



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 26 ▲ Březen 2015 ▲ Číslo 1

Milá Ligo,

ráda bych Ti dnes pogratalovala k Tvému životnímu jubileu.

Měla jsi štěstí. Tvůj zakladatel, profesor Zdeněk Dienstbier, o Tebe pečoval od prvních krůčků až do dospělosti. Historie Tvých 25 let je celkem známa, ráda bych dnes jen připomněla některé důležité a zajímavé okamžiky Tvého bytí.

Tvé začátky, stejně jako první dětské krůčky, byly složité, avšak podařilo se je překonat a vykročila jsi do života, i přes počáteční nezájem onkologické společnosti i ministerstva zdravotnictví, které Tě neuznaly jako svého partnera a neměly zájem o spolupráci s Tebou.

Do vínku jsi dostala logo s prostým trojlístkem, ale každý z těch lístků představoval dlouhodobý program, který po celou dobu své působnosti poctivě naplňuješ – ať jde o nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, či podporu výzkumu a vybavení onkologických pracovišť. Díky mediálním kontaktům jsi vešla brzy ve známost veřejnosti a mnoho našich občanů se postupně rozhodlo Tě podporovat.

Důležitým okamžikem bylo rozhodnutí výboru Ligy pro uspořádání prvního Květinového dne, který proběhl pouze v Praze 14. května 1997. Pražané měli možnost získat žlutý kvítek měsíčku lékařského a s ním i letáček s Evropským kodexem proti rakovině. Zaseté zrno se ujalo. Je až neuvěřitelné, že prvních 30 tisíc kvítků se rozrostlo na současných 800.000 a že dnes žlutou kytičku s barevnou stužkou znají občané celé naší země a každoročně společně s kvítkem dostávají informace o prevenci určitého onkologického onemocnění.

Co je však velmi důležité, prodloužila se Tvá ruka působnosti a dnes existu-



je přes 50 onkologických organizací, klubů či sdružení navazujících na Tvoji činnost! Ta se během čtvrtstoletí mohutně rozrostla.

Připomeňme si ji jen ve stručnosti: nádorová telefonní linka byla první, pak následovala pravidelná setkání s kulturními pracovníky při šálku čaje, přibýly vánoční koncerty, děkovné koncerty za účast na kytičkovém dni, rekondiční pobyty, nové výukové programy pro mateřské a základní školy, zaměřené na nekuřáctví a zdravý způsob života. Bylo založeno Centrum preventivní a následné onkologické péče, které poskytovalo komplexní vyšetření a doporučení případné další péče, postupně byly založeny Ceny Ligy pro novináře, Ceny pro vědce za vědecké publikace a ocenění pro nejúspěšnější kolektiv Ligy během sbírkového dne. Světový den boje proti rakovině je připomínán Sympoziem s odbornou tematikou určeným lékařům i laikům. Dlouhodobý program prevence byl před osmi lety obohacen o mohutnou

podzimní kampaň „Putovní výstava – Každý svého zdraví strůjcem“, která každoročně zavítá do sedmi až osmi měst a vedle osvěty nabízí i vyšetření základních zdravotních ukazatelů a kožních znamének.

Co je však nejdůležitější, tato dlouholetá trpělivá práce přináší své výsledky ve snižování úmrtnosti na onkologické onemocnění a Tvou práci dnes oceňují i odborné kruhy.

Dovol, abych Ti v tuto chvíli popřála, aby Tvé úsilí pokračovalo i v dalších letech, aby se znalost rizikových faktorů a zásad zdravého způsobu života staly programem většiny našich občanů, a tak se společnými silami snižoval výskyt onkologických onemocnění. Aby se i vědeckým pracovníkům podařilo rozluštit záhady chorobných změn lidských buněk a tím se přiblížila meta, kterou si Liga vytkla na začátku své činnosti: snížení úmrtnosti na rakovinu. AD MULTOS ANNOS, milá Ligo proti rakovině Praha.

PhDr. Eva Křížová

Vážení čtenáři,

Liga vstoupila do 25. roku své existence. Dovolte nám tedy trochu zavzpomínat na čas, který tak rychle uběhl, a do letošních čísel Zpravodaje zařadit i několik návratů do minulosti v podobě fotografií či vyprávění pamětníků. S první vzpomínkou a milým přáním přišla paní doktorka Eva Křížová.

V jarním čísle Zpravodaje píšeme o událostech, které se konaly v první

čtvrtině tohoto roku, seznámíme vás s průběhem tiskové konference a Symposia ke Světovému dni proti rakovině, věnovaného hlavnímu tématu roku 2015 – prevenci nádorů reprodukčních orgánů. Vrcholí přípravy květnové sbírky Český den proti rakovině, bez níž bychom si naše působení již ani neuměli představit. Zamysleme se nad smyslem a svědomitou prací lékařů na nádorové telefonní lince a před-

stavíme vám novou paní doktorku, na kterou se můžete obrátit s prosbou o radu a pomoc. Ve Zpravodaji najdete jistě mnoho zajímavých podnětů a zaměříme se i na plánované akce v tomto roce.

Dovolte, abychom vám popřáli krásné a teplé jaro, hezké velikonoční svátky a příjemné chvílky s naším časopisem.

Pavla Vancová

TISKOVÁ KONFERENCE 28. 1. 2015

Ve středu 28. ledna uspořádala Liga proti rakovině Praha v Akademickém klubu 1. LF UK tiskovou konferenci u příležitosti naší první letošní akce, Symposia pro odbornou a laickou veřejnost. Načasování tohoto termínu souvisí se Světovým dnem proti rakovině, který je od roku 2000 iniciativou vyhlášenou Mezinárodní unií proti rakovině s cílem celosvětově snížit výskyt rakoviny a předčasných úmrtí v důsledku této diagnózy.

Předsedkyně Ligy seznámila novináře s hlavním tématem roku, jímž je prevence nádorů reprodukčních orgánů, a představila zástupce z řad lékařů, kteří budou na Symposiu prezentovat své odborné přednášky, určené odborníkům i laikům.

Dále připomněla letošní 25. výročí činnosti Ligy a vysvětlila podstatu našeho snažení a cíl, jež si Liga ve svých počát-



Možnosti prevence gynekologických zhoubných nádorů

Pavel Freitag

Tisková konference LPR 28.1.2015

cích stanovila, tedy snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění v naší zemi. K dosažení tohoto cíle si Liga vytyčila tři hlavní dlouhodobé programy – soustavnou informovanost veřejnosti o nádorové prevenci, zlepšení kvality života onkologicky nemocných a podporu onkologického výzkumu a přístrojového vybavení onkologických pracovišť. Hosty tiskové konference byli prof. MUDr. Jana

Hercogová, CSc., a doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc. Přítomným pomocí prezentací názorně přiblížili problematiku nejčastějších gynekologických a kožních zhoubných nádorů, mezi které patří především karcinom děložního těla, vaječníků a děložního hrdla. Opomíjenými nádory v oblasti ženského genitálu jsou i kožní nádory a diagnostika těchto relativně vzácných karcinomů je poměrně obtížná. Realitou je, že každých 20 hodin v Čechách umírá jedna žena s tímto onemocněním. Předsedkyně Ligy dále seznámila novináře s plánovanými akcemi pro letošní jubilejní rok.

SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ



Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně uspořádala 4. února u příležitosti Světového dne proti rakovině již 8. Sympozium pro odbornou a laickou veřejnost, tentokrát na téma: Nádory reprodukčních orgánů. Účast na letošním Sympoziu poznamenala právě vrcholící chřipková epidemie v naší republice. Z tohoto důvodu se omluvili z účasti i předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová a praktický lékař MUDr. Skála.

