnila v den. Říkala, že už to není, jak to bývalo. Ale po chvíli dodala: „Všechno bude jinak!“

Poznal jsem, že našla to pravé. Pak se rozesmála: „Teď budu životem pajdat, ale půjdu!“

Obdivoval jsem její odhodlanost a chuf žít. Věřil jsem, že její cesta nebude kulháním životem, ale výstupem. Že jednou něco uvidí. Měla naději!

V jedné dávné legendě se vypráví o jednom starém Indiánovi, za kterým chodila parťa kluků. Hned za jeho vigvarem se zvedala veliká hora. Všichni chlápce v indiánské vesnici toužili po tom, aby na tuto horu mohli vystou-

pit. Jednoho dne se sami vypravili na cestu. Indián na ně čekal. Tu uviděl prvního chlapce, který se vracel z hory. V ruce držel větvíčku vrby. Starý Indián se zasmál: „Ty jsi nedošel daleko, došel jsi k potoku, který teče z hory.“

Za chvíli se vracel druhý chlapec a v ruce držel větvíčku osiky. Indián na něj mrkl a řekl mu: „Ty jsi došel dále – až tam, kde končí prémie a hora se začíná zvedat.“

Pak přišel další chlapec s větvíčkou smrku. Indián ho pochválil: „Ty už jsi stoupal, ale vrátil ses při prvních překážkách.“

Uplynula drahá chvíle a přišel další s větvíčkou jalovce, pak přišel ještě jeden s kvítkem protěže.

Slunce už pomalu zapadalo, když se vrátil urostlý chlapec. Nenesl v ruce nic, ale oči mu zářily štěstím. Indián vstal, šel mu naproti a řekl: „Tam, kam jsi došel ty, už neroste nic. Ale vidím ti to na očích, je to napsáno na tvém čele. Ty jsi došel až na vrchol a viděl jsi ozářené moře.“

To podobenství o výstupu na horu je vlastně metaforou života. Místo o ozářené moře jde však o naději.

Moc bych si přál, aby dárkem letošních Vánoc pro vás i pro mne byla právě zář naděje. Jít s nadějí proti vším beznadějím!

*P. Jakub Berka OPraem.,
farář z Nebušic*

SLOVO PŘEDSEDKYNĚ

Dámy a pánové, na sklonku roku se sluší bilancovat činnost.

Ta naše každodenní je neokázalá, neplní první stránky novin ani televizních zpravodajství, není inzerována na megabillboardy u silnic.

Pracujeme vytrvale a úspěšně na předávání informací o tom, co může upevnit zdraví a odvrátit hrozbu závažného onemocnění. Je to málo, nebo je to hodně? Pro lidi ženoucí se životem a zběžně proleptící každý text, aniž by o něm uvažovali, je to málo, pro lidi trvale brouzdající internetem je to běžná záležitost, které nevěnují více pozornosti než zapamatování si webové stránky, kde potřebné informace najdou.

Pro lidi v úzkých, s hrozbou maligního onemocnění nad hlavou jako Damoklovým mečem, jsou naše texty v písemné nebo elektronické podobě pomocným lanem.

Lano visící přes palubu je pro topícího se dobrou šancí na záchranu. Buďme

tedy pro všechny potřebné tím pevným lanem, které je ochrání před utonutím ve strachu a beznaději.

Procházíme našimi městy s Putovní výstavou a setkáváme se s různými lidmi a většina z nich nás zná, chápe naše snahy a snaží se pomáhat.

I v tom je smysl naší práce, připomínat všem, že jsme dětmi této země. Máme společné kořeny v Evropě a vzájemná přátelská pomoc je normální jev. Za hranicemi této země je tato přátelkost a ochota naslouchat druhému a pomoci naprosto normálním jevem. Buďme Evropany v tom dobrém slova smyslu!

*Chtěla bych vám poděkovat za celoroční podporu našich akcí, za účast na nich, která také přispěla k jejich úspěchu. Děkuji i za finanční podporu, která nám pomáhá naplňovat všechny tři pilíře naší práce – **prevenci nádorových onemocnění**, snahu o **zlepšení kvality života onkologických pacientů** a dále **podporu vědy a výzkumu**.*



Chci na konci roku poděkovat všem přátelům a příznivcům Ligy a organizačnímu týmu Ligy proti rakovině Praha a pozvat vás všechny k aktivní účasti na dalších činnostech Ligy a k vaší další práci v klubech. Bez vašeho nadšení by společná práce nebyla tak úspěšná!

Přeji vám všem klidné zakončení roku, krásné Vánoce a těším se na další setkávání s vámi v příštím roce.

MUDr. Michaela Fridrichová

PUTOVNÍ VÝSTAVA

Během září a října pokračoval VII. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci a ve všech městech České republiky, kde se konala, převzali záštitu nad akcí představitelé města, kteří se mnohde i částečně podíleli na spolupořadatelských a slavnostních zahájení.

Mezi hlavní části akce patří osvětová panelová výstava nazvaná „Labyrint zdraví“. Návštěvníci se mohou dozvědět mnohé o prevenci rakoviny a zdravém životním stylu prostřednictvím informací na panelech, podaných odlehčenější formou, například kreslenými vtipy V. Jiráčka, J. Slívy, M. Bartáka či fotografiemi F. Dostála. Část výstavy je určena nejmladším dětem a součástí výstavy je i „minikino“, ve kterém je možno zhlédnout projekci videonahrávek se zdravotní, osvětovou, preventivní a onkologickou tematikou.

Oblíbenými se staly soutěžní hrátky pro děti i dospělé „Zkus, jak jsi na tom“



aneb hrátky pro zdraví a o zdraví, při kterých si zájemci mohou otestovat svou pohybovou zdatnost, postřeh, smyslové dovednosti, ale také znalosti anatomie.

V rámci prevence jednoho z nejagresivnějších typů rakoviny, maligního melanomu, je součástí akce poradenství a vyšetření kůže odborným lékařem dermatologem. I v letošním roce byly detekovány podezřelé útvary na kůži

u více než desítky návštěvníků. Byla jim doporučena neprodlená návštěva kožní ambulance.

Součástí výstavy je i informační centrum, kde je možno si vybrat mezi bohatou nabídkou osvětových populárně naučných i odborných publikací vydaných LPR Praha.

V každém z navštívených měst jsou součástí výstavy pódiová vystoupení, která zajišťují taneční a pěvecké sou-

bory, mažoretky a různá amatérská i profesionální uskupení. Možnost prezentace své práce, poradenské a osvětové činnosti zde již tradičně patří patientským onkologickým klubům. V letošním roce se akce zúčastnily České ILCO, Klub ŽAP, Liga proti rakovině Náchod a ONKO NIKÉ Krnov. LPR Praha letos ve třech měsících – v Praze, Znojmě a v Kladně – poskytla prostor projektu Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy, jehož cílem je podpora adresného zvaní na preventivní prohlídky. K dispozici byla návštěvníkům odborná poradna nebo nácvik samovyšetření prsu. Odborní lékaři seznamovali návštěvníky se všemi aspekty screeningových vyšetření a zájemci mohli poslat fotovzkaz svým blízkým.

Nyní vám představíme další města, ve kterých se letos Putovní výstava konala, prostřednictvím historie, fotografií a nahlednutí do zápisů v návštěvní knize.



Jindřichův Hradec

Krásné město Jindřichův Hradec jsme navštívili 17.–18. září a velmi na nás zapůsobilo. Leží ve východní části Jihočeského kraje, na březích řeky Nežárky a jeho historické jádro je městskou památkovou rezervací. První písemná zmínka o městě je z roku 1220 a teprve příchodem Vítkovců na konci 12. století přichází do těchto končin více lidí. Na začátku 13. století byl na základech starého slovanského hradiště vystavěn gotický



hrad a vrcholu rozvoje dosáhlo město v 16. století, kdy se ke gotickým stavbám přidávaly stavby renesanční, a při sčítání lidu po třicetileté válce byl Jindřichův Hradec dokonce druhým největším městem celého Království českého. Gotický hrad byl s postupem času přestavěn na renesanční zámek. Jindřichův Hradec byl také prvním městem, kde bylo osvětlení zajištěno elektřinou, když roku 1888 došlo na přestavbu bývalého vodního mlýna na Křížickou elektrárnu. Mezi pamětihodnosti města patří například sousoší Nejsvětější Trojice na náměstí Míru, zámek Jindřichův Hradec, zámecký vodní mlýn U čtrnácti, zámecký pivovar, Krýzovy jesličky – největší mechanický lidový betlém na světě, kostel svaté Máří Magdaleny, kostel svatého Jakuba, Kostelní náměstí, židovský hřbitov, městská vyhlídková věž nebo Národní muzeum fotografie. Jak se návštěvníkům tohoto krásného města líbila naše výstava, jsme si přečetli v návštěvní knize:

Děkujeme za zajímavé informace a poutavou prezentaci.

Výstava byla velmi poučná, přehledná a hodně mi dala. Spoustu jsem toho nevěděla a díky této výstavě již ano. Děkuji.

Prohlídka výstavy se žáky ZŠ – děti se bavily, o tématu mluvily. Moc děkujeme! Velmi zajímavá a poučná výstava – na zamýšlení se nad sebou!

R ŘÍČANY

Říčany

Město Říčany se nachází v okrese Praha-východ, při hranici hlavního města Prahy, zhruba 20km jihovýchodně od jejího centra. Říčany mají velmi pestrou historii a první zmínka o obci pochází z roku 1289. Ve středověku se zde nacházel významný hrad, který však byl dobyt a vydrancován Žižkovými vojsky během husitských válek. V poz-





dějších letech se Říčany staly opět prosperujícím městem. Poznamenal je však úpadek po třicetileté válce a naopak rozkvět po vybudování c. k. dráhy Praha–Vídeň v roce 1869. V té době se zde začaly stavět luxusní vily a Říčany se staly vyhledávanou rekreační lokalitou. V současnosti město zabezpečuje státní správu pro rozsáhlé území. Velmi příznivé životní prostředí a výhodné dopravní spojení s Prahou podporuje jeho dnešní dynamický rozvoj a zájem investorů. Mezi nejnavštěvovanější místa patří říčanský hrad, kostel sv. Petra a Pavla, mariánský sloup, stará radnice. V Říčanech můžete navštívit i muzeum, kino, popřípadě divadelní představení spolku Tyl nebo jiná vystoupení místních souborů. V Říčanech jsme výstavu umístili na Masarykovo náměstí (23.–24. září). Ze zápisů z návštěvní knihy je patrné, že v Říčanech s výstavou byli návštěvníci spokojeni.

Moc hezké, snad někoho nakopne ke změně.

Děkuji za nápaditou výstavu. Osvěty není nikdy dost.

Výstava se nám velmi líbila, kvíz je velice pěkně vymyšlený, odpovídá široké škále věkových kategorií. Určitě je to vhodný způsob, jak děti seznámit s tímto tématem.

Děkuji i za občany města Říčany a okolí za názornou výstavu plnou doporučení, jak správně žít a chránit své zdraví. Kéž by se tím všichni řídili, a prodloužili si tak život a zmírnili utrpení. Všem držím palce a organizátorům děkuji za velmi, velmi záslušnou práci!

Výstava je skvělá, poučná. Hlavně dospívající mládež by si ji měla prohlédnout, poučit se a přestat kouřit! Děkuje-me vám z celého srdce! Jen tak dál!



Kladno

Naše žluté stanové městečko jsme v Kladně rozprostřeli v parku u Kauflandu 25.–26. září a doufali jsme, že nebude přešet. To se bohužel splnilo jen z padesáti procent. Kladno leží 25 km od Prahy na poměrně rovinném území, které tvoří rozvodí mezi Vltavou a Berouňkou. První písemná zmínka o Kladně pochází z počátku 14. století. Ves vlastnil rod Kladenských z Kladna, který roku 1543 vymřel „po meči“, a Kladno vlastnicky převzal rytířský rod Žďárských ze Žďáru. Za jejich vlády se dočkalo roku 1561 povýšení na městečko i práva používat vlastního znaku – modrého štítu s polovinou stříbrné orlice a rysem v přirozené barvě. Panství

zakoupila roku 1701 od potomků Žďárských ze Žďáru Anna Marie Františka, velkovévodkyně Toskánská. Ta jej však již roku 1705 odprodala mníšskému řádu benediktinů z Břevnovského kláštera, v jehož držení pak Kladno zůstalo až do roku 1848. Z této doby pochází nejvýznamnější barokní památky. Kolem poloviny 19. století nastal bouřlivý přerod v důležitou průmyslovou oblast Čech rozvojem těžby uhlí a hutnictví. Od počátku 50. let devatenáctého století tedy nastal nebývalý růst města, doprovázený přílivem pracovních sil, který v krátké době zněkolikanásobil počet jeho obyvatel. Dobu prosperity a rozvoje města zastavila až nacistická okupace v březnu 1939. Kladenské gestapo bylo jedním z iniciátorů vyplenění obce Lidice, jejího srovnání se zemí, zavraždění lidických mužů a odvezení lidických žen a dětí do koncentračních táborů. Část kladenských občanů se zapojila do práce odbojových složek a hradiňsky bojovala v zahraničních spo-





ve spolupráci se svou náchodskou pobočkou, která letos slaví již 20. výročí své činnosti v našem regionu. Mnozí letošní návštěvníci na výstavu zavítali už v roce 2011, kdy proběhla v Náchodě poprvé. I tentokrát se s výstavou seznámily stovky zájemců všeho věku včetně žáků všech stupňů škol z Náchoda a okolí. Nejvíce třídních kolektivů dorazilo z Jiráskova gymnázia.

