



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 26 ▲ Prosinec 2015 ▲ Číslo 4

Milí čtenáři,

opět jsme tu pro vás s posledním vydáním Zpravodaje v tomto roce a přinášíme vám nové zprávy. Zdárně pokračovala Putovní výstava v dalších městech naší vlasti. Seznámíme vás s průběhem podzimního dvoudenního Sněmu i se všemi akcemi, kterých se Liga zúčastnila. Díky vašim příspěvkům se dozvíme i o tom, jak se vám vedlo na rekondičních pobytech a při ostatních aktivitách, jež společně podnikáte a ze kterých nám posíláte pozdravy a fotografie. Seznámíme vás s letošními laureáty cen. Výbor Ligy je každoročně uděluje v oblasti vědecké a novinářské a představíme vám i vítěze soutěže „Skokan roku“.

Pokud tento Zpravodaj dostanete do rukou ještě před vánočními svátky nebo během Vánoc, přejeme vám všem jejich hezké a láskyplné prožití. V novém roce, do kterého zakrátko vstoupíme, vám přejeme hodně světla na cestě naděje ke schopnosti vytrvat i tam, kde k optimismu často mnoho důvodů nenacházíme.

Všichni víme, že i slovo léčí, a proto se k přání připojuje i pan Jakub Berka.

Pavla Vancová

To chce světlo

Mám dobrého kamaráda, věrného přítele Aleše. Měl před několika lety těžké období. Zkrachovala mu firma a umírala mu maminka, kterou měl moc rád a o kterou se staral.

Tenkrát se obrátil na svého šéfa. Kupudivu měl pro něj pochopení. Když mu Aleš vložil celou situaci, šéf chvíli přemýšlel a s vážností odpověděl: „To chce světlo!“

Aleš dopadl všelijak, ale nebyla to tragédie. Zvetil se a dnes je vyhledávaným odborníkem ve svém oboru a požívá důvěry svých přátel. Dodnes



nezapomněl na svou zkoušku a pomáhá, jak je to v jeho silách. Nepřipouští si bezradnost a říká, že se dá vždycky něco dělat.

Vzpomněl jsem si v tomto čase na něj.

Blíží se Vánoce a vy i já budeme více vnímat osudy našich bližních a přiznáme si, že jsou někdy příliš těžké. Člověk v té chvíli neví. Ocitá se úplně sám. Zkrátka: „Chtělo by to světlo.“

Já věřím, že o Vánocích alespoň trochu zableskne, protože v to doufám.

Věřte však, že nejde jen o doufání, spíše se musí hledat...

Před pár lety navštívil Prahu americký spisovatel Robert Fulghum, reverend, kytarista, cestovatel. Umí bezvadně psát a má z čeho. Jeho příběh je inspirací... a může být vánoční, a chcete-li, i novoroční.

Vyprávěl, co zažil na svých cestách po Krétě při otevírání jedné zajímavé instituce. Tenkrát, jak popisuje, byl na tiskové konferenci s učencem a váženým politikem Alexandrem Papaderosem, který pocházel z toho místa. Zeptal se ho, co je smyslem jeho života. A doktor Papaderos se dal do vyprávění:

„Když jsem byl malý chlapec, za války, byli jsme velmi chudí a žili jsme v odleh-

lé vesnici. Jednoho dne jsem na silnici našel střepý rozbitého zrcátka. Havaroval tam německý motocykl.

Snažil jsem se najít všechny kousky a dát je dohromady, ale nešlo to, a tak jsem si nechal jenom ten největší střep. Tenhle. A o kámen jsem ho obrousil do kulata. Začal jsem si s ním hrát a fascinovalo mě, že můžu odrážet světlo do tmavých míst, kam se slunce nikdy nedostane – do hlubokých děr a štěrbin a tmavých komůrek. Hrál jsem takovou hru – dostat světlo do těch nejnepřístupnějších míst, jaká najdu.

Zrcátko jsem si nechal, a jak jsem vyrůstal, občas jsem ho vytáhl a v té hře pokračoval. Když jsem dospěl, pochopil jsem, že to není jenom dětská hra, ale metafora, jak bych mohl naložit se svým životem. Pochopil jsem, že já nejsem to světlo ani jeho zdroj. Ale světlo, pravda, porozumění, poznání tu je a na mnoha

tmavých místech zasvítí, jedině když je tam odrazím.

Já jsem úlomek zrcadla, jehož tvar a celé provedení neznám. Nicméně s tím, co mám, mohu odrážet světlo na tmavá místa tohoto světa, na tmavá místa v lidských srdcích a něco v některých lidech změnit. Snad by to jiní mohli vidět a dělat podobně. O tohle mně jde. To je můj smysl života!“ A pak vzal opatrně do ruky své malé zrcátko, zachytil jím zářivé denní světlo, které dopadlo oknem, a odrazil je na obličej a na ruce Roberta Fulghuma.

Lidé v sálu povstali a začali tleskat... Ten potlesk patří i vám, kteří se světlem v srdci jdete proti temnotě v nemoci, kráčíte statečně ve zkouškách života. Krásné Vánoce! Jsem šťastný, že v sobě máte Světlo!

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

Vážení přátelé,

Liga letos oslavila 25. výročí od svého založení, dovolte mi proto krátké zhodnocení a ohlédnutí.

Čtvrtstoletí působení znamená pro společnost řadící se mezi neziskové organizace poměrně dlouhou činnost, spoustu práce, spoustu přemýšlení, nutnost improvizace, školení se, hledání inspirace. Tým Ligy se obměnil, omládl, vyrovnává se s novými úkoly. Předstupujeme před veřejnost každoročně s novým tématem, zaměřeným na vybrané onkologické onemocnění. Práce neziskové organizace je stále chápána jako něco ne zcela jednoduše představitelného, s neurčitou náplní a pro mnoho lidí s nejasně definovaným smyslem. Pro řadu lidí zůstává důvod působení neziskovek ještě jako něco nového a importovaného. Stále nechápou, že ve světě, který se změnil svou podstatou a směřováním k odlidštění a asociálnímu systému organizace společností, se dostává stále více do popředí honba za ziskem jako jediný parametr a vystupňované sobectví a lakota vedou k manipulaci celými státy, národy i světadíly jen pro profit malé skupinky jednotlivců. Vidíme to stále kolem sebe, jak jsou vyháněny celé skupiny lidí ze svých tradičních území, migrují po světě a hledají nové domovy. Na druhé straně

politici, kteří toto dovolili a pomáhali realizovat, se snaží tomuto pohybu násilím bránit a nemají odvahu říci dost! Zlu a zlé vůli, která toto rozpoutala. Nevíme, kdo si hraje na šachovnici světa tak, aby stále bohatl, a lidské starosti a bolesti jsou mu cizí. Nemáme představu, kdo to je a proč je jeho představa štěstí měřena množstvím peněz, které ovládá. Je to nepochopitelné, protože vy i já víme, že ani za hory zlata a doly drahokamů se nedá koupit jediný den lidského života.

Nicméně se mu svou denní prací musíme postavit.

Jediná cesta, jak všechno zlé zvrátit, je začít myslet na druhé. Myslet na ně jako na lidské bytosti, jako jsme my sami, s bolestmi, starostmi, nemocí. Jediná možnost, jak pomoci, je vlastní úsilí. Je to daleko víc než dát peníze.

V tomto nově nelaskavém světě je potřeba, aby se všichni lidé, mající stále ještě zdravý rozum a srdce, sdružovali v organizacích pracujících nikoli pro zisk.

V tomto ohledu máme před jinými neziskovými organizacemi na našem území náskok.

Naši zakladatelé měli na mysli blaho svých pacientů – onkologických pacientů – jako široké skupiny lidí s vážným



onemocněním, které je nutno povzbudit, pomoci jim, edukovat je i širokou veřejnost o možné prevenci nádorových onemocnění.

To vše je i naše krédo a snažíme se ho naplňovat ze všech sil.

Přeji vám všem mnoho dobrého po celý rok, hodně zdraví a radosti, krásné prožití Vánoc a těším se na další setkávání s vámi v roce 2016.

*MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně*

PUTOVNÍ VÝSTAVA



OTROKOVICE A PROSTĚJOV

Letošní Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ po slavnostním zahájení v Karlových Varech pokračovala v Otrokovicích na náměstí 3. května ve dnech 21.–22. září. Od ranních hodin se zde mohli zájemci o informace k osvětě a prevenci dozvědět mnoho zajímavého v našich žlutých stanech. Záštitu nad celou akcí převzal místostarosta Otrokovic Mgr. Jiří Veselý.

Na místě byla paní doktorka z nádorové telefonní linky Ligy proti rakovině Praha MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc. Měla možnost se podívat po hezkém městě, které si vám v krátkosti dovolíme představit.

Město Otrokovice leží v západní části Zlínského kraje, na rozhraní tří regionů: Valašska, Slovácka a Hané. Vzniklo spojením někdejších samostatných obcí Otrokovice a Kvítkovice. Otrokovice jsou moderním průmyslovým sídlem,



Otrokovic. Označení Bařov se však nadále neoficiálně používá pro čtvrt Bahňák.

Mezi pamětihodnosti patří socha sv. Jana Nepomuckého, soubor drobných sakrálních památek, kostel sv. Vojtěcha, kostel svatého Michaela archanděla, hotel Společenský dům nebo socha Tomáše Bati.

Paní doktorko, jaké dojmy jste si přivezla z Putovní výstavy a myslíte si, že tato akce má stále smysl?

Bylo příjemné počasí. Otrokovice se mi velice líbily svou výstavbou a hlavně jejich část kolem „Bahňáku“. Z bývalé pískovny bylo vytvořeno veliké jezero s čistou vodou obklopené plážemi a penziony. Líbily se mi široké ulice lemované vysokými stromy a překrásný park se sochou Tomáše Bati.

Rozhodně si myslím, že námi pořádaná Putovní výstava má smysl. Protože lidé většinou během roku nemají čas se seznámit s nádorovými onemocněními. V přehledné expozici ve žlutých stanech byla velká návštěvnost dospělých lidí i dětí, často s doprovodem ro-

jehož rozvoj byl založen ve třicátých letech 20. století výstavbou Bařovských závodů. V červenci 1932 zde nedlouho po startu zahynul při leteckém neštěstí šéf koncernu Tomáš Bařa. To také vyvolalo zájem koncernu na oficiálním zavedení názvu Bařov pro celé město, což bylo uskutečněno v roce 1939. Do roku 1944 bylo postaveno 409 domů s 689 byty, v nichž bydlely tři tisíce zaměstnanců. V roce 1938 je uveden do provozu Bařův plavební kanál, jehož severní vyústění bylo v přístavu v areálu továrny. Další bařovské projekty však zpomalila nebo zastavila válka. V roce 1946 byl městu navrácen název





Výstava má jistě i velký smysl pro děti. Můžou se zúčastnit celé řady zábavných a naučných programů, například držení rovnováhy, kolik unesou závaží, měření dechové kapacity, a zjistit si tak svoji tělesnou kondici. Výstavu provázel vydařený kulturní program. Dopoledne se ho ujaly děti ze škol a studenti z Lidové školy umění.