Moderování celé akce se opět erudovaně zhostila MUDr. Alexandra Aschermannová. Uvítala všechny hosty z řad lékařů, zdravotních sester i laiků v sále

Lékařského domu v Praze a připomněla letošní významné 25. výročí založení Ligy jako neziskové organizace, která je určena pro edukaci všech lidí v naší společnosti. V této souvislosti vzpomněla i zesnulého zakladatele Ligy prof. MUDr. Zdeňka Dienstbiera. Zmínila se, že za dobu své existence Liga rozdělila více než 255 miliónů Kč, z toho 40% věnovala na nádorovou prevenci, 35% na zlepšení kvality života onkologických pacientů a 25% na podporu výzkumu a investiční podporu onkologických pracovišť a hospiců.

Dále ve stručnosti informovala přítomné o letošním hlavním tématu, kterého se rovněž týkaly přednášky celodenního sympozia.

Upozornila na smutnou skutečnost, že ve výskytu i úmrtnosti na karcinom endometria (těla děložního) se ČR řadí mezi první na světě. Mezi hlavní rizikové faktory patří především obezita, diabetes, kouření, hypertenze a nedostatek pohybu, onemocnění často postihuje bezdětné ženy. Karcinom ovarií (vaječníků) je 5. nejčastější příčinou úmrtí žen v ČR. 50% výskytu je u žen nad 65 let. U všech gynekologických onemocnění je sekundární prevencí pravidelná gynekologická kontrola.

Nádory varlat jsou onemocněním převládajícím mladých mužů, nejvíce ve věku 18–40 let, kteří prevenci často zanedbávají, a i když změny na varlatech kolikrát zpozorují, tak se přesto k lékaři mnozí nedostaví. Ročně v České republice onemocní až 500 mladých mužů tímto onemocněním a tři desítky zemřou. Podle dotazníkového průzkumu 77% českých mužů nikdy nedostalo informace o tomto onemocnění a pouze 23% z tázaných provádí občasná samovyšetření.

Na tuto informaci navázal svou přednáškou na téma: **Onkologická léčba nádorů varlat** MUDr. Ivo Stankuš





z Oddělení klinické onkologie Krajské nemocnice v Liberci.

Hovořil o nádorech varlat, které jsou z pohledu onkologie v mnoha ohledech zcela výjimečnou diagnózou, a to zejména díky výborným výsledkům léčby. Jedná se o relativně vzácnou diagnózu představující okolo jednoho procenta nově diagnostikovaných nádorů. V populaci mladých mužů ve věku 20–35 let ale představují nádory varlat nejčastější onkologickou diagnózu a incidence tohoto onemocnění nejen v ČR poslední desetiletí stále stoupá.

Pro vznik zhoubných nádorů varlat byla identifikována celá řada rizikových faktorů.

Přes úspěchy onkologické léčby, anebo právě díky nim, kdy pacienti mohou přežívat celá desetiletí, je u této diagnózy velmi důležité myslet i na nežádoucí účinky terapie. Nejen na ty akutní v průběhu léčby, ale především na ty dlouhodobé až velmi dlouhodobé. I když je onkologická léčba u nádorů varlat nesmírně efektivní, jedná se o léčbu spojenou s rizikem celé řady komplikací, sahajících od poměrně nezávažných a přechodných, jako je únava či nevolnost, po komplikace trvalé, jako je neplodnost, nebo i život ohrožující, jakými jsou těžké infekce či sekundární zhoubné nádory. Většinu těchto komplikací lze předejít či jejich výskyt

minimalizovat a je potřeba pacienty dostatečně informovat nejen o povaze onemocnění a léčby, ale i o povaze, četnosti, závažnosti a léčbě těchto komplikací.

Osobní názory a zkušenosti ze své dlouhé onkologické a pedagogické praxe přidala na toto téma MUDr. Aschermannová a potvrdila skutečnost, že v rodinách, kde by právě prevence měla začínat, jsou často některá témata tabu. Je proto důležité zapomenout na stud, nečekat a přijít včas k lékaři v případě jakéhokoliv podezření a nepodceňovat příznaky. Odkázala přítomné na internet, kde si

každý může najít ukázkou samovyšetření varlat: https://www.youtube.com/watch?v=bdh_tQqbBxE

Po krátkém občerstvení zahájil odpolední program doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc., z Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN přednáškou na téma: Možnosti prevence gynekologických zhoubných nádorů. Mezi nejčastější patří karcinom endometria, ovaria a karcinom děložního hrdla, z nichž je v současné době možno považovat za preventabilní karcinom děložního hrdla. Pro karcinom endometria a karcinom ovaria organizované screeningové systémy nejsou realizovány a jsou známy jen dílčí možnosti jejich prevence.

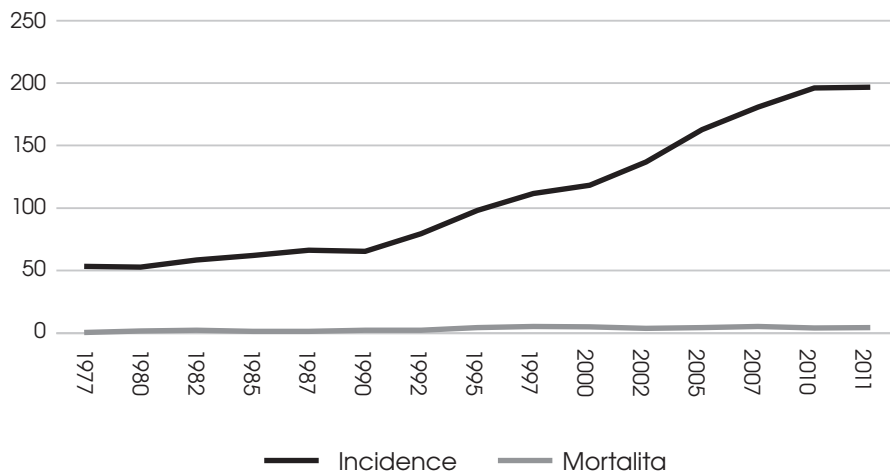
Doc. Freitag nám poskytl podrobnější materiál k danému tématu, rádi jej zde zařazujeme.

MOŽNOSTI PREVENCE KARCINOMU DĚLOŽNÍHO HRDLA

Doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc.
Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Karcinom děložního hrdla (čípku) je druhým nejčastějším karcinomem žen na světě. V České republice zaznamenáváme každoročně 1.000–1.100 nových případů. Tento počet je možné výrazně snížit, protože karcinom děložního hrdla můžeme označit jako nádor do značné míry preventabilní. K tomu mohou přispět jak samy ženy, tak i kvalita a organizace zdravotní péče o ně.

**Jiný zhoubný novotvar kůže (C44).
Počet případů na 100 000 osob.**



Zásadní možnost včasné diagnózy karcinomu děložního hrdla, zejména jeho předstadií, nabízí sekundární prevence, tj. záchyt a likvidace přednádorových stavů na čípku (prekancerózy). Ty jsou podrobně známy, jsou dobře diagnostikovatelné cytologickým a kolposkopickým vyšetřením a poměrně snadno řešitelné (konizace a jiné malé výkony na děložním čípku). Jejich vývoj do invazivního nádorového onemocnění probíhá v řádu let, a je proto možné je ambulantním gynekologem nebo specializovanými ambulancemi pro choroby děložního čípku (COPy – Centra onkologické prevence, kolposkopické ambulance, ambulance pro prekancerózy apod.) včas diagnostikovat a likvidovat. Rozhodující je proto účast informovaných a zodpovědných žen v tzv. screeningu, tj. aktivním a organizovaném vyhledávání karcinomu děložního hrdla a jeho předstadií. Ten je v České republice realizován cytologickým vyšetřením navazujícím na preventivní prohlídku u registrujícího gynekologa, hrazeným z veřejného zdravotního pojištění 1x za rok. Cytologický stěr je vyhodnocen v referenčních cytologických laboratořích, akreditovaných MZ ČR. Na začátku roku 2014 bylo zdravotními pojišťovnami zahájeno adresné zvaní žen ve věku 25–70 let k ročním preventivním gynekologickým prohlídkám, spojeným s cytologickým vyšetřením děložního hrdla. V současné době účastenství na tomto programu dosahuje cca 56%. Pro reálné snížení incidence a úmrtnosti na karcinom děložního hrdla je žádoucí dosáhnout alespoň 80% pokrytí těchto žen organizovaným screeningem.