Jednotlivé stany byly určeny pro různé účely. Největší z nich provedl návštěvníky Labyrintem zdraví, který přinášel zábavnou formou nejnovější poznatky k prevenci nádorových onemocnění, informoval o dopadech nezdravého životního stylu, kuřáctví a alkoholismu. Každý zájemce si mohl díky testu vyhledat konkrétní informace a získat i malý dárek. Je dobře, že této možnosti využívaly hlavně děti a mládež, ale i mnozí dospělí. Nejen nejmladší generaci byl určen interaktivní stánek s hrami prověřujícími postřeh a kondici.

Dalším oblíbeným stanem byla improvizovaná vyšetřovna a poradna, jejímž úkolem bylo prostřednictvím osobních konzultací se specialisty pomoci zájem-

jeneckých jednotkách za osvobození Československa. Ve válečném a poválečném období docházelo ke zvětšování území města Kladna. Poválečné historii Kladna se rovněž nevyhnuly nezákonnosti komunistické totalitní moci. 21. srpna 1968 bylo podruhé během třiceti let okupováno, tentokrát vojsky sovětského imperialismu – Rudou armádou. V průběhu 60. a 70. let byly ve městě postaveny některé důležité a potřebné stavby pro sport, kulturu a volný čas obyvatel města.



Náchod

Jak pokračovala výstava v Náchodě, nás informovala Mgr. Renata Lelková z tamní Ligy proti rakovině.

Výstava pro zdraví splnila svůj cíl

Ve dnech 29.–30. září hostilo podzimním sluncem zalité náchodské náměstí T. G. Masaryka žluté stany výstavy Každý svého zdraví strůjcem. Každý svého zdraví strůjcem. Tuto akci připravila Liga proti rakovině Praha

A jak hodnotili výstavu občané Kladna? *Myslím, že je prospěšné pořádat takovéto výstavy, jen tak dál.*

Velice prospěšné, ale dosud se nedokázalo prosadit v parlamentu zákaz kouření.

Zajímavá výstava plná informací, které obvykle přehlízíme.

Skvělé, doporučuji zhlédnout všem!

Zajímavé, jen mám obavy, že ti, kterých se to týká nejvíce, sem nepřijdou.



cům v oblasti prevence vysokého tlaku, nadváhy a obezity i zvýšené hladiny cholesterolu. Tuto poradnu za dva dny navštívilo celkem 332 lidí, kterým není lhostejné jejich zdraví. Celkové výsledky byly většinou v normě, zvýšené hodnoty byly zaznamenány nejvíce u cholesterolu a obsahu tuku v těle, alarmující však byl u některých vyšetřovaných zvýšený krevní tlak. Těmto osobám byly doporučeny další kroky k ozdravení životního stylu a zlepšení zdravotního stavu. Mimořádný zájem byl i o vyšetření změn na kůži. Dermatologické vyšet-



ření podstoupilo celkem 212 zájemců, z nichž většina byla bez nálezu. Přesto tato vyšetření zachytila i výskyt 7 baziliomů a dokonce i jednoho melanomu! Členky náchodské Ligy proti rakovině ve svém modrém stánku podávaly zájemkyním potřebné informace k sebevyšetřování prsu i s nácvikem vyhledávání novotvarů na dvou modelech. Za dobu trvání výstavy navštívilo jejich stánek celkem 214 žen. Většinou se jednalo o ty, které věnují svému zdraví a prevenci nádorových onemocnění trvalou pozornost.

Živým centrem celého výstavního areálu bylo pódium, na kterém se vystřídal s pestrým programem celkem 11 souborů se 14 vystoupeními. Velké poděkování pořadatelů si zaslouží pěvecký sbor ZŠ a MŠ Josefa Zemana pod vedením Mgr. Libuše Renfusové, TT Band Rock vedený p. Kubíčkem, taneční skupina stepu Střediska volného času Děčko Náchod pod vedením Mgr. Heleny Bohadlové, skupina street

dance Gold Edition Elit Střediska volného času Děčko Náchod vedená Kamilou Mackovou, orchestr Strings Swing ZUŠ Náchod pod vedením Františka Fraňka, skupina orientálních tanců AFRAH pod vedením Dany Minaříkové s hostující tanečnicí Dimitrou, rocková skupina JAM DEFECT ze ZUŠ Náchod pod vedením Eduarda Paseky, Pěvecké sdružení Evangelické akademie Náchod pod vedením PhDr. Jany Müllerové, Sbořeček Jiráskova gymnázia Náchod pod vedením sbormistra Ing. Vlastimila Čejpa, Swing sextet Náchod s vedoucím Emerichem Drtinou a mažoretky MONA Náchod vedené Monikou Bergerovou. Odměnou všem vystupujícím byl upřímný a zasloužený potlesk návštěvníků výstavy.

Značný zájem veřejnosti o výstavu opět ukázal, že i závažná zdravotní témata je možno podávat zábavnou formou, která nenásilně vede mládež i dospělé k zodpovědnému přístupu k tomu nejcennějšímu – vlastnímu zdraví.



Krnov

S Putovní výstavou jsme se letos rozloučili v Krnově na Hlavním náměstí 1. a 2. října.

Krnov se rozkládá na severovýchodním

úpatí Nízkého Jeseníku. První písemná zmínka je ve falzu z roku 1221, v pravé listině poprvé roku 1240, jako město je Krnov poprvé nazván roku 1269. V roce 1377 získal Krnovsko při dělení kníže Hanuš I. a roku 1411 pak připadlo Krnovsko pod přímou vládu českého krále. Roku 1474 dobyl Krnov Matyáš Korvín a město utrpělo silným požárem. Další požár zachvátil město roku 1779 a zničil farní kostel, zámek a jiné významné budovy.

Město Krnov leží nad soutokem Opavy s Opavicí. Jádrem je dnešní Hlavní náměstí, kde se křížily obchodní cesty na Opavu a do Olomouce. Město uzavírají tři brány – Horní, Hlubčická a Opavská – a bylo obklopeno hradbami, které dal znovu vybudovat v 1. pol. 16. století markrabě Jiří. Původně zde bylo čtyřhranné tržiště s nepřilíhající rozvinutou uliční sítí, které bylo později zastavěno domovními bloky do dnešního nepravidelného tvaru.

Návštěva Krnova nám přinesla velkou radost zvláště díky výborné spolupráci s MÚ a klubem Onko Niké. To se také odrazilo ve spokojenosti návštěvníků výstavy, jak jsme si ostatně mohli z jejich zápisů v návštěvní knize přečíst:

Tahle akce je super. Mělo by o prevenci vědět víc lidí. Já jsem zjistila spoustu věcí, které jsem netušila. Jen tak dál.

Je dobré, že se někdo stará o zdraví nás všech, pěkně děkujeme.



Město	Děti do 12 let	Dospělí	Vyšetření SZÚ	Vyšetření kůže
PRAHA 9.–10. 9.	460	846	457	255
ZNOJMO 15.–16. 9.	162	720	305	214
JINDŘICHŮV HRADEC 17.–18. 9.	387	1.511	360	244
ŘÍČANY 23.–24. 9.	428	728	331	129
KLADNO 25.–26. 9.	391	830	329	68
NÁCHOD 29.–30. 9.	460	1.327	332	212
KRNOV 1.–2. 10.	582	1.587	320	149

Partneři a spolupracovníci:



Mercedes-Benz



Česká pošta



Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

Mediální partner:



Pořadatel:

Organizátor:



Liga proti rakovině Praha



Výstava by měla být v malých městech častěji.

Velmi poučné. Po přečtení nám nezbyvá než se nad svým zdravotním stavem, a tím pádem nad způsobem našeho života ZAMYSLET!

Pěkný den a mnoho úspěchů v tom, čemu se věnujete!

I jako zdravotník jsem se poučila.

Hodně prospěšná každoroční akce, moc děkujeme.

PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ

Den zdraví v Ústřední vojenské nemocnici

Ve středu 24. září se v ÚVN uskutečnil preventivně zaměřený **Den zdravé nemocnice**, jehož hlavním cílem je vést pacienty i personál k odpovědnosti za své zdraví.

Hned od ranních hodin byl pečlivě připraven program ve vestibulu Ústřední vojenské nemocnice pro všechny návštěvníky, kteří sem tento den zavítali. Zaměření bylo velmi pestré a inspirativní, což se projevovalo na velkém zájmu příchozích, kteří měli možnost se

informovat například o tom, jak se zbavit závislosti na kouření, jak se správně věnovat hygieně ústní dutiny nebo jak správně vyjmout klíště.

Těšil nás zájem o informace u našeho stánku Ligy proti rakovině, který v konkurenci ostatních partnerů, kteří nabízejí populárnější činnosti, třeba jaké chyby děláme při sestavě jídelníčku nebo jak zajistit vhodné očkování před cestou do zahraničí, často vyvolává velký respekt. Lidé občas mívají obavy se zeptat na podrobnosti, ale ti, kteří měli možnost se osobně setkat s MUDr. Pradáčovou, která s laskavostí dokáže s lidmi promluvit a správně poradit, případně nabídnout vhodnou publikaci, většinou zapomenuli na ostych a neměli problém o nemoci hovořit a zeptat se na to, co je trápí. Zastavovali se u nás starší občané, zdravotnický personál, studenti i pacienti, kteří byli objednáni v ten den na vyšetření, a rozdali jsme hodně ligových materiálů. Den zdravé nemocnice se v ÚVN konal již po šesté a jako každoročně byl součástí programu Měsíce zdravé šestky.

Pavla Vancová





Den zdraví na Poliklinice Prosek

Poliklinika Prosek pořádala již popáté ve spolupráci s oblastním spolkem ČČK Praha 9 Den zdraví. Letos se konal 24. září na prostranství před poliklinikou.

Odborníci především z prosecké polikliniky byli připraveni zájemcům poradit ať už se zdravotními problémy, nebo v rámci prevence všem, kdo se chtěli dozvědět, co udělat pro udržení a zlepšení svého zdraví. Bylo možno podstoupit i interní vyšetření, jako například měření krevního tlaku, měření hladiny cukru v krvi při diabetologickém vyšetření, měření cholesterolu nebo kožní vyšetření. Návštěvníci se mohli poradit s pediatrem, rehabilitačním pracovníkem, kardiologem a obezitologem, svoje novinky předvedla i lékárna a péče o ústní hygienu. Spolupořádající Český červený kříž školil zájemce, jak poskytnout první pomoc.

Své zastoupení zde měla i Liga proti rakovině Praha společně s Klubem ŽAP, zájemcům byly předkládány informativní publikace k různým nádorovým onemocněním a členky Klubu ŽAP prováděly odbornou instruktáž o samovyšetření prsů.

Jaroslava Skoumalová

Den pro zdraví ve Vyšší odborné a střední zdravotnické škole v Praze 4

Již tradičně je počátek školního roku na Vyšší odborné a střední zdravotnické škole 5. května ve znamení celoškolské preventivně-informační akce, která hrdě nese název Den pro zdraví. Tento den, který se koná za podpory Městské části Prahy 4, je určen pro návštěvníky jak ze škol mateřských, základních a středních, tak i pro širokou veřejnost. V letošním roce proběhl 30. září a byl to již XXII. ročník.

A jak takový Den pro zdraví vlastně vypadá?

U vstupu návštěvníky uvítaly naše hostesky, u nichž bylo možno získat všechny informace. Bez nadsázky lze říci, že si zde každá věková kategorie nalezne oblast svého zájmu.

Na dvoře hasiči ukázali veškeré vybavení hasičského vozu se všemi jeho možnostmi. Záchraná horolezecká služba názorně simulovala spouštění raněného v nosítkách a předváděla vybavení sanitky. Záchranou scénérii akčního dění doplnili psovodi Městské policie, kteří předvedli jak hledání nezvěstného člověka, tak i psí ochranu v případě napadení recidivistou. Nechyběla také přehlídka Státní policie o skládání zbraní včetně přednášky z oboru balistiky. Dětský řídicí průkaz malým řidičům po úspěšném složení testu vystavila Městská policie.



Dospělí návštěvníci si mohli nechat zkontrolovat hladinu glykemie či krevní tlak od studentů oboru zdravotnický asistent nebo stav celkového cholesterolu Státním zdravotním ústavem, včetně změření procenta tuku v těle.

Všichni studenti střední školy ze všech oborů (zdravotnické lyceum, zdravotnický asistent, kosmetické služby, masér sportovní – rekondiční a nutriční asistent) i studenti vyšší odborné školy (diplomovaný zdravotnický záchranář a diplomovaný nutriční terapeut) měli pro návštěvníky připravený svůj program, přizpůsobený jejich studijnímu oboru.

Bolavá záda nebo šiji vám v případě zájmu namasírovali studenti oboru masér sportovní a rekondiční a zákyňe oboru kosmetické služby předvedly svůj um v oblasti lidské krásy, včetně manikúry a pedikúry. Jedno



z nejoblíbenějších stanovišť rozhodně bylo malování kosmetickými barvami na obličej určené pro děti z mateřských škol.

Stejně jako každý rok externí spolupracovníci nabízeli k prodeji své výrobky a služby, např. kosmetiku Ryor, šperky spolku Žijeme s handicapem, bylinné tinktury firmy Energy group či ukazovali léčivé účinky Bioptron lampy. Ani letošní rok nechyběla nezisková organizace Liga proti rakovině Praha, která návštěvníkům poradila nejen v oblasti prevence onkologických onemocnění.