V doprovodném programu mě zaujal pěvecký sbor mužů v hanáckých krojích ve věku cca 60 až 70 let. Zpívali lidové táhlé písničky zdejšího kraje. Jedna měla refrén, který jsme měli všichni zpívat, a současně si mohli vyzkoušet i svoji paměť. Refrén se opakoval ze slov zeleniny a vždycky se přidávalo další slovo, takže nakonec jich bylo 12 – cibule, mrkev, kopr, brambora atd. až po zelí. Ale to už jsem to pletla.

Atmosféra se mi velmi líbila i dětské pěvecké sbory, kapely IMORTELA, vystoupení Magna Mystéria z doby rané renesance nebo žáků a studentů ZŠ praktické a speciální či gymnázia z Otrokovic. Myslím, že takovýto program s výstavou a s uměleckým doprovodem má rozhodně význam. Návštěvníkům se vše velice líbilo.

Následující den jsem pokračovala svoji pouť za výstavou LPR do Prostějova.

Zde se naše akce otevřela ve dnech 23. a 24. září a společně se „Zdravým městem Prostějov“ přivítala návštěvníky na náměstí T. G. Masaryka v prostřanství Zlaté brány. Záštitu nad celou akcí převzala primátorka Prostějova RNDr. Alena Rašková.

Podobně jako v Otrokovicích i zde byl zájem o výstavu velký, a to jak školních dětí, tak i dospělých lidí.

Ve stánku s našimi brožurami jsem si povídala s lidmi a informovala jsem je o činnosti Ligy. Většinou o nás nevěděli a za brožury byli skutečně rádi.

Často lidé mají strach z nádorového onemocnění z nedostatku informací, a ty jim právě můžeme poskytnout my. Na rozdíl od návštěvy v ordinaci, která je limitována diktovaným časem, máme vždycky dostatek prostoru a trpělivosti zájemcům vše vysvětlit, ať již osobně, telefonicky, mailem nebo poskytnutím publikací.

I v Prostějově byl program velmi bohatý. Moc se mi líbilo vystoupení dětí ze ZŠ Vrahovice. Paní učitelka hrála na kytaru a děti převlečené do kostýmů zpívaly

díků, ale i mnoho seniorů a maminek s kočárky. Viděla jsem, jak rodiče svým dětem vysvětlují obrázky i texty. V rozhovoru s ing. Karlem Drbalem, který velice pěkně uváděl program, jsem dostala příležitost mluvit o činnosti Ligy a o jejích akcích. Na nás se může obrátit každý člověk se svými problémy či pochybnostmi ohledně svého zdraví a my je zodpovíme. Měla jsem různé debaty a odpovídala jsem na mnoho dotazů. Myslím si, že lidé byli otevřenější než v ordinaci. Moje osobní zkušenost i z jiných akcí Ligy je, že má smysl lidi oslovit a přitáhnout je do rozhovoru. Často jsou uvolněnější a ochotnější hovořit o své nemoci.





ve verších pohádku, např. Zlatovlásku nebo O kůzlátkách. Moc hezké bylo vystoupení dětí z pěveckého souboru ZŠ Palacká pod vedením p. Hubáčkové. Uváděly moderní písničky ze Semaforu a dalších našich i světových interpretů. Dopřála jsem si i procházku po městě. Prostějov je okresní město v Olomouckém kraji a jeho historické jádro je od roku 1990 městskou památkovou zónou. První historická zmínka o vsi Prostějovice je z roku 1141. Do poloviny 13. století se vyvinula ve významnou trhovou ves. Tehdy sem byli pozváni němečtí osadníci, kteří v místě dnešního nám. T. G. Masaryka založili novou osadu. Během třicetileté války došlo ke zrušení města a v roce 1697 vypukl požár, kterému padly za oběť radnice, škola i kostel. Poté začíná město dostávat barokní ráz. Kolem poloviny 17. století dochází, hlavně zásluhou místních Židů, k prudkému rozvoji potravinářského, textilního a oděvního průmyslu. V roce 1858 je v Prostějově založena první česká konfekční továrna bratří Mandlů, což přilákalo nové obyvatele.

V 60. letech 19. století byl Prostějov spojen železnici s Brnem a Olomoucí. K dochovaným památkám patří např. bašta z 15. století a renesanční radnice z 16. století, dnes sloužící jako muzeum. Dominantou města je nová radnice z roku 1914 s věží vysokou 66 metrů a orlojem. Další památkou je barokní morový sloup se sochou Panny Marie z roku 1714. V Prostějově se narodil významný český vědec Otto Wichterle a je zde i pohřben v krásné rodinné hrobce. Dále odtud pochází významný stavitel jagelonské gotiky v Čechách Matěj Rejsek, filozof Edmund Husserl, malíř Alois Fišárek a básník Jiří Wolker. V Prostějově je v současné době významný strojírenský a potravinářský průmysl. Doufám, že výstavy v příštích letech budou stejně úspěšné.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.
Pavla Vancová



Česká lípa

město mého srdce

PUTOVNÍ VÝSTAVA V ČESKÉ LÍPĚ

Putovní výstava Ligy proti rakovině s názvem „Každý svého zdraví strůjcem“ rozložila své žluté stany 29. a 30. září v České Lípě na náměstí Dr. Edvarda Beneše. Nad akcí převzala záštitu starostka města Mgr. Romana Žatecká a senátor Jiří Vosecký, člen zdravotního výboru Senátu ČR. Oba se akce zúčastnili první den dopoledne. Paní starostka pronesla k občanům krátký

projev, pan senátor v moderovaném vstupu pohovořil i o svých zkušenostech s prevencí nádorových onemocnění, zejména jak on sám se podrobuje preventivním vyšetřením. Poté procházel mezi žlutými stany a diskutoval s návštěvníky výstavy. Součástí výstavy v České Lípě byl i stan Českolipské Vesny – místního klubu onkologických pacientů a jejich přátel. Klub v září



t. r. oslavil dvacáté narozeniny, předsedkyně klubu paní Eva Barkmanová nemalou měrou přispěla i ke zdárnému a pestrému programu výstavy Ligy v České Lípě. Podařilo se jí např. za pomoci pana senátora Voseckého zajistit autobusovou dopravu dětí z okolních městeček a vesniček na kulturní vystoupení na výstavě.

Podobně jako v ostatních městech i v České Lípě se pozornosti těšily zejména panely výstavy s vtipně podanými podrobnými informacemi o zdravém životním stylu a o výskytu a prevenci nádorů. Expozici si mohli prohlédnout i rodiče s malými dětmi, které ještě neumějí číst – pro ně byly připraveny informace malované. Při prohlídce panelů mohou návštěvníci odpovědět





na několik otázek kvízu, pro úspěšné řešitele testu byly připraveny i odměny. Zábavné hry pro vyzkoušení fyzických i smyslových dovedností pod názvem „Zkus, jak jsi na tom“ se rovněž těšily přízni dětí, žáků i dospělých.

Tradičně největší zájem byl o vyšetření základních zdravotních ukazatelů (hladina cholesterolu a krevního cukru, stanovení procenta tuku v těle, změření krevního tlaku), které prováděli pracovníci Státního zdravotního ústavu, a zejména odborné dermatologické vyšetření pigmentových a jiných změn na kůži.

Během dopoledne bylo na výstavě dost lidí – byli to většinou dospělí, kteří doprovázeli děti ke kulturním vystoupením. Sama kulturní vystoupení byla jedním slovem úžasná – country tance, mažoretky, westernové vystoupení, tanečně zpracované příběhy Mickey Mouse, soubor dětí s flétničkami, odpoledne vystoupení bubeníků z místní Základní umělecké školy. Sluníčko se sice vesele smálo na všechna vystoupení, ale ten studený vítr! Nebojácné a veselé děti trpělivě překonaly i tuto překážku!

Česká Lípa je starobylé město s pohnutou historií. Osada Lipá byla založena u vodního hradu Lipý při brodu přes řeku Ploučnici. První písemné zmínky jsou z počátku 13. století, roku 1337 byla osada potvrzena jako město a koncem 14. století získalo město některá výsadní práva, např. stavět hrad-



by, právo várečné a jiné. Počátkem 15. století bylo opanováno husitskými vojsky pod vedením Roháče z Dubé. Několik požárů zničilo gotické město, později bylo přestavěno renesančně. O rozkvět města se významně zasloužil Albrecht z Valdštejna, který v roce 1626 zahájil stavbu augustiniánského kostela a kláštera a o rok později založil v klášteře latinskou školu. Později bylo město poničeno švédským vojskem a několika dalšími požáry. Na podzim 1867 přijel do České Lípy první vlak, vyrostla významná železniční křižovatka, rozvíjel se textilní průmysl. Po vzniku Československa a zejména ve 30. letech 20. století se město stalo centrem národnostních nepokojů. Po 2. světové válce bylo město dosídlováno, rozvíjel se uranový průmysl, stavěla se rozsáhlá sídliště na místě zbouraných historických budov.

Po roce 1989 došlo k útlumu uranového průmyslu, podařilo se zastavit bourání historických budov, postupně byla obnovena řada památek a v roce 1992 byla v České Lípě vyhlášena městská památková zóna. Česká Lípa je mnohonárodnostní město, ve kterém to „žije“.

Putovní výstava Ligy proti rakovině během své osmileté historie navštívila Českou Lípou již podruhé. Tato návštěva byla „řádně ohlášena“ v zájmovém čísle Městských novin, konala se na přehledném prostoru velkého náměstí a podle mého soudu se vydařila. Dokládá to jistě i velký zájem o další konání výstavy i v nejbližších letech buď opět v České Lípě, či jiném městě regionu.

MUDr. Marie Tomečková, CSC.

BEROUN

BEROUN

Královské město Beroun bylo dalším pomyslným korálkem na šňůrce navštívených měst v letošním roce. První dva říjnové dny nás přivítaly nádherným počasím babího léta a na Husově náměstí naše žluté stanové městečko konkurovalo blankytně modré obloze. Beroun, jehož jméno je odvozeno z německého názvu severoitalského města Verona (Bern, Beronia), byl založen pravděpodobně v době



vrcholné středověké vlny zakládání měst v Čechách, ačkoli první písemná zmínka je až z roku 1265 v listině Přemysla Otakara II. Teprve však za vlády jeho syna Václava II. prožívá město svůj rozkvět. Vznikají nové hradby s 37 vestavěnými baštami a dvojicí věžových bran, zakládá se klášter dominikánů. V roce 1303 získává Beroun od panovníka majestát a může být spravován právem Starého Města pražského.

Již ve středověku k váženým berounským občanům patřili hrnčíři a keramici. Červeně zbarvená keramika zdobená bílými přírodními motivy se



v 16. a 17. století nevyráběla nikde jinde a byla oblíbená i na dvoře tehdejších panovníků. Repliky této unikátní berounské keramiky lze zakoupit v městském informačním centru na Husově náměstí. Tradice mistrného hrnčířství se dodnes zachovala a do města se sjíždějí začátkem září a v květnu nejlepší řemeslníci z celé republiky na proslulé hrnčířské trhy.