Schopnost zcela zabránit vzniku nádorového onemocnění nazýváme primární prevencí. Její doporučení vycházejí ze znalosti tzv. rizikových faktorů tohoto onemocnění. Pro vznik nádoru se zdá nezbytná přetrvávající (vlastní imunitou nelikvidovaná) infekce tzv. rizikovými typy lidských papillomavirů. Se zvýšeným rizikem je proto spojena řada faktorů z oblasti sexuálního života – jeho předčasné zahájení, větší počet partnerů, nízký věk prvního porodu a rizikové chování mužského partnera. Prevencí je proto nepochybně zachovávaní

pravidel bezpečného sexuálního života včetně užívání kondomu. Dalším samostatným a nezávislým rizikovým faktorem je kouření. Nekuřáctví je proto dalším významným opatřením primární prevence karcinomu děložního hrdla.

Unikátní možností primární prevence je zavedení tzv. profylaktické vakcinace proti lidským papillomavírům (HPV). Toto očkování má prakticky stoprocentní účinnost v ochraně před nádory asociovanými s vakcinačními typy papillomavirů (tj. rizikovými typy HPV 16 a 18, zodpovědnými za 70–80% karcinomů děložního hrdla). V současné době jsou na trhu dvě srovnatelné vakcíny – Silgard (tetraivalentní vakcína proti HPV typům 6, 11, 16 a 18) a Cervarix (bivalentní vakcína proti HPV typům 16 a 18). První z nich poskytuje (zařazením dvou nízkorizikových typů HPV 6 a 11) také ochranu před genitálními kondylomaty. Vakcíny se aplikují ve 3 dávkách, dívkám a ženám ve věku 9–26 (10–25) let, částečný význam může mít i pozdější aplikace. Maximální účinnost je dosažena při aplikaci dívkám před zahájením sexuálního života, kdy vakcínu může aplikovat též dětský a dorostový lékař. V současné době slouží vakcína k individuální protekci dívek a žen, event. plošná vakcinace bude v příštích letech v České republice zvažována. I dívky a ženy po vakcinaci by však měly nadále pokračovat ve screeningovém programu.

V současné době je vakcinace plně hrazena pojišťovnami pro dívky od dovršeného 13. do dovršeného 14. roku věku, je-li v tomto období podána alespoň 1. dávka vakcíny. Nová je také možnost dvoudávkového schématu podání dvou vakcín a též příspěvek k vakcinaci Silgardem pro chlapce ve věku 11–13 let. Ve vývoji je „nonavalentní“ vakcína, obsahující 9 rizikových typů lidských papillomavirů.

V současnosti, při zavedení organizovaného screeningu i profylaktické HPV vakcinace, tak zůstává zcela reálná možnost zabránit vzniku karcinomu děložního hrdla na ženě samotné – jejím zodpovědném přístupu k sexuálnímu životu, její účasti na screeningu i včasné volbě profylaktické vakcinace.



Prim. MUDr. Daniel Driák, Ph.D., z Gynekologicko-porodnické kliniky Nemocnice Na Bulovce se zabýval riziky onkogynekologické operativy.

Přes pokroky v chemoterapii a radioterapii a zavádění biologické léčby zůstává chirurgická léčba hlavní metodou u všech pánevních gynekologických malignit. Zejména v časných stádiích přináší nejlepší výsledky a v některých případech je jedinou kurativní metodou. Radikální onkogynekologické operace jsou vrcholem gynekologické operativy a jsou vyhrazeny pro specializovaná pracoviště. Všeobecně lze konstatovat, že platí přímá úměra mezi rozsahem operace a rizikem komplikací. Ke snižování procenta komplikací je nezbytný včasný záchyt onemocnění, individualizovaný přístup, využití minimálně invazivních metod, vysoká erudice a zkušenost personálu, týmová a interdisciplinární spolupráce a důkladná předoperační péče.

MUDr. Emanuela Kmoníčková z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce přednesla příspěvek o radioterapii gynekologických zhoubných nádorů.

Hned v úvodu uvedla, že z celkové primární incidence všech zhoubných nádorů zaujímají gynekologické malignity asi 8% a incidence a mortalita karcinomu čípku i těla děložního stoupá. Výskytem karcinomu čípku děložního se naše republika řadí na přední místa v Evropě a karcinom ovaria



Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., z Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce seznámila prostřednictvím odborné prezentace s opomíjenými kožními nádory v oblasti ženských pohlavních orgánů, které patří mezi vzácná onemocnění. Jsou unikátní svou lokalizací i histopatologickým obrazem.

V oblasti genitálu se velmi často nacházejí kožní afekce, které nádory imitují, a to zejména genitální bradavice. Mezi maligní nádory typické pro oblast genitálu patří spinocelulární karcinom (SCC), maligní melanom a některé vzácné nádory (např. extramammární m. Paget). Rizikovými faktory vzniku SCC jsou chronický zánět, HPV, vyšší věk, více sexuálních partnerů, mladší začátek sexuálního života, kouření, imunosuprese (HIV a pacienti po transplantaci solidních orgánů). Spinocelulární karcinom se manifestuje svěděním a krvácením.

Maligní melanom anogenitální oblasti je vzácný nádor se špatnou prognózou. Často metastazuje do lymfatických uzlin a většina pacientek zemře do 1–3 let od stanovení diagnózy.

Četnost spinocelulárního karcinomu i maligního melanomu se stále zvyšuje. Např. počet nemocných léčených na Dermatovenerologické klinice NNB se za 10 let (1993–2003) zčtyřnásobil. Hlavním problémem nádorů v oblasti genitálu je jejich včasná diagnostika. Důvodem jsou jednak nedostatečné povědomí o diagnózách těchto nádorů



mezi lékaři a jednak stud pacientek, pro který přicházejí k vyšetření pozdě. V diagnostice lze využít neinvazivní metody vyšetření, ale diagnózu určí histopatologické vyšetření. Léčba nádorů je především chirurgická, využívají se i metody fyzikální terapie, radioterapie aj. Péče patří do rukou mezioborových týmů při Komplexních onkologických centrech (Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce – dermatology@bulovka.cz).

Program Symposia byl doplněn o živé diskuzi, které následovaly po ranním i odpoledním bloku přednášek. Symposium bylo zařazeno do postgraduálního vzdělávání s ohodnocením 3 kredity.

Pavla Vancová

patří k nejčastějším příčinám úmrtí mezi gynekologickými malignitami. Dále seznámila přítomné s možnostmi léčby zhoubných gynekologických nádorů se zaměřením na radioterapii. V léčbě zhoubných gynekologických nádorů se uplatňuje zejména léčba chirurgická. Pro většinu diagnóz je léčbou první volby. Radioterapie je v některých případech nosnou léčbou, dále se uplatňuje samostatně nebo v kombinaci s dalšími léčebnými metodami jako léčba adjuvantní, eventuálně paliativní. Zdůraznila, že radioterapie má své nezastupitelné místo v léčbě gynekologických zhoubných nádorů. Ať již samostatná, či v kombinaci s dalšími léčebnými metodami zvyšuje přežívání a brání recidivě choroby.

KONGRES PRAGUE ONCO 2015

21. ledna 2015 proběhlo „6. pražské mezioborové kolokvium“, pořádané Onkologickou klinikou 1. LF UK v Praze.

Pacientskou sekci moderovala doc. MUDr. Petra Tesařová, CSc., a hned v úvodu pokřtila knihu Ing. Vaněčka „Ať žijí stomici, příběhy pacientů“. Kmotry byli Boris Hybner a prof. MUDr. Pavel Pařko, který před 50 lety provedl první stomii. Dr. Tesařová mluvila o problémech zvracení při léčbě platinovými preparáty, jimiž trpí cca 60% pacientů. Uvedla nové léky, které zmírňují tyto problémy.