Návštěvu jste mohli zakončit u nutričního oboru, který tentokrát předvedl slané i sladké pochoutky na téma „Dýně, tykve, tykvičky“.

Letošní 22. ročník Dne pro zdraví se rozhodně podařil, a pokud vás jeho náplň zaujala, více vás zveme na jeho příští, 23. ročník.

*Ing. Markéta Kabelková, Ph.D.
VOZŠ a SZŠ 5. května*

Dny zdraví Městské části Praha 14

Dny zdraví patří na Praze 14 mezi tradiční akce, které veřejnosti přibližují témata zdravého životního stylu a každoročně nabízejí zajímavý program. Ten letošní se nesl v duchu novinek, které tak trochu překračují rámec oblasti zdravotnictví.

Diskutovalo se o zdravotnictví z pohledu politiky, ale také o různých nemocech dětí a jejich možném řešení v rámci běžné i alternativní medicíny. Kromě cholesterolu a výživového poradenství či stánku zaměřeného na zubní hygienu se návštěvníci mohli poradit o správném výběru obuvi pro své děti. Své zastoupení zde měla i Liga proti rakovině Praha, která se zúčastnila i následujících Dnů zdraví na poliklinice Parník, kde prezentovala všechny své publikace a poskytovala poradenství. Paní doktorka Pradáčová ochotně zodpovídala dotazy ohledně prevence, ale i otázky zaměřené na konkrétní problémy.

Ivana Birková



ZHODNOCENÍ REKONDIČNÍCH POBYTŮ REALIZOVANÝCH LIGOU V ROCE 2014



Liga proti rakovině Praha v rámci programu zlepšování kvality života onkologických pacientů nabídla v letošním roce jedenáct rekondičních pobytů. Ty se realizovaly v Institutu na Pleši, v sanatoriu Schönbach v Meziboří a nově nám byla poskytnuta možnost účasti v Lázních Toušeň u Prahy.

Pobyty se uskutečnily v termínech od května do října, byla tudíž dobrá možnost uspokojit většinu žadatelů. Celkem se zúčastnilo 154 zájemců. Liga proti rakovině má na realizaci tohoto programu každoročně vyčleněnou část svého rozpočtu. Z těchto prostředků rovněž přispívá na každého účastní-

ka částkou 200 Kč na den. Dvoutýdenní pobyt s ubytováním, stravou, rehabilitací a dalšími doprovodnými programy je cenově velice výhodný, a tudíž téměř všem žadatelům dostupný.

Současně je třeba opět zdůraznit potřebu aktuálního posouzení celkového zdravotního stavu, a to především pacientů vyššího věku často s přidruženými interními chorobami. Jedná se především o kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovku, dechovou nedostatečnost a onemocnění dalších orgánů. Aktuální doporučení praktického lékaře před nástupem k pobytu je tedy nezbytné.

Naší snahou je minimalizovat vznik akutních stavů, hlavním cílem pobytů je zlepšení celkové kondice tělesné i psychické. Zařízení, ve kterých se pobyty uskutečňují, nejsou pro nás zařízeními akutní péče, tu v urgentních případech spíše jen zprostředkují.

Na základě dopisů doručených k nám na Ligu, ohlasů při besedách na Pleši, dotazech do Meziboří a Lázní Toušeň, je většina frekventantů kurzů spokoje-

ná, velice pozitivně hodnotí možnost rehabilitace, vodoléčbu, cvičení nebo bazén na Pleši. Ke stravě není letos zásadních připomínek, spíše bylo pochváleno její vylepšení. Všichni účastníci mají možnost se vyjádřit ke všem aktivitám, sdělit připomínky a podat návrhy na vylepšení. Další poznatky od účastníků rekondičních pobytů přinášíme i v tomto čísle Zpravodaje, všem pisatelům srdečně děkujeme.

Je mi líto, že v jednom případě se účastnice v Meziboří domnívala, že můžeme odmítnout do kurzu pacienty, kteří údajně pokračují v kouření. Naše snahy a úsilí v prevenci

a v nekuřáctví jsou dostatečně známé. Osvětové programy směřujeme již do předškolních zařízení, pro školáky a obecně pro všechny občany. Trvale kritizujeme, že tento stát nemá v této závažné problematice vyřešené zákonodárství, přijal pouze dílčí vyhlášky. Jak je v podstatě nastavené solidární pojištění nespravedlivé, když všichni musíme hradit důsledky drahé zdravotní péče kuřákům a všem ostatním, kteří ignorují zdravý životní styl, a sami se tak podílejí na vzniku chronických onemocnění.

Je to vlastně důkazem, že činnost Ligy je stále potřebná a aktuální, neměli by-

chom se vzdávat, opakovaně poskytovat rady a varovat společnost před všemi riziky vzniku zhoubných nádorů, jejichž výskyt trvale narůstá.

Děkujeme proto vám, dobrovolníkům a příznivcům Ligy, kteří nám pomáháte v této zřejmě nikdy nekončící činnosti. Dovolte, abych dále poděkovala všem, kteří se konkrétně podílejí na zajištění rekondičních pobytů na všech třech zmíněných pracovištích, a sekretariátu Ligy za jejich koordinaci a organizaci. Přeji hodně zdraví a spokojenosti a v příštím roce se těším na shledanou.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR

OHLASY Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ REALIZOVANÝCH LIGOU V ROCE 2014

BABÍ LÉTO V LÁZNÍCH TOUŠEŇ

Milí přátelé v Lize, přijměte naše poděkování za umožnění podzimního rekondičního pobytu v Lázních Toušeň.

Celý rekondiční pobyt od začátku až do konce byl zaměřen na ozdravení těla i ducha. Dostalo se nám skutečně lázeňské péče, se širokou škálou procedur cílených na přidružené choroby, zejména pohybového aparátu. Lázně, ač maličké, mají svoji stálou spokojenou klientelu. Rodinné prostředí, kvalitní lázeňská péče, milé a přívětivé jednání personálu a dobrá strava činily pobyt velmi příjemným. Kategorie

ubytování je na volbě klientů (dle jejich finančních možností) a uspokojí i náročnější klientelu. Časování lázeňských výkonů bylo přizpůsobeno tak, že celá odpoledne jsme se mohli věnovat procházkám kolem řeky Labe a výletům do okolí.

Naučné stezky, vedené především po veřejných, lesních a polních cestách, nás přivedly k historickým památkám i k přírodním rezervacím. Viděli jsme, kde se pro lázně těžil vynikající rašelina, tolik pověstná pro slatinné zábaly a koupele.

Kam jsme nedošli pěšky, tam nám to umožnilo dobré vlakové spojení i místní veřejná autobusová doprava. A tak



jsme se mohli projít po Neratovicích a Lysé nad Labem. Brandýs – Starou Boleslav jsme pro historické památky navštívili několikrát za pobyt. V Čelákovicích jsme mohli navštívit v „Den otevřených dveří“ zrekonstruovanou prvorepublikovou Volmanovu vilu (obdobu brněnské vily Tugendhat), obdivovat její architektonickou a funkcionalistickou nadčasovost i citlivý přístup současného soukromého subjektu při záchraně této kulturní památky.

Poprvé ve svém životě a přímo na místě jsme se mohli zúčastnit Národní svatováclavské pouti ve Staré Boleslavi, která je největší oficiální oslavou státního svátku 28. září – Dne české státnosti, a vidět místa spojená se svatováclavskou tradicí a mariánským kultem. Odpolední Oratorium „Svatá Ludmila“ od A. Dvořáka v chrámu Nanebevzetí Panny Marie v podání filharmoniků a sólistů opery z Liberce završilo tento



sváteční den pro nás hlubokým kulturním zážitkem.

V Lázních Toušeň jsme prožili 14 dní se všemi atributy „babího léta“, uprostřed krásné polabské přírody a kouzelných míst. Domů jsme se vrátili ozdraveni a plni pozitivních dojmů. Na rekondiční lázeňský pobyt stále vzpomínáme a mluvíme o něm v superlativech. Naše vřelé poděkování patří organizátorům rekondičních pobytů i všem pracovníkům Lázní Toušeň.

Manželé Brožíkovi

Zážitky z Pleše

Ve dnech 19. 8.–2. 9. 2014 jsem se zúčastnila ozdravného pobytu v sanatoriu na Pleši pořádaného naší organizací LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA.

Spolu s kolegyní z pardubického KON jsme se rozhodly udělat změnu v dosud nabízených a námi pravidelně absolvovaných pobytech a naše volba padla na vámi nabízený pobyt v sanatoriu na Pleši. V minulosti jsme společně absolvovaly konferenci v pražském Lékařském domě, na které byl ještě přítomen pan profesor Dienstbier. Od našich kolegyň z ostatních klubů jsme tam slyšely jen samou chválu na toto sanatorium, a tak jsme si řekly, proč neudělat změnu a nezkusit to. A to je důvod, proč vám píši.

Patří vám všem velký dík. Dík za to, že něco takového vůbec existuje, dík za to, že to pro nás děláte. Jsme již několik let po léčbě, tudíž pro mnohé nezasvěcené jsme vlastně vyléčené a zdravé. Jenže na čele nemáme napsané, co jsme si všechno prodělaly a čím jsme si prošly. Že bolavé duše a naše těla a s tím související a stále přítomná únava potřebují zvláštní péči. A tam v sanatoriu se nám jí opravdu dostalo. Laskavá paní primářka a milé sestřičky nás hladily už svým úsměvem a jejich slova to denně doplňovala. Ve všem ochotný a navíc veselý personál byl pak už jen třesničkou na dortu. Naše pobytová sestra paní Fišerová byla jak maminka, stačilo kýchnout a už by nám vařila čaj s medem.

Každý den jsme cvičily v teplé a slané vodě, pak následovala další rehabilitační cvičení a elektro léčba. Za těch čtrnáct dnů pobytu v sanatoriu jsme naše těla pořádně rozhýbaly a prohřály. Zvlášť příjemné bylo potom vlézt do teplého pelíšku a v klidu na pár chvil spokojeně usnout. Odpoledne jsme pak plné elánu mohly vyrážet na procházky po krásném okolí. Počasí nám přálo, a tak jsme za všechny ty krásně prožité dny na Pleši nachodily neuvěřitelných 80 km po procházkách v nejbližším i trochu vzdálenějším okolí.

Takže, milá LIGO, díky, díky moc za krásných 14 dnů a věřte, že vše, co pro nás děláte, má velký smysl a nás to posiluje a dodává sílu pro další všední dny našeho života a za to vám všem patří velký a velký dík.

*Blanka Kerbrová
a Jarmila Antoníčková*

Pobyt v Meziboří

V období od 19. do 30. 5. 2014 jsme navštívili léčebnu v Meziboří. Nově opravený objekt nám poskytoval veškeré pohodlí. Celý personál – paní vedoucí, sestřičky na procedurách a paní uklízečky – byl velmi ochotný a vstřícný.

Krásná příroda v okolí léčebny nás lákala na příjemné procházky. Překvapilo nás plno zeleně a parková úprava celého okolí. Do nedalekého Litvínova jezdí místní autobus nebo se dá dojít i příjemnou procházkou lesem po „Tešarově stezce“.

Nevšedním zážitkem pro nás byla návštěva kostela v Mostu, který byl v roce 1975 úspěšně přemístěn o 841 m. Výlet do ZOO parku v Chomutově nám sice překazil déšť, ale i přesto se nám líbil. Celý pobyt v Meziboří byl velmi příjemný a můžeme jej každému vřele doporučit.

*Členky ONKO klubu EVA
z Rychnova nad Kněžnou*

PODZIMNÍ SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

Setkání našich kolektivních členů se letos uskutečnilo 23. října ve velkém sále Lékařského domu v Praze. Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová přivítala všechny přítomné, kteří se sešli v hojném počtu. Promluvila ke všem příznivcům a členům Ligy o tom, jak důležitá je spolupráce a semknutost, kdy můžeme jeden druhého obohatit, pomáhat si a společně plánovat další práci. Připomněla, že jsme museli učinit zadosť novému občanskému zákoníku a Liga je nyní zapsaný spolek, tedy za původní název přidala z. s. Jinak se ale nic nezměnilo a práce zůstává stejná. Bude potřeba stále vymýšlet nové cesty, jak předávat informace mladé generaci a motivovat ji, aby nepodceňovala svoje zdraví a starala se o prevenci a správný životní styl. Zmínila i smutnou skutečnost, že pro politiky



nejsme zajímaví, nepřinášíme zisk, což je často pro mnohé nepochopitelné tím spíš, že ze své činnosti nemáme žádný prospěch. Mělo by zůstat jasné, že všichni patříme dohromady a chce-

me táhnout za jeden provaz. Dále vyjádřila hrdost nad pětadvacetiletou nezištnou prací Ligy, která se řadí mezi stálíce neziskových organizací, a mělo by to být znát i nadále. I když nepat-

říme na úvodní stránky novin a časopisů, je za námi vidět spousta práce. Zmínila se o tom, že populace se dožívá vyššího věku, a je potěšující, že za posledních 5 až 6 let se v ČR snižuje počet úmrtí na nádorová onemocnění. V závěru upřímně poděkovala všem za spolupráci a vyjádřila naději, že síly neochabnou a Liga bude pokračovat ve všech třech pilířích – prevenci nádorových onemocnění a výchově ke zdravému způsobu života, zlepšení kvality života onkologických pacientů a podpoře onkologického výzkumu a vybavení onkologických pracovišť.