V osmileté historii Putovní výstavy se návštěva města Berouna řadí mezi ty opravdu úspěšné. Velkou zásluhu na tom má významná podpora Městského úřadu Beroun a jeho obětavých pracovníků. Nemalou měrou přispěl k přátelské atmosféře během dvou-denního pobytu ve městě i k zajištění bohatého kulturního programu i místní Klub Zvonek Králův Dvůr (o činnosti klubu se můžete dočíst na jiném místě tohoto čísla v příspěvku, který nám zaslal pan Samsonek).

Letošní ročník výstavy podpořila i Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, a to jak finanční částkou, tak i dárkovými předměty pro výherce vědomostních kvízů. A právě do Berouna se přijela podívat i ředitelka Divize Západ ČPZP ing. Šárka Strolená. V rozhovoru s moderátorem ocenila nesporný význam a důležitost této preventivní akce. Dále pak vysvětlila, jaké služby její pojišťovna nabízí, a pozvala zájemce do stánku, kde zástupci z berounské pobočky trpělivě zodpovídali dotazy návštěvníků.

To páteční odpoledne se mi z Berouna ani nechtělo odjíždět, cestou na nádraží mi v hlavě zněly krásné tóny řeckých písní, které na pódiu předvedly členky Klubu Zvonek. Věřím, že na Husovo náměstí se určitě opět vrátíme.

Iva Kurcová



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

PRAHA 2

Poslední zastávkou letošní Putovní výstavy se stalo náměstí Míru, které se nachází ve druhém pražském obvodu ve čtvrti Vinohrady a záštitu nad touto akcí převzala i letos starostka městského úřadu Prahy 2 Mgr. Jana Černochová, která s Ligou úzce spolupracuje. Náměstí je centrem západní části Vinohrad a jeho vnitřní část je upravena jako park, v jeho centru stojí dominanta celého náměstí, kostel sv. Ludmily. Nalézá se zde i několik významných budov, například Vinohradské divadlo, Národní dům na Vinohradech, školy a úřady. Do náměstí ústí několik významných městských komunikací a tvoří po obvodu de facto kruhový objezd. V tomto krásném místě ve dnech



Partneři:



Mercedes-Benz

STAVMAT
STAVEBNINY



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna

MERCK



VAVŠUT



Česká pošta

Země Světa



JOHNNY SERVIS



RADIX

Hlavní mediální partner:

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partneři:

deník



Pořadatel:

Organizátor:

25 let Liga proti
rakovině Praha

ARCADIA
PRAHA



5. a 6. října vyrostlo naše žluté stánové městečko s Putovní výstavou, jejímž hlavním cílem je informovat o prevenci nádorových onemocnění.

Slavnostního zahájení se ujala předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová společně se starostkou Prahy 2 Mgr. Janou Černochovou a odstartovaly závěrečnou štaci naší expozi-

ce pod názvem „Každý svého zdraví strůjcem“. Předsedkyně Ligy vysvětlila přítomným, jak je důležitá prevence a že hlavním cílem výstavy je snížovat počet onkologických pacientů a ukázat našim občanům, že má každý ve své moci se o svoje zdraví lépe starat, zdravě jíst, nekouřit, nepřehánět to s pitím alkoholu a navštěvovat screeningová vyšetření a preventivní prohlídky.





chybnosti s mateřskými znaménky, pihami a změnami na kůži. Na své si zde přišly i děti a mohly si vyzkoušet své fyzické i smyslové poznání, ale i vědomosti a měly šanci v případě správného vyplnění testů získat i drobný dárek. O výstavu byl velký zájem hlavně první den, kdy nám přálo počasí, a společně s bohatým doprovodným programem bylo na náměstí Míru hodně rušno. Přítomní mohli zhlédnout vystoupení žáků základní školy Sázavská, dětského pěveckého sboru Rolnička, vystoupení latinsko-americké tanečnice nebo si vyslechnout povídání o pozitivním prožívání života v podání Luna Isis. Druhý den jsme si museli poradit s deštěm, ale i tak přišlo hodně zájemců z řad dětí z mateřských školek, základních a středních škol, ale i maminek s malými dětmi, seniorů a obyvatel této městské části.

V rámci prevence a zdravého životního stylu byla letošní akce obohacena kampaní s názvem „Jablko pro zdraví“. Po celý den dobrovolníci rozdávali kulemjdoucím jablka s pozvánkou na Putovní výstavu a leporelem „S úsměvem ke zdraví“ a s úsměvem si ho i lidé pročítali: „Ten, kdo běhá, kope, chodí, kila, břicho, faldy shodí. Neboj! Začni! Hola, hola, chyť se míče nebo kola! O co víc se

hýbete, o to déle žijete! Ono se to rychle poddá. Vždyť pohyb je živá voda!“ Stejně jako v ostatních městech i v Praze jsme nabízeli hojně množství informací v podobě letáků a publikací. Ani zde nechyběla improvizovaná vyšetřovna, kde si zájemci mohli nechat změřit základní zdravotní ukazatele a měli možnost konzultace s odborným lékařem v případě po-



Na závěr s námi můžete nahlédnout do knihy návštěvníků:

Výstava je velmi poučná a je moc dobře, že se koná. Dříve bylo toto téma tabu. Dobře zpracovaná výstava, velmi poučná. Jen aby si všichni to varování vzali k srdci a žili podle návodů zde zveřejněných. Pěkná výstava. Líbilo se nám velmi! Jen kouření a alkoholismus nás trochu vyděsily. Děkujeme za přínosné doplnění výuky. Užili jsme si to.

Děkuji za kontrolu zdraví, vím, v čem mám ubrat, a jsem rád, že vím, jak jsem na tom s cholesterolem i tlakem. Kožní ambulanci na doporučení slečny doktorky navštívím a děkuji za radu. Velmi pěkná akce, moc se mi to líbilo. Ještě jednou děkuji za užitečné rady.

Výstava byla velmi zajímavá. Prevence a povědomí o rakovině mezi lidmi jsou velmi důležité.

Výstava je všeobecně významná pro velké procento populace, které se

bohužel ani nezúčastní. Ale kdo sem přijde, toho si velice vážíme. Fandíme vám!

Takovýchto akcí více, vzdělává i zábavnou formou, to je ten nejlepší způsob a Vám se to dnes podařilo na 100 procent.

Skvělá a obsáhlá výstava pro všechny věkové skupiny. Personál velice ochotný a přívětivý.

Záslužná činnost – Díky

-red-

PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ



možné předcházet zdravotním potížím, a zároveň jim také nabídnout aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat k jejich fyzické i duševní pohodě.

Jaroslava Skoumalová

23. DEN PRO ZDRAVÍ NA STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLE A VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLE ZDRAVOTNÍ

Dne 30. září proběhla každoroční akce střední zdravotnické školy 5. května s názvem Den pro zdraví. Jedná se o preventivně informační program se zdravotnickou tematikou probíhající v budově této školy. Akce je určena široké veřejnosti od školkou povinných až po seniory. Na přípravě a průběhu programu se podílejí studenti a studentky s pedagogickým sborem školy a další externí organizace.

V letošním roce se tradičně se svými tématy Dne pro zdraví zúčastnila např. Policie České republiky. Jejich program byl zaměřen na zbraně a problematiku bezpečnosti při manipulaci s nimi. Dále svoji preventivně bezpečnostní činnost v oboru dopravy předvedla i Městská policie. Formou zábavných her zaujala zejména nejmenší návštěvníky. Programy se zdravotnickou tematikou obohacovala Liga proti rakovině Praha se svými informacemi o onkologických onemocněních a jejich prevenci. A dále Státní zdravotní ústav. Na tomto stanovišti si návštěvníci mohli nechat změřit tlak krve a hladinu cholesterolu a následně výsledky zkontrolovat s odborníky.

Velmi oblíbené jsou ukázky studentů záchranářů. Zde se mohli děti i dospělí naučit některé metody ošetřování raněných a rovnou si je i vyzkoušet.

Na budově školy z výšky 6. patra probíhaly ukázky slaňování záchranářů i s figuranty. Na školním dvoře si mohli návštěvníci prohlédnout interiéry a zařízení hasičského vozu a sanitky. Na nutričním oboru představily studentky své recepty formou ochutnávek na téma zdravá školní svačina. V odborných učebnách oboru kosmetička probíhalo líčení, pedikúra, manikúra a pro nejmenší oblíbené malování na obličej. Velký zájem dospělých byl také o masáže v učebnách oboru masér. Zdravotničtí asistenti z lycea měli připravený programy na různá témata



– těhotenství a porod, zuby a hygiena těla, drogy, smysly, obvazové techniky, prevence HIV a další.

Den pro zdraví navštívilo více než 600 návštěvníků od mateřských škol až po seniory. Věříme, že si každý pro sebe našel zajímavý program a odnesl užitečné informace a zkušenosti.

Ing. Kateřina Hammerová

DEN ZDRAVÍ PRAHY 14

Na poliklinice Parník se dne 22. září konal Den zdraví, který pořádala radnice Prahy 14.

Zájemci z řad návštěvníků polikliniky i kolemjdoucích občanů si mohli nechat změřit cholesterol a hladinu cukru v krvi.

Členky Klubu ŽAP erudovaně informovaly ženy o samovyšetření prsů s praktickou ukázkou na modelu.

Liga proti rakovině Praha poskytla odborné publikace a byla přítomna lékařka, která odpovídala na případné dotazy.

Hlavním cílem Dnů zdraví je zajímavou formou informovat občany o tom, jak správně pečovat o své zdraví, jak je

SNĚM KOLEKTIVNÍCH ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Pozimní sněm členských organizací Ligy proti rakovině Praha se letos, při příležitosti oslav 25. výročí založení Ligy, konal netradičně ve dvou dnech 4.–5. listopadu. Smyslem této dvoudenní akce bylo získat více času na vzájemná setkání, diskuze, vyslechnutí si pečlivě vybraných přednášek, ale i na společné příjemné procházky po Praze.

Pro mimopražské účastníky bylo zajištěno ubytování v blízkosti stanice metra Střížkov v komfortním hotelu DUO, kde jsme rovněž využili prostor kongresového sálu k uspořádání přednášek a bohatého programu během celého prvního dne Sněmu.



Uvítání hostů se ujala předsedkyně Ligy **MUDr. Michala Fridrichová** a v úvodu svého projevu se vrátila do roku 1990, kdy Liga stála na startu své poměrně dlouhé cesty, a v krátkosti shrnula její

práci, úsilí, představy do budoucna i úspěchy.