V další přednášce Dr. Votruba a Dr. Tichý informovali o postižení dutiny úst-

ní následkem chemoterapie (0–60%) a záření (75–100% postižených).

Dr. Fricová z kliniky anesteziologie se zabývala léčením bolesti u onkologických pacientů. Záleží, zda jde o průlomovou, nebo chronickou bolest, jaký je typ nádoru a jeho stadium. Terapie je velmi různorodá.

Dr. Meisnerová upozornila, že 70–80% pacientů je podvyživených a má odpor k masu. Doporučila lehkou stravu a různé druhy „pitíček“, u těžších případů zavedení hadičky přes dutinu břišní pro umělou výživu.

Centrum NAAM jógy předvedlo meditaci s matracemi, která působí velmi uklidňujícím způsobem.

Závěr sezení byl věnován neziskovým organizacím. O své činnosti referovalo České ILCO, Aliance žen s rakovinou prsu a Dobrý anděl. Doc. Zachoval nás seznámil s novou organizací „Muži proti rakovině“. Dále vystoupila Jana Pelouchová, která se věnuje pomoci pacientům s chronickou myeloidní leukémií, kterou v ČR trpí 850 pacientů. Zajímavý byl příběh 22leté medičky s rakovinou vaječniku, naštěstí s dobrým koncem. Jeho hrdinka Kateřina Vacková založila neziskovou organizaci LOONO, z. s. (čti „luno“), jejímž cílem je, aby si ženy uvědomily, „že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď“ (www.loono.cz).

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

JAKÝ BUDE ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ V LETOŠNÍM JUBILEJNÍM ROCE LPR PRAHA? PŘÍPRAVY VRCHOLÍ!

V době psaní tohoto článku, na přelomu února a března, jsou přípravy letošního ročníku sbírky v plném proudu. Dva týdny před termínem uzavěrky přihlášek jsme stále ve velkém napětí a očekávání, protože většina přihlášek je stále ještě na cestě k nám a na jakékoli prognózy a hodnocení počtu objednaných kytiček je zatím ještě brzy. Budeme doufat, že většina tradičních spolupracovníků zůstane sbírce věrná, nově oslovení dobrovolníci se rozhodnou podpořit letošní Český den proti rakovině v co největší míře, a většina připravených kvítků se tak **ve středu 13. května** dostane do ulic a k dárcům.

Jak již bylo na mnoha místech řečeno, Liga letos oslavuje kulatých 25 let od svého založení, proto se v duchu tohoto jubilea nese také vzhled letošních kytiček – klopy a batůžky dárců ozdobí druhou květnovou středu

žluté kvítky **se slavnostní stříbrnou stužkou**. Také letáčky, rozdáváné spolu s kytičkami, toto 25leté jubileum neopomenou. Hlavní pozornost však bude tradičně věnována letošnímu tématu Ligy – **prevenci nádorů reprodukčních orgánů** (gynekologickým nádorům u dívek a žen a rakovině varlat u chlapců a mužů). Podrobné informace k tématu najdete na jiných místech tohoto Zpravodaje.

Organizačně zůstává letošní sbírka bez výraznějších změn, s výjimkou dvou novinek. V souvislosti s oslavami založení se Liga rozhodla výjimečně umožnit oficiální **doprodej kytiček také ve čtvrtek po sbírce – kvítky tedy bude možné nabízet nejen ve středu 13. května, ale také ve čtvrtek 14. 5.** Výrazným pozitivem by možnost čtvrtečního doprodeje měla být především v případě, že by na některých místech České republiky počasí sbírce



ve středu příliš neprálo. V souvislosti s touto novinkou máme připraveno větší množství kytiček než v minulých letech. Budeme proto doufat, že všichni dobrovolníci tuto možnost maximálně využijí, objednávky budou vyšší než dříve, a hlavně že vrácených kytiček bude letos výrazně méně než v letech minulých. Snad najdeme i pro čtvrteční doprodej dostatek nadšených dobrovolníků, a vyjdeme tak vstříc lidem, kteří ve středu kvítek koupit nestihli a v minulosti se pak po něm marně sháněli.

Druhá novinka je sice na první pohled méně výrazná, avšak věříme, že přinese větší komfort dobrovolníkům. Týká se rozesílky balíků s kytičkami, kterou připravujeme tradičně na přelom března a dubna. O chystaném doručování zásilky by nově měli být všichni příjemci automaticky den předem **informováni prostřednictvím SMS**. Následně pak budou mít možnost přesměrovat svoji zásilku na internetových stránkách www.baliky.cz na vybrané výdejní místo, pokud by jim doručení na udanou adresu nevyhovovalo. S ohledem na letošní jubileum připravujeme také rozsáhlejší propagační kampaň. Většina tradičních mediálních partnerů podpoří aktivity Ligy



v rozšířeném rozsahu, a to jak inzercí, tak podporou redakční. Byla navázána nová mediální partnerství s Českým rozhlasem Dvojka, regionálními Deníky, novými časopisy, od 4. 5. opět proběhne spotová kampaň v České televizi. Nově by měla být sbírka výrazněji viditelná také na plakátovacích plochách v krajských a okresních městech. V ne-tradičním spojení bude Liga vidět také v České televizi, kde se podařilo domluvit podporu formou tzv. „adopce pořadu“ a květnový díl oblíbených **Zázraků přírody**, vysílaný na **ČT1 v sobotu 9. 5.**, bude věnován Lize proti rakovině Praha a podpoře jejích projektů. Tak se nezapomeňte dívat!

V Praze Český den proti rakovině opět podpoří ve středu 13. května žlutý stan Ligy umístěný v centru města, tentokrát nově **na náměstí Republiky**. Kromě tradičního bohatého hudebního programu nebude chybět ani vysílání Radiožurnálu přímo z místa a prodej kytiček populárními osobnostmi – příznivci Ligy. Věříme, že také kolektivním členům LPR Praha se v dalších městech podaří v letošním jubilejním roce na podporu sbírky zorganizovat další zajímavé akce. Napište nám o svých nápadech a zkušenostech!

Čtvrtstoletí úspěšné činnosti je rozhodně důvodem k oslavám a také vy, čtenáři Zpravodaje – členové a přátelé Ligy, kteří se zatím Českého dne proti

rakovině aktivně neúčastníte, můžete dát Lize k výročí dárek sami za sebe. Najděte odvahu a zapojte se do rozdávání preventivních letáčků a prodeje kytiček! Pro Ligu je to milý dárek a věřte, že pocít, že jste i vy přispěli svou troškou do mlýna a pomohli Lize získat prostředky k realizaci hlavních programů boje proti rakovině, které před 25 lety vytvořil její zakladatel profesor Zdeněk Dienstbier, opravdu stojí za to a zahřeje vás u srdce. Přihlásit se můžete kdykoli až do dne sbírky na telefon 603 546 116 (Jana Mauleová) nebo e-mailu jana.mauleova@arcadia.cz. Rádi vám pošleme na zkoušku třeba jen 50 kytiček a 1 pokladní vak, předem nic neplatíte a neprodané kytičky nám vrátíte zpět. A nemějte zbytečně neopodstatněný strach – prodávání kytiček a rozdávání letáčků je snazší, než se na první pohled zdá – lidé sbírku znají, prodejce často sami vyhledávají a díky nízké ceně 20 Kč za kytičku většina oslovených ráda přispívá. Doufáme, že i vy překonáte strach a stud a připojíte se k téměř 13 tisícovkám dobrovolníků, kteří ve středu 13. května (a případně i ve čtvrtek 14.) vyrazí s kytičkami do ulic. Těšíme se na spolupráci s vámi!

Všem, kdo se již k účasti na sbírce přihlásili, upřímně děkujeme a budeme společně doufat, že i sv. Petr dá Lize k výročí ten nejlepší dárek v podobě



slunečného dne, lidé v ulicích budou usměvaví a štědrí a letošní „dvoudenní“ Český den proti rakovině bude ještě úspěšnější než ty předcházející. Držme si palce!