Předsedkyně dále seznámila přítomné s rozdělením výtěžku z letošního Českého dne proti rakovině k datu 30. září, který vynesl 14.613.747,50 Kč, což považujeme za velký úspěch.

Dále nastínila změny, které nás v příštím jubilejním roce čekají. Mezi hlavní bude patřit prodej květinok výjimečně ve dvou dnech. Jedná se o odvážné rozhodnutí, protože sbírek je již mnoho, a tak bychom veřejnost, která je zvyklá na tradiční 2. či 3. středu v květnu, nechtěli zklamat a ztratit kredit. Prozradila i barvu stužky, která k 25. výročí nemůže být jiná než stříbrná.

O organizačních aspektech sbírky pohovořila Mgr. Jana Kolářová z agentury Arcadia Praha. Ke sbírce se vrátila podrobněji a shodla se s přítomnými na tom, že letos byla náročná hlavně proto, že zklamalo počasí a dosáhnout dobrého výsledku nebylo snadné. Dobrá zpráva pro všechny je, že sbírka se těší mezi veřejností oblibě. Dále jsme se dozvěděli, že neprodané kytičky se v chráněných dílnách přestuzkují, aby se pak použily v následujícím roce.

Na závěr vyslovila poděkování všem, kteří se na prodeji kytiček podíleli, a poprosila o iniciativu pro nové nápady a myšlenky.

Dalším bodem programu bylo zhodnocení právě ukončeného VII. ročníku Putovní výstavy. S čerstvými, vesměs pozitivními dojmy se nám světila i paní doktorka Fridrichová, která ovšem také poukázala na fakt, že letošní spolupráce s dermatology nebyla úplně jednoduchá a bylo velmi obtížné s nimi navázat spolupráci i za finanční podporu. Ukazuje se, jak důležité jsou osobní kontakty a že je užitečné jich využít ve prospěch dobré věci. Paní doktorka zdůraznila, že přes všechna úskalí bude



Liga nadále usilovat o zachování dermatologické poradny v rámci Putovní výstavy. Hovořila z vlastní zkušenosti a dennodenní praxe ze své onkologické ordinace, kdy se každý týden setkává alespoň s jedním melanomem. Letošní Putovní výstavu zhodnotila jako úspěšnou, všem poděkovala a požádala o spolupráci do budoucna i všechny členské organizace.

Závěrečného hodnocení Putovní výstavy se ujala paní Jiřka Bajgarová, zmínila se o mírných problémech, které letos bylo nutné řešit, ale agentura si s nimi poradila, přítomné se starostmi nezatěžovala. Velkou pochvalu a poděkování za vzornou spolupráci vyjádřila LPR Náchod a MÚ Krnov i tamnímu klubu Onko Niké.

Dalšího bodu programu se ujala ředitelka Ligy proti rakovině Praha Iva Kurcová a vyhlásila jméno členské organizace, která se letos stala vítězem v kategorii „Skokan roku“ vzhledem k nejvyššímu nárůstu výdělku během Českého dne proti rakovině. Skokanem roku 2014 je MAMMA HELP CENTRUM PRAHA. Cena bude slavnostně předána na vánočním koncertě. Blahopřejeme!

Vzhledem k tomu, že se letošního Sněmu nemohla osobně zúčastnit MUDr. Aschermannová, shrnula letošní rekondiční pobyty Iva Kurcová. Přibyla nabídka rekondic ve Slatiných lázních Toušeň, kde se nám podařilo velmi rychle vyladit spolupráci se zaměstnanci lázní v čele s panem primářem MUDr. Bohumilem Sváškem. Máme velkou radost, že naši klienti, kteří se letošních dvou turnusů zúčastnili, byli velmi spokojeni.

Poté předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová vyhlásila hlavní téma, které nás čeká příští rok na poli prevence. Opět se vrátíme k **nádorovému onemocnění reprodukčních orgánů**, které podle statistik patří u nás k nejčastějším nádorovým onemocněním.

Ve druhé části Sněmu účastníci se zájmem vyslechli přednášku **MUDr. Hany Sovinové** ze Státního zdravotního ústavu o užívání tabáku v České republice. Dozvěděli jsme se, že téměř jedna třetina žáků ve věku 13–15



let kouří cigarety, dívky dokonce častěji než chlapci. Alarmující je skutečnost, že podíl nekuřáků, kteří připouštějí, že v příštím roce pravděpodobně začnou kouřit, je vysoký. Přitom procento dívek – nekuřaček (32 %) výrazně převyšuje procento chlapců (22 %). Zmínila se o užívání tabáku, které negativně ovlivňuje studenty budoucích zdravotnických profesí s ohledem na jejich schopnost poskytovat účinnou pomoc pacientům při odvykání kouření. K překonání této situace by se měla společnost zaměřit na kuřáky mezi studenty zdravotnických povolání a usilovat o změnu jejich chování. V současné době kouří přibližně 15 % českých lékařů, ale revalvace denního kuřáctví lékařů má jasný sestupný trend.

S další zajímavou přednáškou o historii tabakismu a tabákových koncertech od 17. až po 21. století vystoupila **MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.** Tabák a kouření má dlouhou historii.

Naproti tomu zdravotní rizika vznikající při kouření jsou známa jen několik posledních desetiletí. Před 1. světovou válkou kouřili pouze muži z vyšší společenské vrstvy a ve 30. letech měl patolog problém ukázat medikům rakovinu plic. Spotřeba cigaret neustále stoupá a tabákové koncerny se neštítí ničeho. Je zločin, že stát dovolí svým občanům

volně prodávat cigarety, které je potom zabíjejí. Další problém je, že kouří čím dál větší počet žen a dětí, a proto je potřeba ochránit mládež před závislostí na kouření a obrátit pozornost na děti a již od útlého dětství s nimi o nebezpečí kouření hovořit. Na závěr podzimního Sněmu jsme zařadili velmi zajímavou prezentaci o rizi-

cích radonu. Její autorku **Ing. Ivanu Fojtíkovou** ze Státního ústavu radiální kontroly jsme požádali i o příspěvek pro vás, čtenáře Zpravodaje.



RADON – KARCINOGEN, KTERÉMU SE LZE VYHNOUT

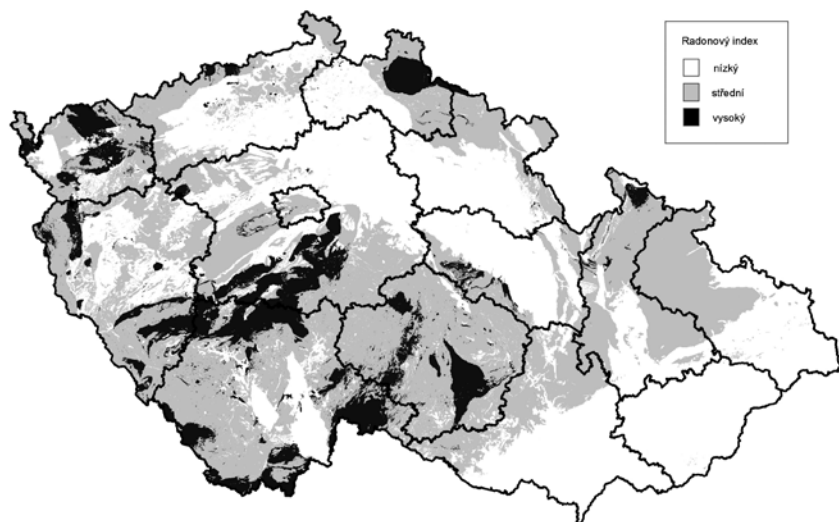
Skutečnost, že existuje těsný vztah mezi kouřením a rakovinou plic, je všeobecně známá. Dozvídáme se o ní z různých zdrojů, od odborných publikací až po nápisy na krabičkách cigaret, ví o ní každý školák. Řada z nás však netuší, že je ještě další činitel, který způsobuje rakovinu plic. Není vidět a působí pomalu, ale o to zákeřněji. Je to radioaktivní plyn radon vyvěrající ze země a vstupující do našich obydlí.

Česká republika je jednou z nejméně postižených zemí na světě, co se výskytu radonu týče, průměrné dávky ozáření od radonu dalece převyšují úroveň z ostatních zdrojů ionizujícího záření (lékařské záření, kosmické záření atd.). Území státu není zatíženo rovnoměrně, jsou oblasti, kde najdeme velké množství domů s vysokou koncentrací radonu. Bohužel však nelze říci, že by ostatní lokality byly zcela „bezpečné“.

Radon je přírodní radioaktivní plyn, který vzniká při rozpadu uranu 238. Sám se rozpadá na radioaktivní částice s krátkým poločasem rozpadu a ty zůstávají rozptýleny ve vzduchu. Pokud jsou vdechnuty, usazují se v dýchacích cestách a ozařují místní tkáň. Mají kancerogenní účinek a při dlouhodobém působení se podílejí na vzniku rakoviny plic. Jsou druhou nejčastější příčinou tohoto onemocnění hned po kouření. Tato skutečnost byla opakovaně potvrzena epidemiologickými studiemi na celém světě, včetně ČR. Odhaduje se, že z téměř pěti tisíc onemocnění rakovinou dýchacího ústrojí ročně u nás se podílí radon vdechovaný v místnostech na téměř tisícovce.

Tyto hodnoty jsou založeny na odhadech epidemiologů a průzkumu provedeném u nás počátkem devadesátých let. Od té doby však nastal boom

Prognózní mapa radonového indexu geologického podloží v ČR



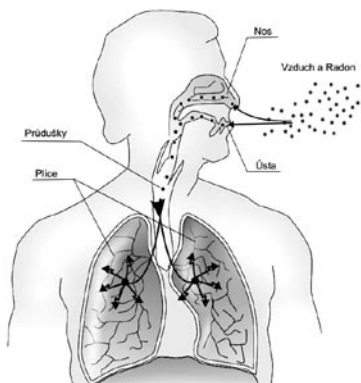
Barnet, Pacheroová, Česká geologická služba, 2011

v používání energeticky úsporných technologií, zejména plastových oken. Kvůli obecně snížené ventilaci v řadě objektů předpokládáme, že situace je dnes daleko vážnější.

Před radonem je přitom možné se účinně chránit. Dávno není pravda, že jedinou možností je žít v chladnu a průvanu. Jsou známy moderní stavební technologie, které zajistí nízkou koncentraci radonu v domě a přitom obyvatele domu nijak neomezují. V poslední době se často používá opatření založené na principu snížení tlaku pod objektem. Vzduch je odveden buď do komína, nebo jinou trubkou mimo objekt. V některých případech, například při použití podlahového topení nebo velmi propustné vrstvy pod domem, je potřeba přirozené odvětrání doplnit aktivním prvkem – stačí přidat vhodný ventilátor. Radon se tak z podloží do domu vůbec nedostane. Pokud se opatření aplikují preventivně, tedy při výstavbě domu nebo při rekonstruk-

ci podlah, nezatíží dokonce ani kapso stavebníka. V případě již hotových objektů to není už tak snadné – tam jsou náklady vyšší. Proto mají majitelé objektů, kde byly nalezeny velmi vysoké hodnoty, možnost požádat o státní dotaci na provedení protiradonových opatření.

Ochrana před radonem začíná zjištěním skutečného stavu. Míru rizika lze stanovit pouze měřením, ať už měřením radonového indexu pozemku u nových staveb, nebo měřením objemové aktivity radonu ve stávajících budovách. Pokud se zjistí vysoké hodnoty, přicházejí na řadu protiradonová opatření. A nakonec opět nezbytné měření, které potvrdí, zda je opatření funkční a dostatečně účinné. Pro ty, kdo budou ochotní „do toho jít“, nabízí stát pobídky v rámci Radonového programu, koordinovaného Státním úřadem pro jadernou bezpečnost. Jde o bezplatné dlouhodobé měření uvnitř budovy – jak před provedením opat-



ření, tak po něm. Stačí napsat na mail Státního ústavu radiální ochrany (radon@suro.cz) a získat detektory. A kdo nechce čekat, může si objednat kratší měření u komerčních firem.

Důležitým faktem je, že výskyt radonu se neomezuje pouze na obytné domy, jeho vyšší výskyt byl potvrzen také v řadě škol a školek. Mnoho z nich bylo v uplynulé dekádě rekonstruováno a zatepleno, přitom výměna oken je

právě to, co může způsobit násobné zvýšení koncentrace radonu ve třídách, hernách i lehárnách, kde děti odpočívají a spí. I zde zasahuje stát a nabízí pomoc – bezplatné měření a v případě překročení doporučených hodnot také poskytnutí dotace. Podrobné informace o radonu a radonovém programu lze najít na internetu: www.radonovyprogram.cz, www.sujb.cz, www.suro.cz.

PRAGOMEDICA

36. ročník zdravotnického veletrhu Pragomedica se letos konal ve dnech 22.–24. října souběžně se specializovanou výstavou pro lidi s postižením NON-HANDICAP opět na Výstavišti v pražských Holešovicích.

Liga proti rakovině Praha zde měla již tradičně svůj stánek a mohla všem zájemcům předvést svoji činnost a nabídnout publikační materiály, které vydává a které obsahují především informace k prevenci nádorových onemocnění, dále Zpravodaje, VZ, pexesa, omalovánky, samolepky, puzzle apod. Návštěvníci z řad lékařů, studentů i laiků se zajímali o naši práci, (všichni znali symbol sbírky – měsíček lékařský), dotazy směřovaly také na rekondiční pobyty pro onkologicky nemocné pacienty nebo na pomoc prostřednictvím Nádorové telefonní linky.