„Pracujeme společně již 25 let a bez vás všech by naše práce neměla smysl. Jsem ráda, že se zde můžeme sejít, společně se poučit, pobavit, zažít něco příjemného a načerpat nové síly a chuť k další práci.“

Jste skvělí, je krásné s vámi spolupracovat a těší mě být v čele takového společenství!“

Dále přešla ke zhodnocení hlavních aktivit Ligy, kdy letošní sbírka patřila mezi nejúspěšnější v historii. Shrнула

i téma tohoto roku, které bylo zaměřeno převážně na mladé lidi a střední věk. O edukaci jsme se snažili celý rok – téma znělo: „Nádory reprodukčních orgánů“. Velmi kladně zhodnotila i červenový děkovný koncert, ze kterého jsme si snad všichni odnesli hezký dojem a byl velmi povedený a úspěšný. I letošní již 8. ročník Putovní výstavy proběhl úspěšně a bez větších problémů. Dík patří celé řadě agilních patientských spolků, které práci při přípravě dokáží velmi zjednodušit a nasměrují nás na správné lidi ve svých městech na radnicích nebo sami pomohou. Dále vyhlásila téma pro příští rok – Nádory prsu a prevence. Prozradila i růžovou barvu stužky na kytičce.

Slova předsedkyně doplnila zástupkyně agentury Arcadia Praha, **Jana Mauleová**. Krátce se vrátila k letošnímu Českému dni proti rakovině a uvedla podrobnosti o sbírce, která byla nad očekávání povedená, jedná se o druhou nejúspěšnější sbírku za celou dobu její existence.

V další části programu podala paní **Jiřka Bajgarová** zprávu o Putovní výstavě, jež se letos uskutečnila již po osmé a navštívili jsme s ní sedm měst. Zhodnotila spolupráci v jednotlivých městech, která někdy není jednoduchá a velmi záleží na místě konání a kontaktech s představiteli města. Letos měli přítomní na Sněmu možnost podívat se prostřednictvím videa, co všechno předchází tomu, než se výstava otevře veřejnosti.

O tom, která organizace si tentokrát vysloužila titul „Skokan roku“, informovala paní **Iva Kurcová**. Na 1. místě se

v letošním roce umístilo sdružení Viola z. s. z Třebíče. Jedná se o klub, který oproti loňskému roku prokázal největší zlepšení při prodeji žlutých kvítků během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Cena bude předána v rámci slavnostního ceremoniálu na Vánočním koncertě v Karolinu.

Rekondiční pobyty v uplynulém roce zhodnotila a zrekapitulovala **MUDr. Alexandra Aschermannová**.

Krátce shrnula smysl těchto pobytů, které Liga pořádá již od roku 1994 a hlavním cílem je zlepšování a eventuálně udržování dobré kvality života onkologicky nemocných. Za tu dobu se obor onkologie velmi rozvinul, jak z hlediska diagnostiky, tak z hlediska léčby, a je celá řada onkologických onemocnění s velice dobrou prognózou, např. karcinom prsu, prostaty, tlustého střeva apod. Rekondiční pobyty by měly posloužit jako možnost psychické podpory, umožňují pacientům, aby se vzájemně potkali, sdělili si své zkušenosti a vzájemně se podpořili. Mají zde i možnost rehabilitace, dozvědí se celou řadu informací v rámci odborných přednášek. Za celou dobu Liga zrealizovala 156 rekondičních pobytů a zúčastnilo se 2.973 lidí, v roce 2015 to bylo 12 pobytů a zúčastnilo se 153 pacientů, a to v sanatoriu Schönbach v Meziboří, v Nemocnici Na Pleši a ve Slatinných lázních Toušeň, které jsou umístěny v úžasných přírodních lokalitách a umožňují krásné zážitky.

Dále následovalo představení nové členské organizace Ligy – Loono. Zakladatelkou je **Kateřina Vacková**, studentka 6. ročníku medicíny, která má s onkologickým onemocněním osobní zkušenost. Tato nová nezisková organizace

vzdělává nejen v oblasti prevence, ale i podporuje onkologicky nemocné





pacienty. Snaží se zvyšovat povědomí o zdraví a zdravém životním stylu organizováním odborných přednášek, jak pro mediky, tak pro laickou veřejnost. Jedná se o skupinku mediků I., II. a III. Lékařské fakulty v Praze a postupně se rozrůstají i o další, například z Brna, Ostravy a Plzně. Spolupracují s mnoha odborníky, kteří jim také pomáhají při přípravě přednášek. Pořádají vzdělávací workshopy a semináře. Povídají si i o komunikaci mezi pacienty, lékaři a rodinou. Uvědomili si, že by jako budoucí lékaři nechtěli jenom léčit, ale i vést k prevenci. Snaží se oslovit mladou generaci, naučit je správně se samovyšetřovat a chodit na preventivní prohlídky. Svoji kampaň „Sahám si na ně každý měsíc“ cílí na věkovou skupinu 20–45 let a apelují, aby si všichni muži vyšetřovali svá varlata a ženy prsa. Dokázali již i uspořádat veřejnou sbírku a za získané peníze zakoupit modely prsou a varlat, na kterých učí, jak samovyšetření provádět. Držíme palce a přejeme hodně úspěchů!

Na závěr dopoledního programu Sněmu předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová seznámila přítomné s hlavním tématem pro rok 2016, kterým bude Rakovina prsu. Je potřeba si uvědomit, že každým rokem přibývá 83.000 nových onkologických pacientů a 6.800 z toho je onemocnění na karcinom prsu. LPR má tedy za cíl informovat o tomto nádorovém onemocnění, o možné prevenci, o diagnostických metodách. Snaží se edukovat veřejnost všech věkových skupin a povzbuzovat k účasti na preventivních prohlídkách, k ochotě dodržovat zdravý životní styl. O tomto tématu se dozvíte podrobně v následujícím roce.

Odpolední program Sněmu zahájila přednostka Ústavu veřejného zdravotnictví a medicínského práva **MUDr. Mgr. Jolana Těšínová** velice zajímavou a poučnou přednáškou: „Práva a povinnosti pacientů“. Hovořila hlavně o právech, protože povinnosti mají pacienti poskrovnu. Nejvýznamnějším právním předpisem je Úmluva o lidských právech a biomedicíně. Jedná se o mezinárodní smlouvu, kte-

rou Česká republika přijala již v roce 2001 a je velmi důležitá, protože přijetím této smlouvy se změnil vztah lékaře a pacienta. Do té doby, než se ČR k tomuto dokumentu přihlásila, platilo, že ochra-



na života a zdraví je nejvíc. Přijetím této úmluvy platí, že nerozhoduje život a zdraví pacienta, nerozhoduje blaho nemocného, ale jeho vůle, co si přeje, a právo si o sobě rozhodovat. Je to něco obtížně pochopitelné pro lékaře, mediky i zdravotní personál, že když mohou zachránit život pacienta a on si z jakýchkoliv důvodů rozhodne, že péči, zákrok či navrhovanou terapii nepodstoupí, je to jeho svobodné rozhodnutí a už to není lékař, kdo rozhoduje o tom, co je nejlepší, ale je to pacient, kdo má právo s péčí souhlasit, nebo ji odmítnout. Každý pacient má tedy právo si žít podle svého a každý lékař má povinnost tuto skutečnost respektovat. Žádný lékařský zákrok by neměl proběhnout bez souhlasu pacienta, ke všemu je potřeba souhlas, který má v podstatě dvě roviny, a to rovinu poučení, jak člověka tento zákrok omezí v běžném životě, jak se má potom chovat a co to pro něj bude znamenat. Pacient má i právo se od svého lékaře dozvědět, jestli se také může vzdát informace, protože ne všichni jsme natolik stateční, abychom unesli plnou pravdu, alespoň ne v každé fázi. Tedy každý má právo i říci, ne, já nic nechci vědět. Pacient má i právo si určit svého blízkého, který informaci dostane místo něho, ale má i právo zakázat podávat informaci komukoliv, a to musí lékaři respektovat. Jakmile dojde k poučení, pak následuje ze strany lékaře výzva k tomu, aby pacient dal souhlas. Ve většině případů se souhlas dává v rovině ústní, ale u zákroků, které jsou spojeny s riziky, bude vyžádán souhlas písemný, většinou formou vyplnění formuláře. Odvolat souhlas je právem pacienta a může to udělat kdykoliv. Novinkou v českém právním řádu je tzv. zástupný souhlas. Po právní stránce je akceptovatelný a může ho dát někdo z rodiny nebo někdo, koho si pacient určí. Co se týká odmítnutí péče,

například transfuze nebo resuscitace, i na toto má dospělý pacient právo, dokonce má i právo nebýt léčen. Právo pacienta nebýt léčen je silnější než povinnost lékaře léčit.

A kdy může lékař nebo nemocnice odmítnout přijetí pacienta? Ze zákona je jen málo důvodů, v podstatě takovým jediným důvodem může být kapacita, ale nikdy nemůže lékař odmítnout pacienta, když se jedná o neodkladnou záležitost, ta musí být poskytnuta vždycky i bez ohledu na kapacitu. Pacient by neměl být odmítnut, když patří spádově do jiné nemocnice, i když toto v ČR pořád přetrvává a oporu v zákoně to nemá. Mělo by platit, že každý pacient si může vybrat svobodně poskytovatele, který nemusí být ze spádového území. Lékař však může odmítnout se starat o daného pacienta, pokud ho neposlouchá, nedbá jeho pokynů. Pacienti mají teprve dva roky v zákoně ustanoveno, že musí lékaře poslouchat, řídit se navrženým léčebným plánem a jeho pokyny. Mají projevat součinnost, chodit na kontroly atd. Pokud toto pacient soustavně porušuje a nečiní tak, je to zákonným důvodem pro ukončení poskytování péče ze strany lékaře.

Mezi další práva pacientů patří například úcta, důstojné zacházení, znát jméno ošetřujícího lékaře. Pacient má i právo na druhý názor, to znamená, že když je v péči jednoho lékaře, může se obrátit i na jiného odborníka a požádat ho o zhodnocení odborného závěru. Má právo i na přítomnost rodinných příslušníků při ošetření, což je také novinka.

Mezi povinnostmi pacientů patří poslouchat svého lékaře, povinnost řídit se vnitřním řádem, povinnost uhradit cenu zdravotní péče, která není hrazena ze zdravotního pojištění, nemá požívat alkohol v prostorách, kde se péče poskytuje, a má pravdivě informovat lékaře o tom, jaké léky užívá, které lékař navštěvuje, a sdělit vše, co souvisí z jeho zdravotním stavem.

Ochrana soukromí je též velmi citlivá oblast. Všechen zdravotní personál je vázán povinnou mlčenlivostí, nesmí nikomu sdělovat nic o zdravotním stavu pacienta, údaje, které se dozvěděl z dokumentace či komunikace s pacientem. Informace, které jsou však předávány dál, např. dalším lékařům

nebo když dochází k navazující terapii, nejsou porušením mlčenlivosti. Právním pacienta je určit si jmenovitě osoby, kterým informace o zdravotním stavu mohou být předávány, a toto platí i po případné smrti pacienta.



Program Sněmu pokračoval dalším velmi zajímavým tématem, kterého se ujal **nprap. Jaroslav Bican** z Krajského ředitelství Policie hl. m. Prahy.

Přednáška vzbudila velký ohlas a mnoho dotazů. Požádali jsme proto KŘP o příspěvek k tématu i pro naše čtenáře.