*Za organizátory sbírky
Jana Mauleová (Kolářová),
Arcadia Praha
(tel.: 603 546 116, e-mail:
jana.mauleova@arcadia.cz)*

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2015

Rekondiční pobyty organizujeme již podvaadvacáté a od loňského roku ve třech centrech – v pavilonu Nemocnice Na Pleši u Mníšku pod Brdy, v sanatoriu Schönbach v Meziboří v Krušných horách a ve Slatinných lázních Toušeň u Brandýsa nad Labem-Staré Boleslavi.

Rekondiční pobyt doporučujeme především těm onkologicky nemocným, kteří jsou po ukončení základní onkologické léčby a přetrvávají u nich některé potíže, např. bolesti zad, bolesti ramene operované strany, občas se objevující otok paže apod., a těm, kteří ještě nikdy rekondiční pobyt neabsolvovali.

Takto koncipované rekondiční pobyty jsou určeny pro nemocné



po ukončení prvotní protinádorové léčby, to znamená po ukončení chirurgické léčby, radioterapie, chemoterapie, když je nemocný již so-

běstačný a chodí jen na pravidelné kontroly k lékaři. Tedy zpravidla ne dříve než 3 měsíce po ukončení léčby.

Termíny pro jednotlivé destinace v letošním roce:

Nemocnice Na Pleši: 26. 5.–9. 6., 9. 6.–23. 6., 11. 8.–25. 8., 25. 8.–8. 9.

Sanatorium Schönbach: 18. 5.–29. 5., 1. 6.–12. 6., 15. 6.–26. 6., 7. 9.–18. 9.

Slatinné lázně Toušeň: 20. 5.–3. 6., 10. 6.–24. 6., 15. 7.–29. 7., 26. 8.–9. 9.

Aktuální informace o volných termínech jsou vám k dispozici v kanceláři Ligy, tel. 224 919 732 nebo na e-mail. adrese: birkova@lpr.cz. *Ivana Birková*

ZAMYŠLENÍ K 25LETÉMU VÝROČÍ LIGY PROTI RAKOVINĚ



nabídnout nemocným v konkrétním regionu dostupnou a celorepublikově srovnatelnou nejmodernější diagnostiku a léčbu zhoubných nádorů včetně léčby zářením a radioterapií. Centrum by mělo zajišťovat i všechny další formy, které komplexní péče o nemocné zahrnuje. Z velké části se požadavky naplnily, ale je také realitou, že psychická a sociální podpora je pouze teoretická, není plně zajištěna péče následná, péče o složité stavy je nesrovnatelná.

Poslední léta ukazují, proč se mnohdy vše nedaří. Problémy ve zdravotnic-

25 leté výročí založení a trvání Ligy proti rakovině jistě přinese celou řadu zajímavých dat a údajů o její činnosti a úspěších, o kterých dnes již nelze pochybovat.

Dovolím si při této příležitosti osobní úvahu.

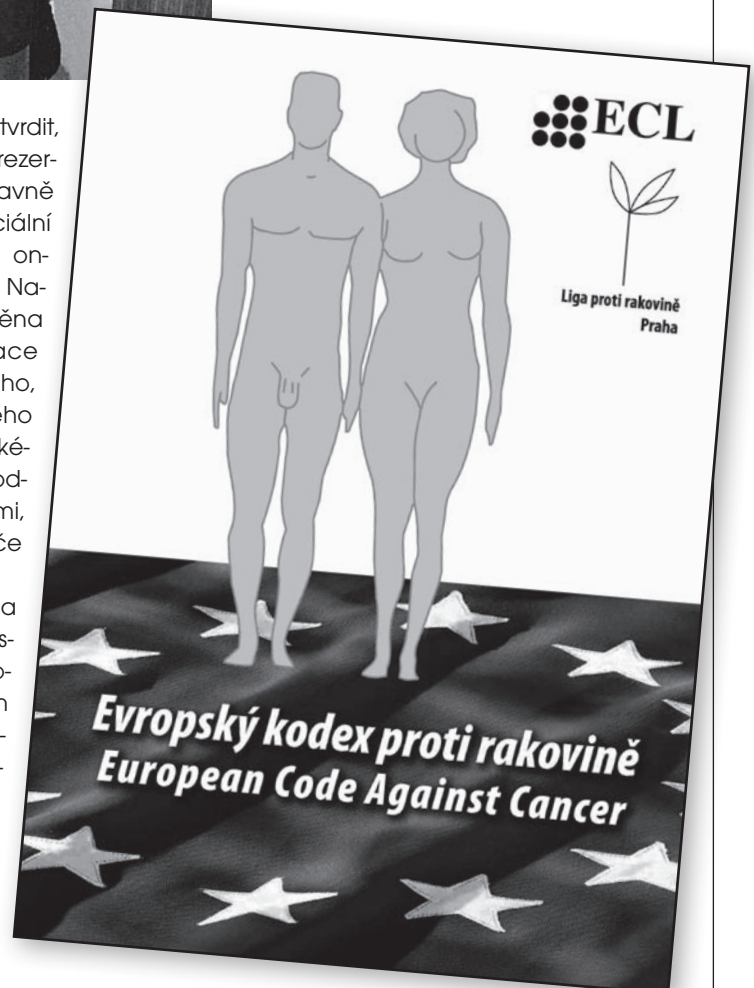
Dvacet pět roků je dlouhá řada let na to, aby se v našich životech i ve společnosti mnohé změnilo.

Obor onkologie se proměnil opravdu dramaticky. Z chmurné medicínské disciplíny se stal vlivem prudkého rozvoje respektovaným a přitažlivým oborem, a to i pro mladé lékaře. Jak z hlediska vstupu nových technologií a poznatků v oblasti diagnostiky a léčby zhoubných nádorů, tak především ve změně postojů k onkologicky nemocným. Dnes by mělo být samozřejmostí poskytování komplexní péče. Tato zahrnuje péči tělesnou, duševní, rehabilitační, podporu sociální, péči o rodinné příslušníky, péči následnou, spirituální, péči paliativní o pokročilé stavy onemocnění.

Nemocným se zhoubnými nádory se věnuji přes 30 let, a mohu tedy z vlast-

ních zkušeností potvrdit, jaké stále zůstávají rezervy a nedostatky hlavně v psychické a sociální péči a podpoře o onkologické pacienty. Navíc není vždy zajištěna plynulá koordinace v péči o nemocného, mám na mysli na jeho „cestě“ od praktického lékaře k dalším odborníkům, mezi všemi, kteří do jeho péče vstupují.

Když jsem pracovala 8 let ve výboru České onkologické společnosti, byla jsem u počáteční myšlenky potřeby soustředěné péče a poté u vzniku Komplexních onkologických center. Cílem bylo, aby každé centrum pro jednotlivé kraje ČR dokázalo



tví obecně, například enormní nárůst administrativy, nekonečně se měnící podmínky ve financování nákladné onkologické péče, nejasnosti ve vzdělávání a nedocenené platové podmínky zdravotníků neumožnily plně se soustředit na jednoznačné cíle – především prospět našim nemocným spoluobčanům.

Je proto více než chvályhodné, že bylo založeno a nyní existuje množství neziskových organizací a občanských sdružení, v čele s Ligou proti rakovině, které se snaží vlastními iniciativami doplňovat a suplovat chybějící potřeby onkologicky nemocných.

Liga proti rakovině již 22 let nabízí v rámci jednoho svého programu poskytování následné péče formou tzv. rekondičních pobytů pro občany, kteří prošli osobní zkušeností s nádorovým onemocněním. Rekondiční pobyt jsou dobrou formou podpory, poskytují relaxační a rehabilitační aktivity, zlepšují celkovou kondici pacientů. Jsou i formou poradenství a zdrojem

získávání dalších dobrovolníků v oblasti preventivních akcí Ligy.