Sešlo se zde velké množství dobrovolných organizací, dovozců a prodejců pomůcek pro zdravotně postižené a společným cílem všech byla snaha pomoci lidem s různými druhy handi-

capů v jejich překonávání, od nejmenších dětí až po seniory.

Letos musíme pochválit především atraktivní a bohatý doprovodný program, který celou akci značně obohatil. Velmi zajímavé byly besedy například s polárníkem Václavem Šúrou o extrémní expedici nebo „Cesta za snem“ s Jaroslavem Petroušem. V průběhu veletrhu předala Nadace ČEZ dětským pacientům pět kol jako dar pro onkologické oddělení. Zajímavé byly i pořádané semináře, workshopy, besedy nebo výstavy fotografií. Ke zpestření veletrhu přispěla i vtipná výstava Ligy proti rakovině Praha hned ve vstupní hale výstaviště. Jednoznačný úspěch sklídilo vystoupení hudební skupiny The Tap Tap, složené z tělesně postižených studentů a absolventů škol pražského Jedličkova ústavu. Tato kapela, která existuje již 14 let a mnohokrát úspěšně reprezentovala Českou republiku i v zahraničí, doslova pozvedla atmosféru čtvrtedního odpoledne na veletrhu Pragomedica. Pro zajímavost uvádíme text jedné písně z jejich repertoáru:

*Moje volba The Tap Tap
Táta mi říkal: Postav dům, zasad' strom
a syna zplod',
ale místo už si najdi sám, kde zakotví
svoji loď.*

*Dům postavený na skále bouře nezboří
a kámen nehoří,
ale srdce nestálé je koráb, co kymácí
se na moři.*

*Tak můj život nabral směr,
chvíli na jih a hned zas na sever.
Kam doplujeme, co já vím
a kde nakonec zakotvím.
Ať sedí doma, kdo má strach,
mě lákaj' bílý místa na mapách.*

*Plavu si v tomhle rybníku,
jsem chvíli za kapra a chvíli za štiku,
a i když nemám zuby žraloka,
moje radost je veliká a divoká.*

*Co jsem chtěl, to teď mám,
svoji cestu jsem si zvolil sám.
A i když na ní často klopýtám,
tak nebrečím a neřňukám.*

Hej hou, hej hou, jipi jipi já hou... ahoj!



VÁNOČNÍ KONCERT

V úterý 9. prosince se ve Velké aule Karolina uskutečnil náš tradiční Vánoční koncert, na němž předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová předala ceny laureátům našich každoročních cen za vědeckou publikaci, mediální spolupráci a nejúspěšnější členská organizaci v kategorii „Skokan roku“ při Českém dnu proti rakovině.

Letošním adventním večerem, plným zpěvu a hry na dobové hudební nástroje, nás provedl pan Alfred Strejček a soubor Chairé, výjimečný jak hudebním projevem, tak repertoárem, který má už dnes zasloužené renomé doma i v cizině.

Chairé je umělecké těleso nevelké a nenápadné, zrodilo se r. 1999 při Waldorfské škole v Příbrami, ale od počátku si programově udržuje líbezný, jindy vznesený ponor do jemné a jímavé anonymní, duchovní i lidové muziky, a to jak české, tak evropské. Oduševnělá poloha oné hudby pramení z jisté, že Chairé má v čele mimořádnou osob-



nost – svého zakladatele, všestranného znalce i hledače starých hudebních partů, vynikajícího multiinstrumentalistu i citlivého aranžéra Josefa Krčka.

V zaplněném auditoriu auly jsme prožili jedinečnou atmosféru předvánočního období. Poslechli a zaspívali jsme si půvabné koledy a v mistrovském přednesu Alfreda Strejčka se zaposlouchali do vánočního rozjímání. Obecenstvo odměnilo všechny účinkující zaslouženým potleskem.



VĚDECKÁ CENA



V letošním roce byla na návrh výboru Ligy udělena Cena za významnou práci v oboru onkologie **RNDr. Janu Koslovi, Ph.D.**, za soubor prací věnovaných fibroblastoidním buňkám v onkogenezi.

V době, kdy píšeme tento Zpravodaj, pan doktor tráví dny i noci v plném nasazení v laboratoři v Mnichově, kde dokončuje část projektu. Komunikujeme s ním tedy na dálku a požádali jsme jej, zda by nám mohl napsat něco o sobě a o své práci. Zajímalo nás, proč se rozhodl nastoupit na vědeckou dráhu výzkumného pracovníka a jaké vlastnosti a schopnosti mu pomohly dosáhnout v tak mladém věku úspěchu ve svém oboru. Další naše otázka směřovala na jeho cíle do budoucna, čeho by chtěl ve své profesi dosáhnout.

Pan doktor nám prozradil i něco o svých zálibách a jak tráví svůj volný čas:

„Biologie mě přitahovala od útlého věku a vědecká práce byla od počátku mým vysněným povoláním. Při studiu biologie na Univerzitě Karlově v Praze mě zaujala především molekulární a buněčná biologie a s nimi související virologie. Připadlo mi, že v rámci biologie se bez těchto směrů neobejdu, že se dynamicky rozvíjejí a především je v nich ještě mnoho k objevování. Studium rakoviny, coby závažného, komplexního, a tedy i pestrého biomedicínského problému, na sebe rychle strhlo mou pozornost. Následně mě formovalo prostředí laboratoří, ve kterých jsem pracoval.

Moje práce na výzkumu rakoviny je spjata hlavně s Ústavem molekulární genetiky, v. v. i., Akademie věd České republiky (ÚMG AV ČR) v Praze, kde jsem začal pracovat během studia na univerzitě. V laboratoři Molekulární virologie pod vedením doktora Michala Dvořáka jsem vypracoval jak diplomovou, tak i dizertační práci. Tam jsem se dostal k zajímavým a zcela jedinečným buněčným i zvířecím modelům, které umožňují studovat některé procesy podílející se na tvorbě a rozšívání nádorů. Modelové nádorové linie,



teré jsem hojně využíval, pocházejí z Oddělení virové a buněčné genetiky ÚMG AV ČR, vedené Jiřím Hejnarem. S jeho skupinou jsem na několika projektech úzce spolupracoval. Úzká byla i spolupráce s Laboratoří invazivity nádorových buněk z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy vedené Janem Brábkem a Danielem Röselem. Právě široká spolupráce s možností využívat originální experimentální modely mi umožnila publikovat v takovém rozsahu. K úspěchu byla vedle píle zcela nezbytná trpělivost a vlastnost nevzdávat se, což jsou vlastnosti, které patrně musí mít každý výzkumný pracovník.

Protože proces, který vede ke vzniku primárního nádoru a následně i druhotných nádorů (metastáz), je poměrně složitý, s kolegy jsme se zaměřili na ty procesy, které nám přišly důležité a které jsme zároveň mohli dobře modelovat. Do značné míry jsme se zabývali buněčným typem, který se nazývá myofibroblast. Tento buněčný typ hraje v procesu rozvoje nádorů velmi důležitou roli a více či méně se podílí na všech krocích nádorové progresi. Za normálních okolností se tento buněčný typ uplatňuje především v hojení ran. Za patologických podmínek často podporuje rozvoj nádorů a hraje klíčovou roli ve fibróze, dalším dosud prakticky neléčitelném závažném lidském onemocnění, které úzce souvisí s nádorovou progresí. Proto jsme hledali molekulární nástroje, kterými je možné myofibroblastický fenotyp buněk odstranit. Druhá část mých projektů se týká metastazování nádorů. Jsou to právě metastázy, které u většiny pacientů se solidními nádor-

ry vedou ke smrti, a proto mi výzkum v této oblasti připadá velmi důležitý. V procesu metastazování musí buňky primárního nádoru prostoupit okolními tkáněmi a dostat se na vzdálené místo, kde vytvoří sekundární nádor, metastázu. Mimobuněčná hmota neboli extracelulární matrix (ECM) je první překážkou při migraci rakovinných buněk. Proto jsme studovali molekulární mechanismy, které ovlivňují schopnost nádorových buněk účinně migrovat, prostupovat ECM a tvořit metastázy. Tyto schopnosti jsou sdílené jak invazivními buňkami karcinomů, které po epitelově-mezenchymovém přechodu získaly vlastnosti mezenchymových buněk, tak buňkami sarkomovými, které mají mezenchymové vlastnosti od počátku. My jsme studovali metastazování sarkomů vzniklých z maligně transformovaných fibroblastů.

V současné době pracuji na několika projektech, které se týkají molekulárních a buněčných mechanismů procesu metastazování, a především jim bych se rád věnoval i v budoucnu. Pevně věřím, že lepší porozumění zmíněným procesům by v budoucnosti mohlo vést k výrazně účinnější léčbě rakoviny. Momentálně jsem na několikaměsíční zahraniční stáži na pracovišti, které spadá jak pod Mnichovskou technickou univerzitu (TUM), tak pod výzkumnou instituci Helmholtz-Zentrum a nachází se v areálu nemocnice Klinikum rechts der Isar v Mnichově. Zde mohu vedle dříve využitého kuřecího a kryšního modelu využít i modely myši. Hojně využívám i lidské nádorové buňky a učím se novým přístupům. Moje současné projekty se týkají interakce metasta-

zujících buněk s imunitním systémem a cévami krevního řečiště. Zvláště bližší porozumění interakci s imunitním systémem by mohla mít v budoucnu velký terapeutický potenciál. V blízké době chci strávit několik let postdoktorským výzkumem v zahraničí.

Na mimopracovní záliby mi bohužel nezbyvá moc času. Volný čas trávím především s přítelkyní Silvií. Snažím se trochu sportovat a skloubit touhu po poznávání cizích kultur, lásku k panenské přírodě a dobrodružství. Podnikl jsem několik cest na místa, která jsou poměrně málo dotčená civilizací. Tam jsme se s kamarádem snažili najít a vyfotit vzácná, často endemická zvířata. Kamarád z našich cest publikoval v časopisech řadu článků, jejichž společným tématem byla vždy ochrana přírody. Při cestách si vždy snažím udělat chvíli na potápění, které je mým velkým koníčkem.

Jsem velmi rád, že Liga proti rakovině Praha ocenila právě práci, na které jsem se podílel se svými kolegyněmi a kolegy. Zejména jim patří můj dík. Ocenění si velice vážím. Vedle již zmíněných vedoucích laboratoří bych obzvláště rád poděkoval Vladimíru Čermákovi a Jiřímu Plachému, bez nichž by oceněný soubor prací těžko vznikl."

NOVINÁŘSKÁ CENA LIGY



Výbor Ligy již tradičně uděluje Novinářskou cenu, která je výsledkem ocenění za soustavnou propagaci prevence onkologických onemocnění v souvislosti se zásadami zdravého životního stylu a za propaga-

ci preventivních programů Ligy proti rakovině Praha.

V tomto roce cenu získala PhDr. Světlana Lavičková.

Letošní laureátka nám napsala pár slov o sobě pro naše čtenáře:

„Už jako malá holka jsem ráda nejenom četla, ale i recitovala, navštěvovala tehdejší LŠU, obor literárně dramatický. Na jedné recitační soutěži si mě všimli z rozhlasového Klubu mladých, a když probíhala na Žofíně reportérsko-hlasatelská soutěž k 50. výročí rozhlasu, tak mě oslovili, to mi bylo 16, a já jsem



tu soutěž vyhrála. Po maturitě jsem udělala konkurs na hlasatelku a hned o prázdninách začala jako externistka do rozhlasu docházet. Má první věta do éteru zněla: Stanice Vltava uvádí stereofonní vysílání. Po několika externích letech jsem v rádiu zakotvila natrvalo. Dálkově jsem vystudovala žurnalistiku a po sametové revoluci jsem opustila hlasatelské místo a stala se moderátorkou a reportérkou. Po vzniku soukromých rádií jsem působila v Radiu R. I. O., které vysílalo z Národního technického muzea, a tady jsem si poprvé vyzkoušela i přímý přenos. Po návratu na Vinohradskou jsem krátce působila v motoristické redakci a pak jsem zakotvila na delší dobu v redakci Dobrého jitra, vedené Karlem Tejkalem. Vysílali jsme z mnoha míst Čech,

Moravy i Slezska, z jeskyně, z náměstí, z přírody – prostě odtud, kde se dělo něco zajímavého nebo kde žili zajímaví lidé. Později jsem začala vytvářet i rozhlasové dokumenty, publicistické pořady, ale reportáž a přímý přenos stále neopouštím, i proto mě těší vysílat sobotní Výlety s Dvojkou, při kterých opět míříme do všech koutů Česka. Každý čtvrtek večer vysílám i pořad Kontakt, věnovaný životnímu stylu a problémům lidí nad 50 let.

Jsem vdaná, mám muže Václava, ekonomického redaktora, a dceru Šárku, agroinženýrku. Jo, a taky psa, útlukáře Kolina. Baví mě historie, zvířata, příroda, ráda řídím auto, chodím po horách a plavu.

SKOKAN ROKU

Cena „Skokan roku“ i letos patří klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského při Českém dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel.

Cenu získala patientská organizace **MAMMA HELP centrum PRAHA**. Navštívili jsme jejich nové krásné prostory v Praze 3, kde nás ochotně provedly Mgr. Jana Drexlerová, zakladatelka organizace, a paní Hana Jírovcová, koordinátorka pražského centra. Shodou okolností MAMMA HELP slaví letos 15. výročí svého založení!