KRIMINALITA PÁCHANÁ NA SENIORECH

Senioři patří dlouhodobě mezi nejohroženější skupiny naší společnosti. Jejich mnohdy osamocení způsob života, důvěřivost a především touha po sociálním kontaktu z nich dělá snadný cíl a přitahuje k nim pozornost různých zlodějů, podvodníků a násilníků.

V roce 2014 bylo na území Prahy registrováno 71.828 trestných činů, ve stejném období bylo v Praze registrováno 1.366 případů kriminality páchané na seniorech. Případy, kdy se do pozice poškozeného dostane právě senior, se pohybují dlouhodobě mezi 2 až 4% z celkové kriminality v Praze. Nejvíce těchto případů má majetkovou povahu, jedná se především o krádeže kapesní, krádeže odložených věcí (např. tašky z nákupního vozíku, věci z bund a kabátů přehozených přes židle apod.). V posledních letech se však zvýšil především počet podvodného jednání zakončeného krádeží nebo dobrovolným vydáním peněz pod smyšlenou historkou.

Pražská policie na tento trend zareagovala zřízením pracovního týmu SENIOR.

Během posledních let se policistům z tohoto týmu podařilo zadržet několik desítek pachatelů, kteří se zaměřovali právě na tuto kriminalitu. Nedílnou součástí působení týmu je i preventivní činnost. Každý rok policisté v Praze realizují desítky přednášek a preventivních akcí pro seniory.

Při přednáškách nejčastěji policisté dělají rizika, která na seniory číhají, na ta, která jim hrozí doma a následně venku.

Rizika doma:

- **Telefonický kontakt s cizí osobou** – pachatel se může vydávat za někoho z příbuzenstva a pod různými záminkami žádat vydání peněz, pro které si následně na místo má přijít někdo z okruhu kamarádů. *Zde radíme, aby senioři následně zavolali příbuzným a ověřili, že se opravdu jedná o někoho z nich.*

- **Podomní prodej a různé nabídky v místě bydliště** – může se jednat o legální činnost oficiálních dealerů telekomunikačních společností, elektřiny, plynu, pojištění a dalších produktů. Stejně tak se za tyto pracovníky vydávají podvodníci s jediným cílem, vynutit si pozvání do bytu, upoutat pozornost a následně odcizit, co půjde. *Zde radíme opatřit dveře i schránku upozorněním, že nemám zájem o podomní prodej zboží a služeb. Seriózní společnosti toto musí ze zákona respektovat. Nikoho do bytu nevpuštět a vše raději ověřovat.*

- **Přeplatky v místě bydliště** – častý způsob podvodníků, kdy navštíví seniora s tím, že mu jdou vracet přeplatek za elektřinu, sociální či zdravotní pojištění, plyn apod. Seniorovi následně vysvětlují, že mají bankovku vysoké hodnoty a potřebují ji rozměnit. Senior si jde do bytu pro peníze a následuje odvedení pozornosti a krádež v bytě. Případně delší rozměňování, které končí tím, že senior nic nedostane a zloděj uteče se všemi penězi seniora. *Zde radíme, že žádná instituce u nás neroznáší přeplatky tímto způsobem až do domácností.*

Rizika venku:

- **Před cestou mimo byt** – vždy seniorům radíme, aby zvážili, kam jdou a co tam budou dělat, jak se tam dopraví, a jaká zavazadla tedy budou potřebovat. *Zde radíme, snížit riziko odcizení*

Seniorské desatero



158

4 Před cestou mimo byt

zvažte, kam jdete, co tam budete dělat, jak se tam dopravíte a jaká zavazadla jsou nezbytná. Např. taška na kolečkách pachatele nezaujme tolik jako kabelka. Osobní doklady, peníze, platební karty, telefon a léky umístěte nejlépe do ledvinky, případně malých taštiček pod oblečením.

Cesta domů

Nejčastějším místem útoku při přepadení je okamžik, kdy člověk vstupuje do domu.

RADA: sledujte před bydlíštěm, zda se k vám někdo nepřidal a nesleduje vás.

5 Cesta na poštu či do banky pro peníze

mnoho seniorů dává přednost osobním výběrům důchodů na těchto místech. Zloději si pak vyhlízejí seniory a po cestě zaútočí.

RADA: domluvte se na této cestě s příbuznými či sousedy, ať vás doprovodí.

1 Telefonický kontakt cizí osobou

dotyčný se vydává za někoho z příbuzenstva a pod různými záminkami žádá vydání peněz, pro které si má ale přijít někdo z okruhu kamarádů.

RADA: zavolejte příbuzným a ověřte si, jestli opravdu volali.



2 Podomní prodej a různé nabídky v místě bydlíště

pachatelé se vydávají za dealery společnosti s elektrinou atd. s jediným cílem: upoutat pozornost a následně odcizit co půjde.

RADA: dejte si na dveře i schránku upozornění, že o podomní prodej zboží a služeb nemáte zájem.

3 Přeplatky v místě bydlíště

častý způsob podvodníků; navštíví seniора s tím, že jdou vracet přeplatek za elektřinu, sociální pojištění, plyn apod. Seniorovi následně vysvětlují, že mají bankovku vysoké hodnoty a potřebují ji rozměnit.

RADA: Nevěřte! Žádná instituce u nás neroznáší přeplatky tímto způsobem až do domácností.

10 Nabídka pomoci s taškou na schodech

jedná se o častou fintu zlodějů. Nabídnou pomoc s taškou a rychle ji vynesou do vyšších pater, kam není vidět, a po cestě tašku prohlédají a odcizí peněženku.

RADA: nedávejte svou tašku z ruky!

8 Po nákupu

často seniori chodí do různých cukráren či restaurací. Zde dochází k častým krádežím odložených věcí.

RADA: nenechávejte cenné věci v kapsách bund přehozených přes židli. Pozor i na odložené kabelky vedle židle. Nejlepší je uložit si zavazadlo na klín.

7 Senior na nákupu

především v nákupních centrech si nejenom seniori ukládají své kabelky a tašky do nákupních vozíků. Často je ještě ukrývají pod svoje bundy, které na ně pokládají, aby nebyly vidět.

RADA: buďte obezřetní! Zloději stačí opravdu jen okamžik.

6 Výběr z bankomatu

RADA: nepište si na kartu PIN!!! Nenechávejte ani lísteček s číselnou kombinací poblíž karty!

vytvořeno ve spolupráci s:

PRAŽSKÝ deník

kabelky tím, že si senior vezme tašku na kolečkách. Dále radíme osobní doklady, peníze, platební karty, telefon, léky umístit do přímého dosahu seniора – nejlépe ledvinky, kterou bude mít senior umístěnou na břiše a nejlépe pod oblečením.

• **Cesta na poštu či do banky pro peníze** – mnoho seniorů dává přednost osobním výběrům důchodů na těchto místech. Zaznamenali jsme několik případů, kdy právě na těchto místech čekali zloději a vyhlíželi si právě seniory, na které po cestě zaútočili. Zde

radíme domluvit se na této cestě s někým z příbuzných nebo sousedů z místa bydlíště.

• **Další variantou je výběr z bankomatu** – opět hrozí riziko, že bude při výběru spatřen zlodějem a později okraden. Zde radíme to stejné jako v předchozím

případě. V této souvislosti seniorům dále radíme, aby si nepsali PIN ke kartě, na ní a ani ho nenechávali v jejím dosahu.

- **Senior na nákupu** – především v nákupních centrech si nejenom senioři ukládají své kabelky a tašky do nákupních vozíků. Často je ještě ukrývají pod svoje bundy, které na ně pokládají, aby nebyly vidět. Zde radíme, že zloději opravdu stačí jenom okamžik, kdy si například ukládají vybrané ovoce či zeleninu do sáčku, a věci z vozíku odcizí. Případně s vozíkem odjedou do vedlejší uličky a následně odcizí.

- **Po nákupu** – často senioři chodí do různých cukráren, restaurací a rychlého občerstvení. Zde ovšem dochází k častým krádežím odložených věcí. Zde radíme nenechávat cenné věci v kapsách bund a kabátů přehozených přes židle. Pozor také na odložené tašky a kabelky u nohou židlí či vedle sebe. Pokud zde máte zavazadlo, je prostě nutné si ho všimnout nebo ho mít na klíně.

- **Cesta domů** – Nejčastějším místem útoku při přepadení je okamžik, kdy člověk vstupuje do domu. Zde radíme sledovat před bydlíštěm své okolí, zda se k nám někdo nepřidá a nesleduje nás.

- **Nabídka pomoci s taškou na schodech** – jedná se o častou fintu zlodějů i zlodějek. Nabídnou seniorovi pomoc s taškou a rychle ji vynesou do vyšších pater, kam není vidět, zde ji však prohlédají a odcizí peněženku. V domech s výtahem pak seniorům namluvili, že se výtah opravuje, a nabízeli opět pomoc s odnesením tašky. Zde radíme nedávat svou tašku z ruky.

Pro dokreslení této problematiky několik pražských případů:

Dva muži zazvonili na seniorku u dveří jejího bytu. Po otevření se jí představili jako zástupci energetické společnosti a nabízeli výhodné podmínky při odběru elektřiny. Starší žena je následně pozvala do bytu, kde jí muži požádali o předložení dosavadních faktur a osobních dokladů. Poté co žena všechny potřebné věci přinesla, požádal jeden z mužů, zda by nemohl použít toaletu. Po návratu z toalety se muži se seniorkou rozloučili s tím, že se ještě ozvou. Ženě se později zdálo chování obou mužů podezřelé a při kontrole bytu zjistila, že jí byla odcizena hotovost 7.500 Kč a také dřevěná skříňka se zlatými šperky v celkové hodnotě 86.000 Kč.

*

Staršího muže kontaktovala telefonátem na pevnou linku neznámá žena s tím, že je od telekomunikační společnosti, a sdělila muži, že má nárok na výměnu starého telefonického přístroje za nový. Dále se seniorem domluvila, že následující den dopoledne se u něho zastaví technik, který mu telefon vymění. Následující den skutečně u seniора zazvonili dva muži a představili se jako technici zmíněné společnosti. Za výměnu telefonu za nový požadovali poplatek tisíc korun, které jim muž dal z peněženky uložené v komodě v před síni. Dále seniorovi sdělili, že nový telefon mají v autě a starý si odnesou, aby mohl být ekologicky zlikvidován. Jeden z mužů ještě požádal seniора o sklenici vody a odešel s ním do kuchyně. Poté co dopil, řekl, že jdou do auta pro nový telefon a hned se vrátí. Když se ani po hodině nikdo nevrátil, požádal senior své sousedy, aby ověřili u telefonické společnosti, kdy technici dorazí. Sousedi následně zjistili, že se jedná o podvod, a případ oznámili policii. Při následné kontrole muž zjistil, že mu byla odcizena peněženka s doklady a hotovostí 5.300 Kč. Celková škoda byla vyčíslena na 7.000 Kč.