Když před lety přijel pan profesor Dienstbier, zakladatel Ligy, na Pleš a žádal mě o možnost zázemí pro rekondiční pobyt, okamžitě se mi tento návrh zalíbil. Snažila jsem se najít chvíli ve svém náročném pracovním programu ředitelky a primářky a dělat malé besedy pro frekventanty pobytů. Slíbila jsem panu profesorovi, že až budu v budoucnu volnější, že se budu Lize věnovat více. Dnes péčí o rekondiční pobyt, účastí na telefonní poradně, činností ve výboru Ligy, propagací její činnosti na onkologických fórech, jsem, doufám, svému slibu dostála. Vážím si i finanční podpory Ligy při rekonstrukci pavilonu na Pleši, výstavby bazénu, objektů, které stále účastníci rekondic využívají.

Je pro mě potěšující, že Liga dokázala podnítit tak velké množství občanů k účasti na akcích zaměřených na prevenci zhoubných nádorů, informovanost o rizikových faktorech,

a to ve všech věkových kategoriích, počínaje mateřskými školami.

Není jistě občana v ČR, který by neznal náš květnový květinový den, akci k získání žluté kytičky a letáčku s upozorněním na nejčastější nádorová onemocnění a možnosti, jak jim předcházet.

Lize proti rakovině se daří šířit myšlenky dobrovolnictví, angažovanosti v dobrých a prospěšných věcech, probouzet zájem o své okolí. Tři hlavní programy Ligy jsou stále aktuální – prevence zhoubných nádorů, důraz na kvalitu života onkologicky nemocných, podpora vědy a výzkumu v onkologii.

Musíme se maximálně snažit dělat i nadále čest všem kvalitním programům Ligy, spoléháme na ověřenou spolupráci s našimi angažovanými spoluobčany. Všichni víme, že je to činnost prospěšná, smysluplná a žádoucí.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA LIGY

Pomoc naší telefonní linky spočívá v tom, že zkušený lékař poradí a odpoví na veškeré dotazy týkající se nádorových nemocí a možností, jak jim předcházet. Jsou k dispozici každý den od pondělí do pátku od 9 do 16 hodin. Volající zde nachází radu, podporu i porozumění v situacích, ve kterých jsou často bezradní a potřebují se zorientovat a pomoci v těžké životní situaci. MUDr. Alena Poštová poukazuje na zvyšující se zájem o tuto službu v uplynulém roce. Celkový počet hovorů oproti předcházejícímu roku zřetelně stoupl, což je v době

internetu a dalších informačních možností potěšitelné. Mnozí z klientů dávají přednost osobní návštěvě nebo pohovoru a zajímavé je, že se výrazně zvýšil počet volajících mužů. Co se týká zájmu o jednotlivé typy onemocnění, jsou v popředí nádory zažívacího traktu, zvláště tlustého střeva a konečníku, u žen pak nádory prsu a ženských orgánů, u mužů prostaty a močového měchýře.

Nabídku rozšířit tým našich lékařek na telefonní poradně přijala v loňském roce MUDr. Marie Tomečková, CSc. Paní doktorku jsme požádali o představení:

„Vystudovala jsem Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze – dnes je to 1. lékařská fakulta UK Praha. Po 3 letech tvrdé „školy“ počátků mé praxe na interním oddělení nemocnice v Kutné Hoře (přinesla mi ale do dalšího života neocenitelné poznatky, zkušenosti a rozhled) jsem nastoupila na II. interní kliniku KÚNZ Středočeské-

Nádorová telefonní linka

Vážení přátelé,
zajímáte se o otázky prevence nádorových onemocnění nebo bylo nádorové onemocnění diagnostikováno u někoho z Vašich blízkých či u Vás? Máte pocit, že máte stále málo dostupných informací o příčinách, způsobu vyšetření, současných léčebných možnostech, vhodné životní správy a podobně? Vaše otázky Vám ochotně zodpoví erudovaní lékaři na Nádorové telefonní lince LPR Praha – odborníci v oboru klinické onkologie s mnohaletou klinickou praxí. Současně můžeme poskytnout kontakt na pracoviště psychologické a psychosociální pomoci, hospicové a asistenční péče apod.

Kontaktovat nás můžete:
 ■ telefonicky na telefonním čísle: 224 920 935
 ■ e-mailem na adrese: birkova@lpr.cz
 ■ formou osobní návštěvy u nás, ke které se můžete telefonicky objednat na výše uvedeném telefonním čísle a domluvit si termín a hodinu, jak Vám bude vyhovovat.
 Porady poskytujeme bezplatně.

Přítomni jsme každý pracovní den od 9.00 do 16.00 hodin, mimo pracovní dny je k dispozici telefonní záznamník, kde stačí uvést Vaše telefonní číslo, a my se Vám sami další pracovní den ozveme.

Máte zájem přestat kouřit?
Protikuřácká poradna LPR funguje každé úterý od 9.00 do 16.00 hodin.

Naše adresa:
LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA z. s.
Na Truhlárce 100/60
180 81 Praha 8
areál Nemocnice Na Bulovce
Ústav radiční onkologie, budova B
Těšíme se na Vaše dotazy.



ho kraje – dnes Všeobecné fakultní nemocnice. I tam jsem získávala cenné praktické i teoretické zkušenosti, mj. jsem se zapojila do práce nově založené koronární

jednotky, kardiologii jsem pak zůstala věrná. Po sekundářském období jsem získala místo odborné asistentky na lékařské fakultě a zapojila se tak do výchovy studentů – mediků. Mým krédem bylo zejména naučit se pacientům naslouchat a snažit se pacien-

tům pomoci nejen s jejich tělesnými obtížemi.

Od počátku roku 2001 jsem pracovala v Akademii věd ČR v Evropském centru medicínské informatiky, statistiky a epidemiologie, což je společné pracoviště Univerzity Karlovy a Akademie věd. Mezioborová spolupráce (statisticy, informatiči, lékaři) byla zaměřena na výzkum možností elektronizace zdravotnictví a zdravotní péče, vytváření a ověřování nových moderních statistických metod. Spoluúčastnila jsem se výzkumu možností prevence zejména aterosklerózy včetně možností genetické predikce závažných srdečně-cévních komplikací, např. srdečního infarktu. Byla jsem zapojena i do výuky postdoktorandů.

Za své dlouholeté pracovní působení jsem vyslechla mnoho životních příběhů pacientů i jejich příbuzných, přátel, známých. Příběhy to byly někdy veselé a úsměvné, někdy ale i smutné. Pohovorem se mi nejednou podařilo zvrátit smutek v optimističtější myšlenky. A doufám, že se mi to bude dařit i v poradně Ligy proti rakovině.

Snažím se udržovat aktivitu fyzickou i psychickou. Četba, hudba, turistika, lyžování, sledování přírodovědných a historických pořadů, poznávací zájezdy do zemí odlišných kultur, to jsou mé hlavní mimopracovní zájmy."

MUDr. Marie Tomečková, CSc.
– red –

KONCERT „DĚTI DĚTEM“

Místopředsedkyně Ligy Iva Kurcová se 31. ledna zúčastnila 18. ročníku koncertu „Děti dětem“. Tradice koncertu byla započata již v roce 1988 a jeho pořadatelé jsou Pionýr a nadace Dětem 3. tisíciletí. Pionýr, který letos oslavuje stejné kulaté

jubiläum jako Liga, se již dlouhá léta velkou měrou podílí na prodeji kvítků měsíčku lékařského při každoročním Českém dni proti rakovině a během let, kdy se do této akce pionýři zapojují, už do sbírky přispěli mnoha milióny korun.

PLNOLETÝ KONCERT DĚTI DĚTEM

Zní to jako protimluv, ale je to tak, koncert Děti dětem má za sebou osmnáctý ročník, který opět stál za to! V pražském Kongresovém centru se v sobotu 31. 1. sešla více než tisícovka dětí, kterým mezi šestou a devátou



večer patřilo jeviště i hlediště Kongresového sálu. A kdo to všechno spískal? Tuto tradiční kulturní akci pro děti každý rok společně pořádají Pionýr a nadace Dětem 3. tisíciletí.