Hana Jírovcová nám popsala rozsáhlou činnost nejen pražského centra:

„MAMMA HELP je patientská organizace, která se v České republice stará o ženy s karcinomem prsu a také o zlepšení informovanosti široké veřejnosti





o možnostech prevence a léčby tohoto nádorového onemocnění. Od roku 1999 poskytuje bezplatné poradenství a také bezpečné zázemí a podporu jak nemocným, tak rodinám pacientek. Tyto služby nabízíme v síti svých MAMMA HELP CENTER: v Praze, Brně, Hradci Králové, Zlíně, Přerově, Plzni a v Olomouci, od září 2014 nově v Českých Budějovicích.

V MAMMA HELP CENTRECH pracují vyléčené pacientky, které mohou klientkám nabídnout kromě informací

a praktických rad zejména svou vlastní zkušenost s nemocí a náročnou léčbou. Na tato centra se v průběhu roku telefonicky či osobně obrátí stovky osob v psychické tísní v souvislosti s onemocněním či s žádostí o radu nebo informaci. V roce 2013 bylo zaznamenáno přes 6 000 kontaktů. Odbornými garanty MH center jsou významní odborníci.

Klientky mohou podle své potřeby využít buď individuální poradenství – rozhovor o samotě s terapeutkou, která jim nabídne pochopení, empatii a dostatek času k vyslechnutí jejich potíží, nebo se mohou v centru setkat s dalšími podobně handicapovanými. K těmto setkáním slouží odpolední programy s různou tematikou: arteterapeutické dílny, rehabilitační cvičení, vzdělávací přednášky, besedy a podobně.

MAMMA HELP CENTRUM v Praze bylo založeno v roce 1999 a letos slaví 15 let od svého vzniku. Kromě toho už od roku 2004 zajišťuje provoz bezplatné pora-

denské linky AVON proti rakovině prsu. Jako operátorky zde pracují vyléčené pacientky, jeden den v týdnu je na lince také onkolog a psycholog. Na linku 800 180 880 se denně obrací v průměru 40 osob.

Letos v září pražské MAMMA HELP Centrum změnilo své působíště a sídlí sice stále na Praze 3, ale v Koněvově ulici č. 150 na stanici tramvaje č. 9, 11 a 1 Vozovna Žižkov. Přestěhováním získalo centrum na atraktivitě, protože je celé pod jedním uzavřením, s vlastním vchodem z ulice a v přízemí. Všechny klientky se cítí v nových prostorách mnohem lépe. Díky pochopení vedení Městské části Prahy 3, která nám vyšla se změnou našeho působíště vstříc, si po letech užíváme důstojných prostor pro onkologické pacientky.

Kontakty na pražské MH centrum:

tel.: 739 632 884

e-mail: praha@mammahelp.cz

www.mammahelp.cz

KONFERENCE A VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ ECL (ASOCIACE EVROPSKÝCH LIG PROTI RAKOVINĚ)

15.–17. října 2014

Každoroční konference a Valné shromáždění zástupců evropských lig proti rakovině se letos odehrávalo v Bratislavě. Vynikající hostitelkou byla Slovenská liga proti rakovině, která tuto akci zorganizovala takřka v předvečer svého významného jubilea. V lednu totiž oslaví 25. výročí svého založení. Po celou dobu zaměřuje svou činnost především na pomoc onkologickým pacientům a jejich rodinám, realizuje programy v oblasti prevence nádorových onemocnění, včasné diagnózy a podpory účinné léčby, snaží se o výchovu a informovanost o prevenci obzvláště u mladé generace, (např. projekt Onkologická výchova na školách) a v neposlední řadě podporuje klinické a výzkumné projekty. V průběhu let Liga otevřela tři Centra pomoci – v Bratislavě, Košicích a Martině. Všechna tato Centra nabízejí bezplatné služby ve formě rehabilitací, fyzioterapie, poradenství na lince pomoci, organizují kurzy, workshopy, přednášky i setkání s odborníky či zajímavými osobnostmi.



Program letošní konference byl z velké části věnován Evropskému kodexu proti rakovině, jehož IV. vydání spatřilo světlo světa 14. října t. r. Poprvé kodex vyšel již v roce 1987 a jeho cílem bylo prostřednictvím 11 doporučení upozornit veřejnost na fakt, že riziko rakoviny je do jisté míry možné redukovat zdravým životním stylem. Aktuální IV. vydání bylo rozšířeno na 12 hlavních bodů,

v nichž je kladen důraz především na nekouření, vyhýbání se alkoholu či upozornění na rizika nadměrného opalování. Rovněž je zdůrazněna potřeba udržovat si zdravou tělesnou váhu a pravidelnou fyzickou aktivitu. Tato edice kodexu zahrnuje také doporučení týkající se především prevence rakoviny děložního čípku – očkování proti lidskému papilloma viru (HPV),

kojení a snížení užívání hormonální substituční léčby.

Čtvrtá úprava kodexu je výsledkem dvouleté spolupráce onkologických odborníků, vědců a dalších expertů z EU koordinovaných Mezinárodní agenturou pro výzkum rakoviny (IARC) v Lyonu. Kompletní verze kodexu je nyní k dispozici v angličtině, překlady do jednotlivých jazyků členských zemí EU se v současné době dokončují

a měly by být dostupné v následujících týdnech.

Dalšími tématy nabitého programu konference byly například elektronické cigarety a jejich výhody či nevýhody, ageismus v onkologické léčbě či využití kmenových buněk v léčbě nádorů. Sekretariát ECL každoročně předkládá členským organizacím výsledky své práce za uplynulé období. Neodílnou součástí jednání je i finanční zpráva

za minulý rok a schválení rozpočtu ECL na rok příští, obojí spojené obvykle s živou diskuzí.

V závěru konference proběhly volby do výboru ECL. Jako nový člen výboru byl zvolen zástupce Finské asociace proti rakovině Sakari Karjalainen. Do rodiny evropských lig se zapojila i nová organizace – Katalánská federace proti rakovině (FECEC).

Iva Kurcová

ZPRÁVA Z KONGRESU V ČESKÉM KRUMLOVĚ

Od 16. do 18. října 2014 se konaly v Českém Krumlově již 21. Jihočeské onkologické dny.

Hlavním tématem byla Diagnostika a léčba nádorů ledvin a varlat.

Nádorové onemocnění ledvin je trvale aktuální téma z hlediska stoupajícího výskytu v naší populaci u obou pohlaví. Jistou nadějí je skutečnost, že stoupá počet záchytů časnějších stadií onemocnění, která jsou vhodná pro radikální operační řešení.

Velký prostor byl věnován významnému pokroku v léčbě pokročilého a metastatického onemocnění, které bylo donedávna situací fatální a léčba spočívala pouze v léčbě podpůrné a paliativním ozařováním četných kostních metastáz.

Nyní se objevila celá řada nových preparátů z oblasti cílené léčby, na bázi blokády cévní novotvorby a blokády různých míst nádorového růstu. Důležitou je na základě řady výzkumných studií možnost použití efektivních preparátů nejen v první linii léčby, ale i v dalších liniích po selhání léčby před-

chází a podle tolerance léků u konkrétního pacienta.

Nádory ledvin jsou vlastně onemocněním s různou prognózou, současná léčba má úspěchy u případů dobré a střední prognózy, u nemocných primárně se špatným výhledem se optimální účinný lék nadále hledá. Možnosti imunoterapie jsou stále předmětem výzkumu a jejich zařazení je nadějně.

Nádorová onemocnění varlat tvoří opět různorodou skupinu onemocnění a jsou významná především proto, že se vyskytují u mladých mužů. Přes trvalé snahy a výzvy o důležitosti prevence, účasti na preventivních prohlídkách a informovanosti veřejnosti se až třetina nemocných dostavuje v pokročilých stadiích.

Většina žen považuje od mládí za samozřejmé kontroly u gynekologa, samovyšetřování prsů, mladí muži zanedbávají kontrolu pohledem a pohmatem vlastních pohlavních orgánů. To, co by mělo být součástí tělesné hygieny.

Nově je u nás ročně zjištěno přes

500 případů, celkem ročně registrováno 9,4 tisíce případů, 25 mužů zemře.

Všeobecným problémem je realita, že odléčení onkologicky nemocní jsou ve vyšším riziku vzniku druhých primárních nádorů, které již v ČR registrujeme. Měli by se proto intenzivněji účastnit dalších screeningových programů, žádat praktického lékaře o doporučení na mamografii, odběr stolice na krvácení, kolonoskopické vyšetření a vyšetření u urologa. To vše, co Liga proti rakovině považuje za svůj hlavní úkol, propagovat důležitost prevence.

V rámci kongresu byly dále odreferovány četné zajímavé přednášky z oblasti léčby nádorů prsu, kůže, žaludku i z oblasti podpůrné léčby.

Počasi v Krumlově bylo tentokrát trochu deštivě uplakané, ale pohled na večerní osvětlené město, na zámek, zámeckou zahradu, meandr řeky, kouzelné uličky je jistě ojedinělým na světě a návštěvu tohoto města by si neměl nikdo nechat ujít.

MUDr. Alexandra Aschermannová

členka výboru Ligy

ZE ŽIVOTA NAŠICH ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Rok 2014 je pro mnohé naše členské organizace rokem jubilejním.

Dovolu, abych jménem výboru Ligy proti rakovině Praha srdečně popřála všem, kteří letos slaví, hlavně zdraví a životní optimismus, stále moře dobrých nápadů a hodně sil a elánu k jejich uskutečnění. Děkujeme za dlouholetou přízeň a spolupráci a těšíme se na další.

Iva Kurcová



Liga proti rakovině Náchod bilancuje

Každoročně na sklonku roku bilancuje svou činnost Liga proti rakovině Náchod, občanské sdružení onkologických pacientů a přátel. Její členové tak mohou konstatovat, že rok 2014, kdy místní organizace oslavila již 20. výročí svého založení, byl skutečně velmi úspěšný.

Prvořadým cílem Ligy proti rakovině Náchod je především soustavná pre-



ventivní činnost, ve které se její členové zaměřují zejména na mladou generaci – středoškolskou mládež. Vždyť právě v období dospívání mladých lidí je nejvhodnější doba pro vznik správných postojů a návyků k celoživotnímu dodržování zdravého životního stylu. A ten je bezpochyby základem prevence všech závažných onemocnění, nejen nádorových. V této oblasti se náchodské sdružení může pochlubit pozoruhodnými výsledky. V roce 2014 jeho členové doposud proškolili na pěti přednáškách v náchodském regionu celkem 198 středoškoláků a také 37 pedagogů, kteří k výchově ke zdravému životnímu stylu nemalým podílem přispívají. Součástí přednášek je vždy i nácvik samovyšetření pro prevenci rakoviny prsu na fantomových modelech, dvě krátká DVD a anonymní dotazník v rámci projektu MAMMA HELP. Další významnou součástí činnosti náchodské Ligy jsou školami velmi žádané odborné přednášky předsedy pobočky, dlouholetého vedoucího lékaře oddělení klinické onkologie náchodské nemocnice MUDr. Vladimíra Müllera, o vzniku a příčinách rakoviny pod názvem Rakovina je choroba genů.

Díky spolupráci naší pobočky s 15 středními školami a skauty v mnoha městech a obcích Náchodska, Broumova, Policka, Trutnovska, Novoměstska a Jaroměřska jsme oblastí, kde lidem není zdravé lhostejné a kde má každoročně velkou podporu Český

den proti rakovině. Letos bylo celkem prodáno 10.754 kytiček a na celorepublikový účet sbírky bylo posláno 227.993 Kč. V porovnání s loňským rokem je to o 483 kvítků a o 11.405 Kč více! Je to úctyhodný výkon, za kterým stojí obrovský kus práce členů Ligy proti rakovině Náchod i spolupracujících subjektů. Zároveň je také důležité, že významná část výtěžku sbírky se vždy vrací zpět do regionu, například do Hospice Anežky České v Červeném Kostelci. Zásadní podíl na úspěšnosti celé náchodské sbírky mají zejména dvě pilné a pracovitě organizátorky, „dobré duše“, které se již mnoho let věnují práci pro Ligu proti rakovině, paní Helena Vomáčková a paní Eva Hrnčířová, samy onkologické pacientky.

Ve dnech 29. až 30. září hostilo podzimním sluncem zalité náchodské náměstí T. G. Masaryka žluté stany výstavy Každý svého zdraví strůjcem. Tuto akci připravila Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s náchodskou pobočkou.

Podrobnou zprávu z výstavy v Náchodě si můžete přečíst v jiné části tohoto čísla.

Náchodská Liga proti rakovině se tedy má skutečně čím pochlubit. V tomto roce se zároveň rozšířila a omladila její členská základna, což je příslibem prospěšné činnosti organizace i v budoucnosti.

*Mgr. Renata Lelková
Liga proti rakovině Náchod*

KON 20. výročí založení KLUB ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PARDUBICE **nemocných Pardubice**

V roce 1994 se několik pacientek společně s tehdejší primářkou onkologického oddělení pardubické nemocnice MUDr. Janou Dostálovou rozhodlo založit patientské sdružení, které by pomáhalo pacientům, kteří prošli nelehkou léčbou onkologického onemocnění.

Chtěly těmto pacientům poskytnout jakousi laickou podporu, pomoc a především svoji vlastní zkušenost s tímto onemocněním, s jeho léčbou i s tím, jak se pak vyrovnat se svým životem po léčbě.