*

Neznámý muž zazvonil u seniorky a sdělil jí, že kvůli stížnostem na špatný televizní signál provádí na požádání kontroly signálu v bytech. Dále se seniorky vyptával, zda má kvalitní příjem a zda má dostupné všechny televizní kanály. Žena mu sdělila, že o některých kanálech, které jmenoval, nikdy neslyšela a občas jí televize zlobí. Muž jí tedy nabídl, že jí bezplatně v bytě provede kontrolu. V bytě následně požádal seniorku, aby zapnula televizor a přepínala kanály. Následně si z tašky vyndal černou krabičku, na které blikaly barevné diody. S tímto zařízením následně chodil po celém bytě a tvrdil, že měří kvalitu signálu. Po chvíli se rozloučil s tím, že musí analyzovat výsledky měření a zastaví se následující den. Protože v dalších dnech muž nepřišel, pojala seniorka podezření, že se mohlo jednat o podvodníka. Při následné kontrole bytu zjistil, že v ložnici ze skříně a z komody pachatel odcizil obálku s penězi a dvě krabičky se šperky. Seniorce vznikla škoda 138.000 Kč.

*

Pachatel zatelefonoval seniorce na její pevnou telefonní linku a předstíral, že je její vnuk. Dále jí tvrdil, že má výhodnou nabídku na koupi nového vozidla a nutně potřebuje půjčit hotovost. Dále se ptal seniorky, která mu to uvěřila, kolik mu ihned může půjčit. Seniorka mu slíbila částku 150 tisíc korun. Pachatel se s ní domluvil, že na místo nemůže přijít sám a pošle za sebe svého nejlepšího kamaráda. Domluvili se, že kamarád na místo dorazí za půl hodiny a invalidní seniorka mu peníze hodí z okna svého bytu. Ve stanovený čas se na místo dostavil neznámý muž, který zazvonil na seniorku, představil se smluveným heslem a seniorka mu následně z okna hodila sáček s hotovostí 150 tisíc, kterou neznámý muž sebral a rychle odešel.

*

Pachatelka si vyhlédla seniorku, když šla s taškou z nákupu. Sledovala ji až k jejímu bydlíšti a využila toho, že žena za sebou nezamkla domovní dveře. Zlodějka doběhla seniorku na schodech a nabídla jí, že jí s taškou pomůže do schodů. Ve chvíli, kdy jí žena před bytem chtěla dát nějaké drobné za její dobrý skutek, zlodějka bez rozloučení utekla. Seniorka následně zjistila, že jí v tašce chybí peněženka a mobilní telefon.

*

Pachatel si svou oběť vytipoval na poště, kde si vybírala důchod. Seniorku následně sledoval až k domu, kde bydlela. Na ženu zaútočil poté, co otevřela domovní dveře a nezamkla za sebou. V chodbě domu ji přitlačil na zeď a snažil se jí vytrhnout kabelku, kterou držela v ruce. Při následném přetahování jí srazil na zem a s kabelkou, kterou jí vytrhl z ruky, z místa utekl. Okradenou a zraněnou seniorku z místa odvezla záchranná služba.

Slovo závěrem. Pokud se někdo z vás stane obětí krádeže či podvodu, rozhodně to není vaše vina. Nesmíte si však nechat tuto špatnou zkušenost pro sebe, musíte vše oznámit Policii ČR na tísňovou linku 158. Vaše oznámení může policistům pomoci při vypátrání a zadržení pachatele.

por. Bc. Ladislav Beránek
Preventivně informační oddělení
Krajského ředitelství policie hl. m. Prahy
Policie ČR



Přednáškový blok prvního dne uzavřel velmi zajímavým vyprávěním z českých dějin pan **Petr Hora-Hořejš**. Námět se snažil vybrat tak, aby souvisel s Ligou a aby posluchače bavil. Vzhledem

k tomu, že ženy tvořily převahu přítomných na Sněmu, zvolil téma hlavně pro ně, a sice výňatky z českých dějin o ženách. Snad i proto, že jsme celý den poslouchali o věcech lékařských, rozhodl se promluvit o prvních ženách – lékařkách a o staletém ponižení žen. Až do poloviny 19. století byla žena v našich podmínkách tvor plně podřízený muži ve všem, ale dokonce byla považována za méněcennou a byla na to vytvořena dokonce i vědecká studie. Dále hovořil o dámách – emancipantkách – filantropkách, mezi které patřily např. Magdalena Dobromila Rettigová, Bohuslava Rajská, Terezie Palacká a její dcera Marie Palacká, provdaná Riegrová, a její vnučka Marie Riegerová Červinková. Velkou část svého vyprávění zasluženě věnoval Karolíně Světlé, která se po celý svůj život snažila ženám pomáhat a to, co vytvořila pro ženy, je ohromující. Celá přednáška byla nesmírně zajímavá, ale bohužel čas byl naším nepřítelem. Panu Hořejšovi patří velký dík a věříme, že bude pokračovat ve svém krásném vyprávění zase někdy příště.



Letošní Sněm však ještě neskončil a my jsme pokračovali přesunem večerní Prahou do nedalekého Planetária na další zajímavou přednášku a prohlídku s názvem „Noční obloha“. Dvoudenní setkání jsme chtěli využít i k tomu, abychom mohli být spolu a víc se seznámit, ale také poučit. Proto jsme se druhý den rozdělili do čtyř skupin a vydali se na procházky Prahou. Prošli jsme se Pražským hradem a okolím, navštívili jsme Strahovský klášter bratří premonstrátů a prohlédli si jejich knihovnu.

Další skupinka mohla obdivovat Loretu a k velkému zážitku jistě patřila i plavba „Pražskými Benátkami“.

Věříme, že jste byli spokojeni, a těšíme se na další společné zážitky!

Rádi bychom poděkovali všem, kteří podpořili letošní Sněm patientských organizací, a přispěli tak nemalou měrou k jeho úspěchu. Děkujeme hotelu DUO, firmě Soleta Signum, společnosti Pražské Benátky, Planetáriu Praha a panu faráři Jakubu Berkovi.

-red-



VÁNOČNÍ KONCERT

Vánoční koncert se letos konal 9. prosince, uprostřed adventního času, ve Velké aule Karolina. Slavnostní večer zahájila předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová uvítáním přítomných hostů a oficiálním předáním výročních cen laureátům za vědeckou publikaci, mediální spolupráci a propagaci Ligy a nejúspěšnějšímu sdružení onkologických pacientů v kategorii „Skokan roku“.

V adventním pořadu zazněly úryvky z evangelíí, úvahy Alberta Schweitzera a verše českých básníků. Zaposlouchali jsme se do slavných koled ve virtuózních kytarových úpravách Štěpána Raka a skladeb J. S. Bacha, A. Dvořáka, B. Smetany, J. Ježka v podání Štěpána Raka a Jana-Matěje Raka.

Celým večerem s pojmenováním „TEN VÁNOČNÍ ČAS“ nás provedl Alfred Strejček, který s Ligou ochotně spolupracuje již dlouhodobě. Každé setkání s jeho

uměleckou všestranností a kultivovaností je hlubokým zážitkem a v letitém souznění se Štěpánem Rakem úspěšně roznášejí poselství nejen u nás, ale po celém světě. Štěpán Rak je zcela nepochybně jedním z našich nejuznávanějších a nejvšestrannějších hráčů na kytaru, ne-li nejlepší. Svou mistrovskou hru předvedl už posluchačům ve více než sedmdesáti zemích světa. Třetí účinkující letošního koncertu, Jan-Matěj Rak, se opravdu potatil. Hraje od pěti let. Vydal se na vlastní cestu a začal pokoušet štěstí jako písničkář, zaujala ho židovská hudba a před několika lety se zamiloval do tvorby Jaroslava Ježka. V kytarovém mistrovství i tvořivosti jde Jan-Matěj trochu jinudy, a přesto v hlubokých stopách svého otce.

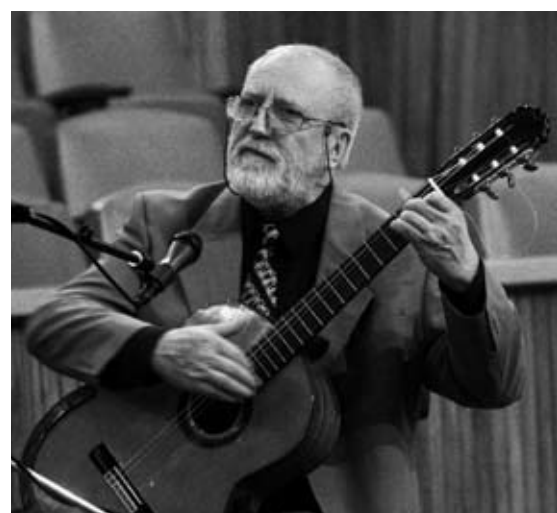
Letošní adventní koncert měl důstojný průběh. Dopřáli jsme si vřelý, pohodový a přívětivý večer. Hosté v zaplněné



aule Karolina se zatajeným dechem pozorovali kmitot prstů obou umělců při hře na kytaru. Velmi působivý byl i přednes Alfreda Strejčka, který celý program excelentně uváděl. V závěru večera zazněla v Karolinu světoznámá koleda Tichá noc v mistrovském provedení obou protagonistů a její nádherné tóny nás provázely v mysli i na cestě domů.

-red-





VĚDECKÁ CENA LIGY

Letošní vědecká cena za významnou práci v oboru onkologie publikovanou v roce 2014 byla na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha udělena **Mgr. Janu Pěňčíkovi** z Institutu pro výzkum rakoviny a Ústavu klinické patologie Lékařské univerzity ve Vídni za práci vedoucí k odhalení stupně pokročilosti rakoviny prostaty.

Dovolte, abychom se s vámi podělili o vyprávění našeho laureáta o jeho zajímavé práci, osobním životě a zájmech.

Pane magistře, ráda bych se vás zeptala, kdy jste se rozhodl, že se budete věnovat vědě a výzkumu?

„Pocházím z Brna, města, které přímo oplývá historií vědy a výzkumu a které bylo formováno odkazem Johana Gregora Mendla. Vždy mě proto přitahovaly přírodní vědy a možnosti, kterých lze za jejich pomoci využít ke zlepšení lidského zdraví. Věděl jsem, že by pro mě toto téma bylo fascinující, a proto jsem se rozhodl ke studiu biochemie na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Během mého studia mě velmi zaujaly kmenové buňky, (v laboratoři vedené doc. Alešem Hamplm v Ústavu lékařské biologie LF MU v Brně), jejich uplatnění při léčbě různých onemocnění, formovaly mé první postupy a poznatky v laboratoři. Postupem času, po skončení mého studia biochemie, jsem se rozhodl rozšířit své znalosti zahraniční stáží na Technické univerzitě ve Stuttgartu (pod vedením prof. Stefana Nussbergera). Testovali jsme strukturu nových mitochondriálních proteinů a zejména jejich esenciální roli v buněčných procesech. Během této stáže jsem si uvědomil, že bych rád dělal doktorát z něčeho mnohem přínosnějšího a komplexnějšího, zejména v oboru biomedicíny. Rozhodl jsem se proto poslat svoji aplikaci na LBI-CR (Ludwig Boltzmann Institut pro výzkum rakoviny) do skupiny vedené prof. Lukášem Kennerem, která přímo spolupracuje s patologií ve Všeobecné nemocnici Vídeň. První týdny a měsíce byly plně vyčerpávající práce s myšimi modely a novými technikami a zejména plně neúspěchů. Postupem času se dostavily první úspěchy při vytváření specifických

myších modelů nádoru prostaty, primárních buněčných linií, xenografů a v neposlední řadě vzorků pacientů trpících rakovinou prostaty.