Co bylo letos k vidění? Jako každý rok od každého něco! Moderní vystoupení Taneční školy Atlas Přerov



střídalo pěvecké kvarteto DayBefore, poté společenské a latinskoamerické tance v podání Tanečního klubu Gradace, pódium vřily mažoretky Leončtýnky Pacov, sál na chvíli rozhybala rocková kapela Y?, na klidnější strunu zahrál folklórní soubor Vysočánek či Rudolf Prušák, který uzavřel dětská vystoupení. Tenhle malý zpěvák s velkou kytarou si publikum získal nejen svým zpěvem, ale i vtipem, třeba když svou druhou píseň uvedl slovy: „Asi padesát let před tím, než jsem vůbec začal uvažovat, že bych se mohl narodit, složili pánové Suchý a Šlitr písničku Malé kotě, kterou vám teď zahraju.“ Stovky dětí v hledišti nejen mňoukaly při refrénech této nestárnoucí hitovky, ale podporovaly a povzbuzovaly potleskem i všechny ostatní vystupující. Jako každý rok byli součástí programu i profesionální hosté, v první polovině koncertu vystoupila Olga Lounová, která dětem poradila, aby si vždycky šly za svými sny. „A pokud už umíte psát, ty sny si napište, abyste je nezapomněli,“ dodala zpěvačka, která pochází z malé vesničky Osečná, kde podle svých slov v mládí navštěvovala


PIONÝR

25

let vlastní cestou...

všechny kroužky a oddíly, které v obci byly. Na úplný závěr večera rozvlnila publikum skupina Abba World Revival. Moderování galavečera se s vřidností sobě vlastní ujala Šárka Volemanová (dříve Kubelková).

Ke koncertu Děti dětem již od prvního ročníku neoddelitelně patří i předávání Putovních pohárů předsedy vlády České republiky za dlouhodobý přínos pro rozvoj práce s dětmi v oblasti kultury. Pro rok 2015 jej z rukou náměstkyně vedoucího Úřadu vlády Miluše Tvrzské převzali: Olomoucko-zlínská krajská organizace Pionýra (Melodie), Pionýrská





skupina Brodek u Prostějova (rukodělné činnosti), Vysočánek Hlinsko (folklorní tance), Dům dětí a mládeže Český Krumlov (Dětská Porta) a Středisko volného času TYMY Holešov (tanec). Každý ročník koncertu Děti dětem ale nabízí ještě něco navíc. Tentokrát



všichni vystupující na pódiu postupně skládali veliké svítilny číslo 25, aby tak připomněli výročí obnovení samostatné činnosti Pionýra. Ale nesvětélkovalo jen jeviště. Každý návštěvník koncertu dostal světélkující trubičku, která se později stala součástí pestrobarevné-

ho zářícího hada, jenž se vinul celým hledištěm a spojil všechny v sále. Máme za sebou zkrátka nezapomenutelný večer plný dětské radosti, těžko si představit lepší oslavu „narozenin“ Pionýra.

Jakub Kořínek, Pionýr, z. s.

ZE ŽIVOTA KLUBŮ



Dvě výročí

Před 25 lety zahájila pod vedením profesora MUDr. Zdeňka Dienstbiera, DrSc., svou činnost Liga proti rakovině. Mezi její první členy patřila paní Dana Hybšová, sama onkologická pacientka. Příkladem potřebnosti, smyslu a hlavně výsledků práce LPR ji natolik povzbudil a motivoval, že spoluzaložila organizaci Klub ŽAP Praha. Chtěla pomoci ženám s rakovinou prsu a od roku 1993 byla její předsedkyní a v současné době je místopředsedkyní.

Jen ten, kdo pracuje jako dobrovolník v obdobné organizaci, ví, kolik času, energie a potlačení osobních zájmů tato činnost vyžaduje. Vždyť v osobním životě je Dana maminkou, babičkou i prababičkou, svou rodinu miluje a ráda by s ní trávila více času. Ale paní Dana je člověk, který chce především pomoci. Věnuje se každé

člence a podle potřeby i jejich rodinám. Je empatická a zároveň i dobrá organizátorka. Byla a je duší, mozkiem i vykonavatelkou činností, které naše organizace nabízí.

Mezi prvními v republice se věnovala edukacím a nácviku samovyšetřování prsů. Za pomoci přítelkyně žijící v Německu připravila a Klub ŽAP vydal brožury na toto téma. Byly průkopnické a používali je i lékaři. To, že je dnes prevence rakoviny prsu na vysoké úrovni, je zásluhou nejenom odborníků, ale i pacientek, které jako edukátorky chtějí pomoci všem ženám, ale i mužům. Dana vede v našem klubu ergoterapie a její rukodělné pondělky, nyní již v naší nové kanceláři, jsou velmi oblíbené.

„Děkujeme Ti za azyl, když jsme kancelář neměly a veškerá naše činnost probíhala u Tebe v bytě.“ Celou dobu trvání Klubu paní Dana organizuje rekondiční pobyty, vede vydávání tiskovin, žádá o granty, a když se podívám na přehled činností naší organizace, je téměř u všeho.

Ona sama by řekla: „Ale děvčata, kde bych byla bez vás?“ Ano, jsme



tu, výbor v čele s předsedkyní Martou a další aktivní členky ochotné pomoci, ale i my víme...!

Věřili byste, že tato žena oslaví 80 let? Myslím, že další slova jsou zbytečná, a proto jen: „Milá Dana, děkujeme Ti za vše, co jsi doposud pro nás všechny udělala, a přeje Ti zdraví a osobní pohodu.“

Přeje i Lize proti rakovině k jejímu výročí hodně úspěchů, dobrých nápadů a těší nás, že jsme její součástí.

*Mgr. Jaroslava Petrová
Klub ŽAP Praha*



Dana Hybšová
při nácviku
samovyšetření prsů

Jménem výboru Ligy naší milé jubilanke upřímně gratulujeme k jejím narozeninám, přejeme hodně zdraví, elánu a těšíme se na další roky spolupráce!

Iva Kurcová



**České ILCO
Prague ONCO 2015
– pacientská sekce**

V hotelu Clarion v Praze-Vysočanech se 21. 1. 2015 v rámci konference Prague ONCO sešli zástupci neziskového sektoru s lékaři a dalšími odborníky. Pořadatelem akce byl opět Dialog Jessenius. Moderovala velmi citlivě primářka doc. MUDr. Tesařová. České ILCO zastupovaly Marie Ředinová a Eva Plachá.

Na začátku konference byla pokřtěna kniha „Ať žijí stomici“, kterou vydal Maxdorf a vydatně pomáhala nadace T-Soft-Eternity. Kmotry se stali Boris Hybner a prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc., ten ocenil nápad vydat tuto knihu, označil ji za potřebnou a ty, kteří se podíleli na jejím vzniku, za osvícené. Věří, že příběhy pomůžou mnoha novým pacientům vyrovnat se se životem se stomií.

Po křtu následovaly jednotlivé přednášky dle programu. Zaujalo mě, co vše se dá poznat z kvality dásní. Zánět může při nedostatečném čištění zubů vypadat stejně jako příznak počínající leukémie. Kvalita dásní je velmi důležitá i před zahájením léčby chemoterapií. Pokud jsou dásně a ústní dutina v pořádku, tolik se nerozbolaví v průběhu chemoterapie. Rozhodně bychom si měli vždy důkladně čistit zuby, chodit na preventivní prohlídky k zubaři i na zubní hygienu.