V letošním roce si tudíž naše občanské sdružení, od r. 2014 spolek, „Klub onkologicky nemocných Pardubice“ připomíná 20. výročí jeho založení.

Připomněli jsme si tuto událost na slavnostním setkání našich členů a členek ve čtvrtek 13. listopadu. Sešli jsme se v dobré náladě i s našimi hosty v příjemných prostorách, které nám poskytla Česká abilympijská asociace v Integračním centru Kosatec v Pardubicích. Na toto setkání nás přijeli pozdravit a příjemný podvečer s námi prožít za Ligu proti rakovině Praha PhDr. Eva Křížová, za Alianci žen s rakovinou prsu její ředitelka Eva Knappová a pí. Korecká, naše milé kolegyně z ALENU Praha Daniela Kelišová a Věra Uhrová, z Diany Brno Eva Najvarová s Miluškou Gruberovou, z LPR Hradec Králové po chvíli hledání dorazili doc. MUDr. Václav Svoboda, Pavlína Petřířková a Olga Čížková. Velmi nás potěšilo, že si na nás našel ve svém vytíženém programu čas i nynější primář onkologického oddělení doc. MUDr. Jaroslav Vaňásek, CSc., a MUDr. Vít Ulrych, mammolog MUDr. Karel Šťastný a další hosté a přátelé. Všechny přítomné jsem v dosti obsáhlém projevu seznámila s celou naší historií, zavzpomínala jsem na rekondiční pobyty, kterých bylo za těch 20 let 44, na naše výlety, kulturní zážitky, připomněla jsem naši účast při prodeji květin a spoluúčast při Běhu Naděje, účast na akcích Aliance žen s rakovinou prsu Dokážeš to taky, naše členské schůzky, které se konají každý měsíc, i naši první vedoucí Alenku Hamáčkovou. A pokud si někdo nestíhal vše za-



pamatovat, tak se vůbec nic nestalo, neboť každý příchozí dostal dáreček – útlou vzpomínkovou brožurku o historii KONu i s barevnými fotografiemi.

Od našich hostů nás potěšila přednesená milá slova, pozdravy a přání do dalších let naší činnosti. Na závěr oficiální části nás příjemně pobavili svým tancem a zpěvem mladí členové folklorního souboru Český lidový soubor Chrudim a Kvítek Hradec Králové.

Pak už následovala volná zábava, prohlížení fotografií, našich kronik a občerstvení.

Jsmo moc rádi, že jsme si takto zavzpomínali, že za námi přijeli hosté i z mimopardubických organizací, a rozcházejí jsme se s dobrým pocitem, že se v našem spolku rádi vídáme, rádi spolu jezdíme na rekondiční pobyty, výlety, za kulturou, prostě že mezi námi vládne duch přátelství a společně prožívaných radostí, ale i starostí. Chci poděkovat všem zúčastněným za velmi milá a přátelská slova, za slova povzbudivá i za květiny a drobné dárečky. S našimi členy se těším na viděnou už zanedlouho na naší oblíbené vánoční

schůzce na počátku prosince a s vámi ostatními zase při nějaké podobné příležitosti. Přejeme všem členům a členkám podobných spolků hlavně hodně zdraví, pohodový čas adventní, krásné Vánoce a ať se vám vše daří!

Alena Nováková
KON Pardubice



Strom naděje roste v Rokycanech

Od středy 12. listopadu má město Rokycany svůj Strom naděje, víry a splněných přání. To vše dostal „do kolébky“ platan javorolistý při slavnostním aktu zasazení od svých kmotrů. Členové ONKO klubu Rokycany u příležitosti 15. výročí své činnosti navrhli městu zasazení památného platanu a setkali se s pochopením. Konečná realizace myšlenky pak připadla odboru životního prostředí.

Jak uvedla předsedkyně ONKO klubu Rokycany paní Anna Šimová: „Naděje provází každého celým životem a má miliony podob. Proto i tenhle strom je pro všechny, Rokycany si ho zaslouží.“



Strom naděje si ale také plně zaslouží všechny „holky onkovky“, jak si mezi sebou říkají členky rokycanského ONKO klubu, které svou již patnáctiletou činností dávají naději a sílu poprat se se zákeřnou nemocí nejen sobě navzájem, ale také všem nově příchozím do Onko centra. Kromě odborných brožur a letáků poskytují především morální podporu a kontakt s podobně postiženými, neboť jak říkají, na tuto nemoc nesmí být člověk sám.

Jak ale členky klubu přiznávají, nedílnou součástí jejich pravidelných setkávání je především zábava a odreakování se od reality, takže mezi pravidelné akce patří například návštěvy kulturních akcí i historických památek, exkurze do zajímavých výrobních závodů, posezení u krbu se zpěvem, ale i sportovní akce jako turnaje v kuželkách či návštěvy plaveckého bazénu.

Iva Kurcová





Třešinka na dortu k našim patnáctým narozeninám

Tou třešinkou byl míněn v článku uveřejněném v Krnovských listech benefiční koncert Onko Niké „I HUDBA UZDRAVUJE“, který se uskutečnil v neděli 9. listopadu v prostorách Koncertní síně Sv. Ducha. Již od jara jsme připravovali drobné i větší akce, kterými jsme si připomínali naše jubileum. Tou první byla návštěva spisovatelky, fejetonistky a blogerky Ireny Fuchsové uspořádaná pro členky i krnovskou veřejnost ve spolupráci s Městskou knihovnou v Krnově.

A tou druhou událostí připomínající 15. výročí založení Onko Niké byl právě zmíněný benefiční koncert.

Na program koncertu se podílelo několik menších i větších hudebních těles a několik jednotlivců. Zahájen byl mocným zvukem varhan, na které zahrál student Střední umělecké varhanářské školy Filip Habart. Jak také jinak ve městě varhan. Poté předsedkyně sdružení Jarmila Novotná přivítala všechny přítomné a představila hosty – paní Mgr. Alenu Krušinovou, starostku

města Krnova, MUDr. Jiřího Šupíka, klinického onkologa, a MUDr. Jiřího Sedláčka, zakladatele tohoto sdružení. Zároveň předsedkyně poděkovala všem přítomným i nepřítomným sponzorům, kteří svými dary a podporou umožňují Onko Niké plnit jeho cíle při pomoci pacientkám se zhoubným onemocněním prsu a také při prosazování zásad prevence této nemoci. Vystoupení starostky Mgr. Aleny Krušinové i MUDr. Jiřího Šupíka směřovala k ocenění dlouholeté práce tohoto sdružení, zejména v oblasti prevence rakoviny prsu.

Poté už se začali střídát účinkující a krásným prostorem koncertní síně se nesly tóny hudby. Líbezná a něžná melodie přednesená klarinetovým kvartetem Čtyřlét ze ZUŠ v Krnově byly vystřídané překrásným hlasem sólistky Romany Kročilové. Ta upoutala publikum přednesem dvou nesmrtelných melodií. Stejně jako píseň „Smile“ Charlieho Chaplina, tak i další evergreen „What a wonderful world“, spojova-

ný se jménem legendárního zpěváka a muzikanta Louise Armstronga, byly přijaty velkým potleskem. Poté přišlo překvapení pro publikum i pro samotné členky Onko Niké. Pěvecké sbory Staccato a Legato spolu s Romanou Kročilovou zazpívaly píseň „Je krásné znovu se zrodit“, která se stala hymnou Aliance žen s rakovinou prsu. Poprvé byla zazpívána letos v květnu při setkání organizací z celé republiky v rámci projektu „Dokážeš to taky“ v Praze. Mnoho našich kolegyně z Onko Niké ji ještě neslyšelo a všechny byly překvapeny jejím provedením. Většina z nich byla dojata textem i melodií a nejen ony, o svém dojetí později vyprávěly i členky sboru a věříme, že i publikum bylo okouzleno.

Oba sbory pokračovaly ve svém vystoupení a zaznělo několik lidových písní.

S doprovodem klavíru i houslí tři písně Jaroslava Ježka „Šaty dělaj člověka“, „Klobouk ve křoví“ a „Ezop a brabeneč“ přinesly oživení v sále a závěrečná lidovka „Tancuj, tancuj, vykrúcaj“ končila za velkého písťotu, juchání a potlesku. Jako by se v tu chvíli naplnil název našeho koncertu – I HUDBA UZDRAVUJE.

Jarmila Novotná
Onko Niké Krnov



Klub stomiků Brno
Rekondice v penzionu
HUBERTUS v Karlových
Varech ve dnech
8.–14. září 2014

Naší první zastávkou na cestě do Karlových Varů bylo městečko Andělská hora s hradem stejnojmenného názvu.





Během cesty přelo, ale bohudík při výstupu na hrad bylo slunečné počasí. Zřícenina hradu pochází ze 14. století, je postavena na znělcové skále a je nápadnou dominantou krajiny. Z místa se otevírá daleký výhled. Pak nás již očekával penzion Hubertus. Předem nutno říci, že s ubytováním i stravováním jsme zde byli nadmíru spokojeni. Příští den nás čekala návštěva přírodní rezervace SOOS, která patří k nejnavštěvovanějším přírodním lokalitám u nás. Pozůstatkem pozdní vulkanické činnosti jsou minerální prameny – největší je Císařský – a vývěry oxidu uhličitého – mofety. Územím prochází okružní 3 km dlouhá naučná stezka s informačními panely, je zde i budova se stálou expozicí.

Naše další putování vedlo do lázeňského města Františkovy Lázně, které je městskou památkovou rezervací, lázeňská tradice tady sahá až do roku 1793. Odsud jsme se přesunuli do okresního města Cheb, které je také městskou památkovou rezervací, obdivovaný je především soubor 11 kupeckých domů ze 13. století, tzv. Špalíček. Ve středu jsme navštívili sklárnu MOSER, byli jsme rozděleni do dvou skupin, na ty, kteří se chtějí podívat do hutě, jak se sklo vyrábí, a ty, kteří se chtějí podívat do muzea výrobků. V hutí jsme obdivovali práci sklářů, je to opravdu práce velmi namáhavá. Naše další cesta ten

den vedla do Becherovky v Karlových Varech, kde je pouze muzeum a podniková prodejna. Výroba byla převedena z Karlových Varů do blízkých Bohatic. V muzeu jsme byli seznámeni nejen s výrobou, ale i ukázkou bylin a koření, které se při výrobě používají. Výroba probíhá v místnosti zvané „Drogikam“ a trvá několik týdnů až měsíců. Po prohlídce nám byla nabídnuta ochutnávka tří druhů výrobků – klasické Becherovky, ICE-FIR páliového likéru a pak likéru s příchutí lipového květu. Většinou chutnaly všechny druhy, mnozí z nás si vybrané druhy zakoupili v podnikové prodejně. Odpoledne jsme se jeli podívat do dřívější lázeňské obce Kyselka, kde jsou lázeňské budovy v hodně žalostném stavu. Poté jsme jeli do přidružené obce Radošov, kde se nachází historický dřevěný most. Ve čtvrtek jsme zvládli prohlídku města Ostrov na Ohří, lázní Jáchymov, města Boží Dar a autobusem jsme vyjeli na Klínovec. K prohlížení toho bylo hodně. Na vrcholku Klínovce jsme se porozhlédli po krajině, bohužel rozhledna byla ten den zavřena. Příští den vedla naše cesta do městečka Loket, kde jsme si prohlédli zdejší monumentální hrad, jeho krásné okolí a také historické náměstí. Po prohlídce jsme navštívili zdejší rodinný pivovar „Sv. Florian“, ochutnali piva – vaří zde světlé a tmavé. Odpoledne byla

uskutečněna prohlídka Karlových Varů. V sobotu dopoledne jsme se vydali opět do Ostrova nad Ohří, abychom si důkladně prohlédli historické památky, park a také galerii, kde se zrovna konala výstava mladých německých předválečných umělců s názvem „Mladí lvi“. Nejvýznamnější památkou města je barokní zámek ze 17. století, kde se nachází radnice. Odpoledne jsme jeli opět do Karlových Varů, zde jsme vyjeli lanovkou k rozhledně Diana. Někteří se nazpět vrátili lanovkou, zdatnější se zúčastnili pochodu k soše Kamzíka pod Jelením skokem.

Večery jsme trávili zpěvem a hraním na harmoniku. Jeden večer nám promítla Jana Strnadová fotografie ze své letní dovolené v Norsku. Zúčastnili jsme se také přednášek MUDr. Soni Nečesánkové a MUDr. Marie Černoškové.

MUDr. Nečesánková nás informovala o situaci v Africe, kde řádí smrtelná nemoc ebola, o možnostech jejího zavlčení do Evropy a také zodpověděla řadu dotazů týkajících se infekčních nemocí a problémů s nimi. MUDr. Černošková nás poučila o osteoporóze, která hrozí většině lidí ve vyšším věku, a její možné prevenci. Navštívily nás také zástupkyně LIPO – ELASTICU, seznámily nás s novinkami v jejich produkci, dovezly výborné koláče. Patří jim velký dík.

Páteční večírek byl ve znamení „Filmového festivalu Karlovy Vary“. Byl zvolen prezident festivalu – Zbyněk Bouška – a organizátorka – MUDr. Nečesánková, kteří představovali Jiřího Bartošku a paní Zaoralovou. Svých funkcí se zhostili výborně, přivítali a ohodnotili jednotlivé představitele filmových rolí. Přehlídka byla zajímavá a velmi vtipná, zúčastnili se jí jak Japonka, tak i Indka v sáří, postava z Harryho Pottera, představitelé mužských rolí, lázeňští hosté i diváci. Po skončení této přehlídky se za chvíli objevili na parketu Ivánek a Nastěnka v podání Mílušky Rozehnalové a Marty Kovářové. Jejich tanec byl nepřekonatelný a hudba na CD opravdická. Za zdařilý průběh večírku nutno poděkovat Miladě Novotné.