Poprvé jsme dokázali popsat, že ztráta interleukinu-6 (IL-6) neboli signálního přenašeče a aktivátoru transkripce 3 (STAT3) přispívá k agresivnímu metastazujícímu fenotypu u těchto preklinických myších modelů s nádorem prostaty. Za příčinu tohoto agresivního a smrtelného fenotypu jsme identifikovali chybějící cyklin dependentní inhibitor kinázy 2A (CDKN2A), která se ukázala být přímým cílovým genem STAT3. Během našeho výzkumu jsme také poprvé poukázali na genové delece STAT3 a CDKN2A, odhalující nové subtypy tohoto agresivního onemocnění. Objev příčiny vzniku metastáz nám umožňuje nyní přímou aplikaci u pacientů s nádorem prostaty, u kterých ARF (protein kódovaný genem CDKN2A) ukázal dvakrát větší prognostickou sílu než běžně používaný Gleason Scoring (Standardní systém, kterým patologové určují agresivitu rakoviny prostaty). STAT3 a ARF tedy představují nové prognostické markery, které lze aplikovat v rutinní diagnostice a možné cílené terapii u pacientů trpících agresivní formou rakoviny prostaty. Tyto prognostické markery jsou zavedeny na Institutu klinické patologie ve Vídni a probíhá jednání o zavedení těchto markerů i na dalších pracovištích v Rakousku a Německu.

Valná většina léčených pacientů bohužel trpí drastickými vedlejšími pooperačními účinky zahrnujícími inkontinenci či impotenci. Paradoxně 95 % operací není nezbytných, protože růst nádoru je pomalý s dobrou prognózou. Přesný test poukazující na agresivitu onemocnění však nebyl dostupný, proto jsme se rozhodli začít zavádět tyto proteinové markery do klinické praxe a postupovat dále s genetickými a nyní zejména s Klinikou nukleární medicíny Všeobecné nemocnice ve Vídni s neinvazivními testy na odhalení agresivních forem rakoviny prostaty a zejména redukcí radikální léčby. Rozvíjíme další projekty, které by mohly vést k cílené léčbě dosud nerozvinuté rakoviny prostaty, a tím zlepšit kvalitu života těchto pacientů. Samozřejmě



počítáme i s velmi agresivními typy rakoviny prostaty, a snažíme se proto vyvíjet léčebné postupy také, pokud dochází k rezistenci na běžně používaná léčiva.

Velmi doufám, že výsledky našich studií pomohou pacientům trpícím rakovinou prostaty nejen po světě, ale zejména v České republice.“

Zabýváte se výzkumem rakoviny prostaty jako jednou z nejrozšířenějších forem rakoviny diagnostikované u mužů. Myslíte, že stále ještě platí, že muži mají ostych chodit na pravidelné preventivní prohlídky a z tohoto důvodu je často již pozdě řešit jejich onemocnění?

„V současnosti došlo ke značnému posunu, co se týče prevence a detekce urologických onemocnění, bohužel je zde pořád valná většina mužů, která má z vyšetření obavy a zvláště z následných výsledků. Muži trpící nádorem prostaty často přicházejí až s dlouhodobými problémy a velmi často oddalují návštěvu lékaře. Určitě by velmi prospělo, kdyby se o rakovině prostaty začalo veřejně více diskutovat (jako například o rakovině prsu u žen), a zvýšila se tak možnost pravidelné preventivní prohlídky. Rakovina prostaty zůstává nadále tabu, které je potřeba překonat a začít řešit od prvotních příznaků.“

Zbývá vám vůbec nějaký volný čas na koníčky a zábavu?

„Většinou nemám příliš volného mimo pracovního času. Zejména se snažím

odreagovat se sportem a hlavně trávit čas s rodinou a přítelkyní Lenkou. Snažím se však vždy spojit konference, kterých se účastním, s cestováním

a poznáváním cizích zemí. Různorodost kultur a krajín po světě je opravdu obohacující a většina zážitků je nezapomenutelných.

Velmi si vážím ocenění Ligy proti rakovině Praha a je to opravdovým impulsem pro můj další výzkum. Velký dík patří mým kolegům a přátelům za jejich úsilí a podporu."

NOVINÁŘSKÁ CENA LIGY

K tradici slavnostního večera patří i předání Novinářské ceny. Toto ocenění výbor Ligy uděluje za dlouhodobé a soustavné působení na veřejnosti v oblasti onkologické prevence v souvislosti se zásadami zdravého životního stylu. V letošním roce této ceny dosáhl **Mgr. Jan Kovařík**.

Našemu laureátovi jsme položili několik dotazů.

Proč jste se rozhodl spolupracovat s Ligou proti rakovině?

„Protože mohu pomoci a bylo by mi hanba, kdybych to neudělal. Ta nemoc mi vzala milovaného dědečka a já doufám, že můžu ubránit i další, které miluji. A kdyby ne, tak alespoň pomoci těm ostatním, aby na to přišli včas a měli větší šanci než tenkrát děda.“

V květnu při květinovém dni nabííte osobně lidem kytičky měsíčku lékařského. Jak se vám daří je prodávat a jak lidé reagují?

„Lidé jsou skvělí. A také jsou lhostejní. Těch prvních je ale mnohem víc a řekl bych, že se to i rok od roku zlepšuje. Občas slyším slova: „Vám ano, vám dám vždycky, to, co děláte, má smysl“ a občas přijde člověk, do kterého byste to nikdy neřekli a do vaku vám dá pětistovku nebo tisíc.“

Vaše oblíbené motto zní: „Největší chybou je klást si nízké cíle“. Co považujete za svůj největší životní úspěch?

„Tři krásné, zdravé a chytré děti a taky fakt, že pořád můžu milovat a cítit, že jsem milován.“

Co vám působí největší starosti?

„Dodržet všechny sliby a termíny, dostát každému slovu, které jsem dal, a přitom neztratit ze zřetele fakt, že jsme tady jenom jednou a měli bychom si to užít, a nikoliv to přežívat.“

Kterých lidských vlastností si nejvíce vážíte?

„Poctivostí, slušností a laskavostí.“

Která lidská vlastnost se vám nejvíce přičítá?

„Faleš, sobectví a přetvářka.“

Kdybyste si mohl pro svůj život zvolit století a zemi, kdy a kde byste rád žil?

„Zemi bych nikdy neměnil, jsem Čech a jsem na svou rodnou hroudu docela „fixován“. Pokud jde o období, rád bych zažil první republiku, ale musela by trvat déle než jen dvacet meziválečných let.“

Kdybyste se mohl vtělit do nějaké osobnosti dějin a žít její život, koho byste si zvolil?

„Je to asi hrozně troufalé, ale chtěl bych vědět, jaké by to bylo v kůži Karla Čapka. Jeho práci, život a osobní postoje obdivuji a dal bych nevím co za to, abych alespoň jednou mohl posedět s „Pátečníky“ nebo s Peroutkou Na strži.“

Kdybyste měl svému dítěti dát na cestu životem jednu knihu, která by to byla?

„Škola Malého stromu od Forresta Cartera. Indiáni toho totiž o světě věděli a dodnes vědí víc, než si dovedeme představit.“

Kdybyste měl svému dítěti dát na cestu životem jednu radu, která by to byla?



FOTO: Khalil Baalbaki, Český rozhlas

„Ta, kterou prý Jaroslav Dušek kdysi dostal od svého tatínka – totiž: „Je to jen Tvůj život a jen na Tobě záleží, jaký bude a co s ním uděláš.“

A pak bych ještě potřeboval říct, že si té ceny ohromně vážím, protože to, co dělám já, by podle mého mohl a měl dělat každý soudný člověk, který má to štěstí, že se pohybuje ve veřejném prostoru. Každý, kdo má možnost ostatním přinést informace a zprávy, které jim a jejich blízkým mohou zachránit nebo alespoň prodloužit život. V tomto slova smyslu je to ocenění nejen pro mě, ale především pro Český rozhlas a zejména pro Dvojku, za jejímž mikrofonom mám tu čest sedávat a mluvit s lidmi o všem, co je zajímavá.“

SKOKAN ROKU

Cenu Ligy za 1. místo v kategorii „Skokan roku“ si letos vybojoval **Klub Viola**, sdružení onkologických pacientů v Třebíči. Jedná se o ocenění pro klub, který prokázal největší zlepšení v prodeji kytiček měsíčku lékařského při Českém

dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa nebo počet obyvatel.

VIOLKA, z. s.

Violka – spolek onkologických pacientů v Třebíči – vznikl v lednu 2002

jako občanské sdružení. V té době se scházelo několik onkologických pacientů pod vedením předsedkyně paní Alžběty Konečné v kanceláři primáře MUDr. Hylla. S přibývajícím počtem zájemců o členství vznikla potřeba mít

vlastní prostory ke schůzování. To se časem podařilo a po uvolnění místnosti právě v budově onkologické ambulance, jejíž majitel, město Třebíč, ochotně uzavřel smlouvu o pronájmu s občanským sdružením Viola za symbolickou cenu 1 Kč, a to na dobu neurčitou! Primář MUDr. Hyll nabídl hrazení elektřiky a vody, byla sepsána smlouva, která platí v současnosti – a to i po odchodu primáře MUDr. Hylla.

Občanské sdružení získalo právní subjektivitu, byla zvolena správní rada v čele s předsedkyní paní Alžbětou Konečnou, místopředsdou se stal pan Miroslav Marek a pokladní paní Marta Pelánová.

Členská schůze odsouhlasila, že se budou konat pravidelně každý měsíc schůzky, že se členové budou moci scházet, kdykoliv budou cítit potřebu, a zájemcům byly pořízeny klíče od budovy. Dále bylo rozhodnuto, že vedení bude zajišťovat ozdravné pobyty a dle zájmu se zajistí výlety. K výročí narozenin člena se bude kupovat dárek z prostředků sdružení. Velmi moudré bylo rozhodnutí každoročně se sejít ve vánočním čase na posezení, mnohdy i s hudbou, a zhodnotit končící rok. Správní rada oslovila města a obce, ze kterých byli členové občanského sdružení, s prosbou o finanční pomoc a Městský úřad v Třebíči o pomoc materiální. Město poskytlo stoly ze svých rezerv. Okresní soud, tehdy v rekonstrukci, odprodal za malou částku židle a za peněžní dar od města Jaroměřice nad Rokytnou byl zakoupen nábytek. V té době Viola sdružovala 37 členů z Třebíče a okolí a některé obce přispívaly i finančně. Každoročně přibývaly peníze z prodeje kytiček od LPR Praha.