Zacvičili jsme si jógu, dozvěděli se o výživě osob při chemoterapiích. Výživě je třeba věnovat náležitou pozornost. Zajímavá byla informace, že pro pacienty s rakovinou je výhodné mít lehkou nadváhu (BMI kolem 28). Na závěr byla vystoupení neziskového sektoru. Projekt Muži proti rakovině představil doc. MUDr. Roman Zachoval. Jeho propagátoři se věnují zejména prevenci rakoviny prostaty, spolupracují i s Petrem Koukalem, který po prodělané rakovině varlat informuje, že rizikovou skupinou pro toto onemocnění jsou muži od 15 do 30 let. Vymyslel projekt STK pro muže a stále na něm pracuje. Chce motivovat muže, aby věnovali prevenci pozornost nejméně takovou, jakou věnují svým autům. Dále vystoupili zástupci tří pacientských organizací. Jana Pelouchová informovala, že rozšiřuje činnost organizace, kterou založila na pomoc

všem pacientům s leukémií, a mění název z Diagnóza CLM na Diagnóza Leukemie. Bellis, sdružení mladých pacientek s rakovinou prsu, představilo lehce erotický kalendář fotek svých členek a vysvětlilo, co je vedlo k jejich nafocení.

České ILCO informovalo o Světovém dni stomiků, který letos proběhne pod heslem Mnoho příběhů, jeden hlas. Nabídlo přítomným knihu „Ať žijí stomici“ i první stomický kalendář. Oba tyto materiály jsou jasným důkazem, že se stomií se žít dá, pokud se zvládne onemocnění, stomik má vhodnou pomůcku a umí s ní zacházet. Dále byli přítomní seznámeni se zjištěními dvouletého projektu Život bez omezení.

Akci hodnotím jako velmi zajímavou a potřebnou a doporučuji všem pacientským organizacím účast na ní. Vstupné je 100 Kč, pro ty, kteří přednášejí, je účast zdarma.

Ing. Marie Ředinová
předsedkyně Českého ILCO

Stomické pomůcky ve vodě

Víte, že i lidé, kteří mají po operaci střev nebo močového měchýře vývod a používají moderní stomické pomůcky, mohou chodit plavat? Pokud se zvládne nemoc a nemají jiný zdravotní problém, mohou dělat SKORO vše jako dříve. Plavání patří mezi doporučené aktivity. Jen je třeba sebrat odvalu a vyzkoušet, co právě námi používaná pomůcka vydrží ve vodě.

První pokusy je samozřejmě třeba vyzkoušet doma ve vaně nebo malém bazénku. Pokud pomůcka nevyhovuje, je třeba najít jinou, do vody vhodnější. Obecně platí, že pokud má stomik vhodnou pomůcku, umí s ní zacházet, nemusí se vody bát. Může do lázní, do sauny, na veřejná koupaliště, plavat a potápět se v moři. Jeden starší pán uvedl, že se rád potápí, a to i 4 hodiny, pomůcka drží bez problému. Máme zkušenosti, že v teplé vodě pomůcka více přilne k tělu, jen okraje podložky se trochu rozmáčí, s výhodou stomici používají půlkroužky, které nabízejí někteří distributoři stomických pomůcek. Půlkroužky zvětší přídržnou plochu a zabrání rozmáčení okraje podložky. Firma Li-poelastic nabízí „ledvinky“, do kterých je možné stomickou pomůcku skrýt před zraky zvědavců.

V loňském roce vyhlásilo České ILCO soutěž nazvanou Stomické pomůcky ve vodě. Smyslem soutěže bylo získat přehled o zkušenostech, které mají stomici při koupání v bazénech nebo v moři. Účastnilo se celkem 43 soutěžících, kteří používají pomůcky šesti různých distributorů. Z odpovědí vyplynulo, že ti, kteří žijí s vývodem zvládli, se mohou koupat ve všech případech naprosto bez problémů. Jediným dostatečným opatřením je před koupáním přelepení filtru a kontrola podložky, po koupání osušení a opět kontrola podložky a sáčku. Ženy většinou používají jednoduché plavky, někteří muži používají plavky na kšandy.

Soutěžili vesměs stomici s delšími zkušenostmi se stomií a používáním pomůcek, ale své zkušenosti poslal i pán, který má stomii necelý rok. Někteří přiložili i fotografie nebo humorné příhody, třeba z kontrol na letištích, když pomůcky zaujaly celníky.



Světový den stomiků

Již poosmé vyhlásila Světová organizace stomiků IOA Světový den stomiků. Budeme si jej připomínat ve všech spolcích stomiků celý rok. K plnění le-

tošního hesla budeme využívat knihu „Ať žijí stomici“ i první stomický kalendář, který se stomiky od 5 do 50 let nafotil Lipoelastice.

České ILCO vyhlásí k této příležitosti fotosoutěž, přesné podmínky budou vyhlášeny nejpozději v květnu a budou uvedeny na stránkách www.ILCO.cz.

Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech hovoří o tom, co stomici chtějí a co dělají:

- WOD 2015 „Mnoho příběhů, jeden hlas“
- WOD 2012 „Budme slyšet“
- WOD 2009 „Podat pomocnou ruku“
- WOD 2006 „Žít plnohodnotně“
- WOD 2002 „Ano, my můžeme“
- WOD 1999 „Společně do dalšího tisíciletí“
- WOD 1996 „Spolupracujeme“
- WOD 1993 – první Světový den stomiků

Cílem Světových dnů stomiků (WOD – World Ostomy Day) je zlepšit postavení stomiků po celém světě upozorněním na jejich potřeby a úsilí jich samých i jejich rodin, vedoucí k plné rehabilitaci a znovuzapojení se do běžného života. Vytvoření vývodu znamená velký zásah do života. Problém je nejen zvládnutí nemoci, která k založení stomie vedla, ale pacient se musí vyrovnat s tím, jak stomie pracuje, naučit se ji ošetřovat. Potřebuje mít dostatek dobře zvolených pomůcek, které vyhovují právě jeho stomii.

Vývod neboli stomie je postižení, o kterém se donedávna téměř nemluvalo, to vedlo stomiky k tomu, aby se sdružovali a sami si vyměňovali zkušenosti, podporovali se navzájem. Spolky stomiků po celém světě chtějí být slyšet, chtějí pomáhat těm, kteří pomoc potřebují. V ČR je 19 spolků stomiků – členů Českého ILCO, dalších 6 pracuje při nemocnicích nebo spolcích zdravotně postižených. Informace najdete na www.ILCO.cz, e-mail: ceske.ilco@centrum.cz nebo info@ilco.cz.

Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev
nově na adrese Praha 2, Polská 15,
tel. 777 431 953, 601 324 100,
pondělí od 13 do 17.30 hodin,
čtvrtek od 9 do 13 hodin
(po domluvě i jindy)

Upozorňuji na přednášku v Informačním centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev – Polská 15, Praha 2, u stanice metra Jiřího z Poděbrad. Téma: Světové dny stomiků – jejich význam (**8. června** v 15.00 hodin). Počet míst je omezen – pro 25 osob. V případě zájmu mi pošlete e-mail nebo zatelefonujte. E-mail: ceske.ilco@centrum.cz, v předmětu, prosím, uveďte „přednáška“, tel. 777 431 953 – nejlépe SMS. Účast potvrdíme.

Ing. Marie Ředinová



INFORMACE O AKCÍCH

Dovolte, abychom vás srdečně pozvali na plánované akce Ligy proti rakovině Praha, z. s., v roce 2015:

26. března – Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha. Začátek v 11 hod.
Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP, Sokolská 31, Praha 2

13. května – Český den proti rakovině – 19. ročník (tisková konference)

29.–30. května – Evropské dny kolorektálního karcinomu v Brně

31. května – Mezinárodní den nekouření

10. června – Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině – slavnostní koncert k 25. výročí LPR. Začátek v 19.00 hod.
Místo konání: Betlémská kaple, Praha 1

září–říjen – 8. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“, (tisková konference)

říjen – Sněm členských organizací Ligy proti rakovině Praha

9. prosince – Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině Praha za mimořádnou onkologickou publikaci v roce 2014 a udělení Novinářské ceny a Ceny pro nejlepší členskou organizaci

Těšíme se na setkání.

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

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6.000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3.500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3.500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2.500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1.800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: warausova@allin.cz

Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

Sekretariát: tel./fax: 224 919 732

internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

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

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravily: Pavla Vancová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z. s.