Rekondice hodnotíme velmi kladně, viděli jsme hodně zajímavostí, o což se zasloužila především Ing. Jana Strnadová, která všechno výborně zorganizovala a zajistila.

Jarmila Kudrová



Rekondice 2014 v Rožnově p. Radhoštěm se opět vydařily

Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. Těch letošních se ve dnech 24.–28. 9. zúčastnilo 113 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov a přijeli i zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO. Na tradičním slavnostním zahájení s klubovou vlajkou a písní „Beskyde, Beskyde“ jsme se všichni přivítali v krásném hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm.

Hotel Relax nabízí kvalitní ubytování ve dvouúžlkových pokojích s příslušenstvím, k dispozici jsme měli přednáškové klubovny i pěkný sál pro pořádání společenských večerů. Je zde rovněž široká nabídka rehabilitací a každý účastník si mohl zvolit různé druhy masáže, perličkové či jiné koupele a hojně se využíval také pěkný hotelový bazén. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšenou instruktorkou Terezkou.

Samozřejmě součástí programu rekondic jsou prezentace firem. S novinkami svého sortimentu pomůcek pro stomiky se ve třech dopoledních blocích postupně představilo celkem devět firem. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorečky. Tyto prezentace jistě ocenili zvláště noví stomici.



Odpoledne jsme věnovali vycházkám do okolí. Ve čtvrtek jsme si prohlédli nově postavenou Jurkovičovu rozhlednu, v pátek navštívili soukromý Rožnovský pivovar a Společenský dům, v sobotu se vydali na Pustevny a odtamtud pěšky na Radhošť. Některé odradilo nejisté počasí, ale kdo to riskl, nemusel litovat. Nakonec vysvitlo i sluníčko a příroda nám nabídla kouzelné a zajímavé pohledy do krajiny. Někteří se šli podívat do městečka, kde probíhaly Svatováclavské slavnosti. Přestože počasí nám tentokrát nenabídlo babí léto, nikdo se nemusel nudit a každý si mohl zvolit svůj program. Jen houbaři tentokrát vyšli celkem naprázdno.

Společenské večery jsme trávili v hotelovém atriu. Ve čtvrtek jsme se hezky pobavili a zaspívali s cimbálovou muzikou Radhošť, v pátek hrál k tanci člen ostravského divadla, výborný muzikant a bavič Eda Rakus. Samozřejmě nechyběla oblíbená tradiční tombola, ve které bylo více jak 100 cen! Poslední sobotní večer byl věnován hlavně novým stomikům, které jsme slavnostním ceremoniálem přijali do Vznešené společnosti stomické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života sedm nových stomiků. Následovala beseda na téma, jak nám stomie změnila život, a nebylo to jen smutné povídání. Došlo i na humorové příhody – zvláště zážitek Josefa Matouška z cesty vlakem společností Leo. Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova a podpoře firem byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Jak vyplynulo z dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vždy na závěr vyplňují, byli všichni velmi spokojeni, a to jak s místem pobytu, tak i s programem. Poděkování patří zejména všem členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu.

Již nyní se těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce a přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli. Další informace o pobytu, desítky fotografií a video prezentaci naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

*Alena Nečasová
jednatelka klubu*



PREVENCE NEBOLÍ

Tak zněl název akce, kterou jsme v Českolipské Vesně připravili pro obyvatele našeho města a okolí.

Abychom nemuseli jednou říkat: „Kdybych byl přišel o půl roku dříve...“, tak začínal článek do městských a okresních novin. Dlouho jsme přemýšleli, čím veřejnost donutit k zamyšlení se nad tím, jestli dělá vše pro své zdraví. Znepokojuje nás četnost výskytu nádorových onemocnění, proto se v posledních letech intenzivněji věnujeme informování veřejnosti o důležitosti prevence. Nestací jen pořádání Českého dne proti rakovině, Dne zdraví ve Zdravém městě Česká Lípa, spolupráce na projektu pro ZŠ Normální je nekouřit. Tak jsme se pokusili uvést do života zcela novou a ojedinělou akci s názvem „Prevence nebolí“. Účelem bylo



měnu. Městský úřad nám zajistil a financoval výtisk letáčků, MHD letáčky bezplatně umístila v autobusech, naše děvčata je roznesla po městě a dali jsme vědět i do okolních obcí. Ve vile jsme využili i kuchyňku a naše děvčata vařila kávu a čaj, stále doplňovala džbány s citronovou vodou, k dispozici bylo i něco na zub. No a nyní už budeme přemýšlet, čím příští rok, v roce 20. výročí naší organizace, akci pro veřejnost vylepšíme.

Eva Barkmanová
Českolipská Vesna



Aktuality z chomutovského sdružení Kapka naděje

Dobrovolnice našeho sdružení dochází pravidelně na onkologické oddělení chomutovské nemocnice a společně s pa-



ze salóneků byla paní dermatoložka a ani ta si neoddechla, zájemců bylo jako vždy dost, hlavně nyní po dovolených. Někdo odcházel radostně, jiný s doporučením na další vyšetření. Ani paní gynekoložka si nemohla stěžovat na malý zájem. Ocenila i naše materiály na samovyšetření prsu a ráda si vzala i další informativní brožury. Bohužel někteří účastníci marně čekali na příchod pana doktora z urologie, který pro nepřítomnost svého kolegy musel vzít odpolední ordinaci za něj. Celou akci můžeme zhodnotit kladně, už jen účast na 180 lidí různého věku a obou pohlaví nás mile překvapila. Výborná byla i spolupráce s nemocnicí, lékaři pracovali bez nároku na od-



shromáždit v jeden den a na jednom místě odborníky z řad lékařů a dalších zdravotních profesí, jejichž obor úzce souvisí s nádorovým onemocněním a civilizačními chorobami, a oni tak mohli být k dispozici pro diskrétní, nezávaznou konzultaci, radu či rychlé vyšetření. K tomu nám posloužily reprezentativní prostory vily Hrdlička, kde jsme obsadili předsálí. V něm měla stánek Českolipská Vesna s brožurami, letáčky a samozřejmě fantomem, epitézami či ukázkou prádla. Své místo zde měla i Protikuřácká poradna s mnoha materiály a přístroji na jednoduchá vyšetření. V hlavním sále se promítala DVD s tematikou rakoviny prsu, střev a ženských orgánů. V oddělené části úřadoval Svaz diabetiků, kde od otevření do konce stála fronta na vyšetření krve na cukr. VZP si zde udělala stánek na vyšetření TK, tuku a rozdávala své materiály. V jednom



cienty vyrábějí drobné předměty, které si pacienti ponechají. Chceme tím potěšit a zpestřit čas lidem, kteří procházejí léčbou a musí být hospitalizováni.

Pro veřejnost jsme v září uspořádali vzdělávací seminář Moderní přístupy v léčbě rakoviny prsu. Přednášející byli přední odborníci ve svém oboru, účastníků – posluchačů bylo téměř 70 a rozdali jsme 27 zdravotníkům kredit. Součástí této akce bylo i občerstvení. Vstup byl zdarma. Během července a září jsme uspořádali dva kurzy: Neznámý internet pro seniory spojený s příjemným pobytem a relaxací v Klášterci nad Ohří a v prostorách Kapky 97 v Chomutově. Dále jsme v září zahájili 12. ročník besed na středních školách o prevenci rakoviny prsu a varlat a o důležitosti samovyšetřování.

Členové společně absolvují turistické výlety do okolní přírody, naše sdružení je velmi aktivní a já za to všem děkuji

Soňa Erdélyiová



Projekt „Zdravá prsa“ Jablíkový den se vydařil

Onkologická organizace INNA v Havířově se ve čtvrtek 9. 10. originálním pojetím připojila ke Dni pro zdravá prsa vyhlášenému každoročně koalici Europa Donna.



„Cílem naší aktivity je vybědnout širokou veřejnost, především ženy, aby pravidelně chodily na preventivní vyšetření prsů, a tím předešly možnému zákeřnému nádorovému onemocnění. Jablíčko jsme vybraly proto, že je symbolem zdraví. Rozdaly jsme jich po městě 200 kilogramů ze životických sadů. Zároveň je to naše poděkování všem, kteří přispívají finančně na podporu prevence nádorů,“ vysvětlila záměr Jablíčkového dne předsedkyně občanského sdružení INNA Marta Marčová.

Zdravá výživa, fyzická aktivita a prevence jsou předpokladem pro zdraví.



Není bez zajímavosti, že o jablíčku kolují nejrůznější pověsti, například symbolizuje ženskou sexuální přitažlivost, plodnost a lásku. Nebo stará lidová moudrost říká: Stačí jedno jablko denně a nebudete potřebovat lékaře. Rozhodně patří k nejzdravějším ovocím s řadou blahodárných účinků.

Josef Pintér
deník.cz



ONKO - AMAZONKY občanské sdružení

Muzikál Fantom opery

Když na výroční schůzi p. Váchová oznámila, že má vstupenky na muzikál Fantom opery, vynořil se mi z paměti okamžik z dětství. Podvečer, snad v sobotu, a z rádia se ozývá: Gaston le Růž (přesně tak to tehdy znělo) Fantom Opery. Sametový hlas četl na pokračování příběh tajemného Fantoma a mladičké Christine v pařížské opeře. Okamžitě jsem po vstupence sáhla a celý půlrok se těšila na představení. A tak jednoho říjnového dne necelá třicítka Amazonek odjížděla do Prahy na představení muzikálu, o kterém všichni hovořili v superlativech. Dorazily jsme na Výstaviště, ve vestibulu se potkaly a pozdravily s kamarádkami, které cestovaly jiným spojem.

Taky jsme se dozvěděly moc pěknou novinku. Neteř naší vedoucí Lidušky Pavlína, která nám celou akci zajistila, pro nás měla úžasnou zprávu. Takovou třešničku na dortu. Po představení

se s námi setká představitel Fantoma Marian Vojtko.

Usazený v hledišti a plný očekávání jsme se zaposlouchaly do hudby a děje. Impozantní veliký lustr cestoval několikrát nad hlavami diváků. Křehká Christine s hlasem, který rozezvučel celou Goja Music Hall, vikomt Raul překvapil svým chlapeckým zjevem a fantom opery, tajemný duch divadla, anděl zpěvu, nebo otcovský přítel? Marian Vojtko byl to všechno a taky nešťastný muž, kterého láska Christine a Raula přiváděla k šílenství a hrozným činům. Nádherné melodie a k tomu krásné kostýmy. Ani se nezdálo, že uběhly už necelé 3 hodiny a fantom zmizel z divadla i ze života Raula i Christine.

Se zvědavostí jsme čekaly, jestli dojde ke slíbenému setkání. A opravdu, po chvíli napětí se otevřely dveře a Marian Vojtko se objevil mezi námi. Démonický Fantom se prostě zeptal: „Líbilo se vám to?“ Je jasné, jaká byla odpověď. Opravdu všechny jsme chtěly mít fotku s Fantomem. Přidali se i Raul a Christine a další. Bylo to nezapomenutelné setkání. I když nás tlačil čas, těch několik minut, které nám umělci věnovali, nás potěšilo, byli velmi milí. Ještě několik fotek na památku, poděkování za nádherný zážitek. A už jsme musely opravdu spěchat na vlak. Chtěla bych taky poděkovat paní Pavlíně, která nám toto setkání umožnila, a tak trochu doufám, že nám zachová přízeň a někdy se zase potkáme při podobné příležitosti.



Byl to krásný výlet. Za takové chvíle jsem ráda, že Onko Amazonky existují a že jsem mezi nimi.

Mirka Juřinová
Onko Amazonky Ostrava



vzorně staral. Pobyt přispěl k zlepšení našeho zdraví tělesného i duševního. Už teď se těšíme na další společný ozdravný pobyt.

Mgr. Daniela Radková
ONKO ISIS Opava



Zážitky z Luhačovic

Ve dnech 21.–27. září 2014 jsme se zúčastnili rekondičního pobytu v Luhačovicích.

23 členů klubu ONKO ISIS

prožilo týden v nádherném lázeňském prostředí. Den jsme začínali rozvíčkou a plaváním v bazénu hotelu Praha. Na vycházkách do okolí lázní jsme poznávali krásu přírody. Někteří z nás využili léčebných procedur přímo v lázeňském domě. Rovněž jsme si vychutnávali všechny léčivé prameny, zvláště Vincentku a Aloisku. Večery jsme trávili společně na koncertech nebo společenských akcích. Personál se o nás

NOVÉ PUBLIKACE (VYDANÉ LIGOU)



POZVÁNÍ

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

4. únor 2015 – Symposium

ke Světovému dni proti rakovině

Začátek akce: 10.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.

Téma: Nádory reprodukčních orgánů

26. březen 2015 – Výroční členská schůze LPR Praha

Začátek akce: 11.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.

Český den proti rakovině

– **13. květen 2015**

Téma: Nádory reprodukčních orgánů

INFORMACE

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenska pro úhradu členského poplatku na rok 2015.

Jeho výše se nemění.

Děkujeme vám za včasnou platbu.

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

Inzerci 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 zasílán 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.