Po úmrtí paní Alžběty Konečné v roce 2007 převzal vedení občanského sdružení pan Miroslav Marek spolu s pokladní paní Svatavou Jirovskou.

Protože se sdružení finančně dařilo – několik let grant od města Třebíč z programu Zdravé město a procenta z Českého dne proti rakovině od LPR Praha, tak byl odsouhlasen návrh, aby každý účastník ozdravného pobytu dostal příspěvek.

První pobyt se uskutečnil v Beskydech na Soláni, následovaly pobyty u Nového Města – 2x Vlachovice, ve Slavonicích, Lázních Bohdaneč, v Sezimově



Ústí a Malenovicích (Beskydy). V roce 2012 jsme byli týden ve Strážnici a v roce 2013 na čtyři dny v Kroměříži.

V roce 2013 se stala členkou sdružení paní Milada Špačková a spolu s manželem se při sbírce Český den proti rakovině podíleli významnou finanční částkou za prodej kytiček na udělení ocenění Skokan roku od LPR Praha.

Na konci roku 2014 oznámil předseda pan Miroslav Marek, že již dále nebude zastávat funkci předsedy. Do konce roku 2015 je třeba podle nového občanského zákoníku občanská sdružení zaregistrovat u rejstříkového soudu a je potřeba udělat nové stanovy a další předepsané úkony, které jsou potřebné k registraci.

V únoru 2015 si členská schůze zvolila nový čtyřčlenný výbor ve složení Irena Fialová, Svatava Jirovská, Libuše Indrová a Ladislav Indra. Členky výboru zvolily předsdou Ladislava Indru a pokladní zůstala Svatava Jirovská.

Současně byla zvolena tříčlenná revizní komise, předsedkyní se stala Blanka Musilová.

Nový předseda byl pověřen členskou schůzí, aby vypracoval a podal žádost u Krajského soudu v Brně o zápis změny zapsaných údajů do spolkového rejstříku pod názvem VIOLKA, z. s. (zapsaný spolek). V dubnu 2015 byl spolek zaregistrován. Při této změně bylo potřeba zajistit nové razítko, byly pořízeny nové

karty členů spolku a u banky jsme zařídili bezplatné vedení účtu.

V dubnu se členové spolku zúčastnili zahájení hudebních slavností na Vysočině, které se již několik let konají v Myslibořicích, a vedle známých zpěváků vystupují žáci místní školy – dobrovolné vstupné je věnováno na charitativní účely. Stejně jako minulé roky, tak i letos se zúčastnili členové spolku prodeje kytek při Českém dni proti rakovině a jako každý rok, tak i letos vybrala paní Libuše Indrová nejvíce peněz za spolek v Třebíči a brala si na prodej dovolenou.

V měsíci červnu se členové spolku zúčastnili rekondičního pobytu, který pořádá LPR Praha v Meziboří v Krušných horách, a v minulém roce jsme byli na Pleši.

V témže měsíci se členové spolku vydali na prohlídku nedalekého zámku ve Valči, kde proběhl i společný oběd. V měsíci září jsme provedli vymalování klubovny – místnosti ke schůzování – a bylo provedeno další vylepšení, např. instalace nových obrazů.

V listopadu jsme zorganizovali vánoční posezení a na první adventní neděli jsme zajistili lístky na Vánoční koncert Václava Hybše v místním divadle. Již několik roků zajišťuje kulturní akce, kupuje dárky oslavencům a provádí různá vylepšení místnosti, kde se scházíme, Libuše Indrová.

V současné době má spolek 23 členů. Někteří odešli, protože již necítili potřebu se scházet a schůzovat, někteří bohužel podlehli nemoci. Ti, kteří mohou a chtějí, se účastní schů-

zek a kulturních akcí, které zajišťuje vedení spolku. Kromě měsíčních schůzek, které se konají odpoledne, se členové spolku scházejí každý čtvrtek dopoledne. Členové spolku VIOLKA, z. s. jsou

nadále společností přátel, kteří se rádi vídají, jsou optimističtí a především VELMI STATEČNÍ!!!

*Ladislav Indra
předseda Violka, z. s.*

KONFERENCE A VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ ECL (Asociace evropských lig proti rakovině) 11.–13. listopadu 2015

Liga proti rakovině Severní Irsko byla hostitelkou letošní Výroční konference a Valného shromáždění ECL. Hlavním městem Severního Irska je již od roku 1921, kdy došlo k rozdělení Irska, Belfast. Město leží na pobřeží kolem zátoky Belfast Lough u ústí řeky Lagan. Na severu je lemováno kopci včetně známého Cavenhillu, jenž byl inspirací pro Swiftovy Gulliverovy cesty.

Na archeologickém nalezišti v blízkosti města byly nalezeny důkazy toho, že oblast Belfastu byla osídlena již v době bronzové. Dodnes na okolních kopcích stojí pozůstatky hradišť z doby železné. Kolonizace Ulsteru Angličany a Skoty přispěla k rozmachu Belfastu na počátku 17. století, velký rozkvět průmyslu a obchodu nastal v 18. a 19. století. Ve dvacátých letech minulého století započaly náboženské nepokoje mezi římskými katolíky a protestanty, nejhorší spory a násilnosti pak probíhaly v letech 1969 až 1990. Od podepsání tzv. Belfastské dohody v r. 1998 mezi Velkou Británií a Severním Irskem došlo k velkému rozvoji a modernizaci města. Narostl i turistický ruch, jemuž přispělo v roce 2012 i velké lákadlo – nově otevřené Muzeum Tita-



nicu. Toto šestipatrové muzeum velikosti a rozměrů přidě někdejšího opravdového Titanicu stojí vedle bývalých doků, ze kterých v r. 1911 vyplul na moře. 4 bloky této futuristické budovy připomínají čtyři přídě ztroskotané lodi.

Návštěva muzea je skutečnou multimedialní procházkou historií, interaktivní prvky expozice poskytují návštěvníkům emotivní zážitky. V těsné blízkosti muzea je k vidění také původní konstrukční kancelář loděnic Harland&Wolff, kde byl Titanic navržen. V době, kdy zde byl

Titanic postaven, měla tato irská společnost největší loděnice na světě.

V současné době žije v Belfastu kolem 310.000 obyvatel. Město v posledních letech kypí energií a jeho přitažlivost tkví také v působivé architektuře jeho budov, ať jde o oblíbené věžní hodiny Albert Clock na Viktoriině třídě nebo nádhernou radnici vystavenou v letech 1898–1906 z portlandského vápence.

Součástí letošního setkání evropských lig byl i workshop uspořádaný v rámci grantu poskytnutého k vydání již 4. verze Evropského kodexu proti rakovině. Cílem grantu je podpořit šíření myšlenek Evropského kodexu v evropských zemích, a pomoci tak k lepší povědomosti občanů o možnostech prevence nádorových onemocnění.

Účastníkům workshopu byly díky grantu uhrazeny náklady na ubytování a cestovné.

Interaktivního setkání se zúčastnilo několik desítek zástupců evropských zemí nejen z členských organizací ECL a výměna zkušeností a názorů jednotlivých diskutujících byla opět velmi podnětná a přínosná.

Iva Kurcová



ZHODNOCENÍ REKONDIČNÍCH POBYTŮ REALIZOVANÝCH LIGOU V ROCE 2015



V letošním roce pořádala Liga proti rakovině již 22. ročník rekondičních pobytů. Uskutečnilo se 13 turnusů, této možnosti využilo 153 účastníků.

Rekondiční pobyty byly realizovány v sanatoriu Schönbach v Meziboří, Krušné hory, v Nemocnici Na Pleši, Nová Ves pod Pleší, a druhým rokem i ve třetí lokalitě, Slatinných lázních Toušeň.

Liga proti rakovině Praha tyto pobyty zařadila do svého dlouhodobého programu jako pokračování péče o nemocné, kteří prošli onkologickým onemocněním. Toto onemocnění zahrnuje vedle řešení tělesných potřeb vždy i změny psychických stavů, sociální problémy, péči o rodinné příslušníky, situace, které mohou přetrvávat i po ukončení aktivní léčby. Smyslem rekondičních pobytů je zlepšování kvality života těchto spoluobčanů.

Ve vyjmenovaných zařízeních, mimo absolvování vybraných rehabilitačních procedur, relaxaci, celkové posilování organismu, pobyty umožňují možnost vzájemného setkávání lidí s podobnými zkušenostmi. Na základě mých více než 30letých zkušeností v oboru se ukazuje, že ani ta nejempatičtější rodina a přátelé nemohou zcela pochopit prožitky nemocného s onemocněním, které má stále obecně negativně emotivní zvuk.

Jen ten, kdo na vlastní kůži prošel všemi fázemi choroby, počínaje šokem při sdělení diagnózy přes náročnost a vedlejší účinky léčby spojené se stavy úzkosti, obavami o budoucnost, porozumí. Účastníci si po vzájemném seznámení

mohou vyměňovat všechny tyto prožitky a vzájemně se posílit a podpořit. Mnohdy navazují i delší přátelství, mohou se informovat o různých aktivitách klubů, ve kterých jsou členy, a poradit se, jak se do nich zapojit, informovat se o existenci občanských sdružení, která se věnují onkologicky nemocným. Poté mohou ve svém okolí sami dát na vědomí, jak využít poradenství linky Ligy proti rakovině a dalších jejích aktivit.

Protože výskyt onkologických onemocnění stoupá s věkem, je zvláště nad 65 let prospěšné účastnit se všech snah o udržování soběstačnosti. Rekondiční pobyty tomu přispívají. Mnohdy jsou lidé, kteří onkologické onemocnění prodělali, na tom lépe než tzv. zdraví vrstevníci. Těm často hrozí izolace se všemi negativními důsledky.

V rámci rekondičních pobytů se snažím účastníky informovat o všech nových poznatcích v onkologii, aktuálních zprávách např. o výživě, potřebách pohybu, o všech možných příčinných souvislostech s vážnými onemocněními, o důležitosti prevence. Doufám, že přednášky jsou zajímavé a podnětné, na jejich základě účastníci mohou ovlivnit prevenci ve svých rodinách a mezi známými.

Naši onkologičtí spoluobčané jsou i proto zkušenější v komunikacích, zvláště v nemocničním prostředí. Bohužel, zde se stále i přes velké pokroky v oboru onkologie vyskytuje neochota, nezájem až arogance některých zdravotníků. Pacienti si více než oni uvědomují, že se posílila a zvýšila práva pacientů a vymahatelnost jejich práv.

Zdravotníci jsou sice přetížení a špatně finančně ohodnoceni, ale to neznamená, že budou k vážně nemocným nevstřícní. Měli by zvážit, zda mohou v náročných oborech, jakým onkologie nepochybně je, nadále působit.

Všem třem zařízením, která Lize umožňuje pořádání rekondičních pobytů, patří poděkování, prakticky všichni účastníci jsou spokojeni s nabídkami rehabilitačních procedur, s přístupem personálu. Občas jsou drobné připomínky, které se většinou týkají stravování a ubytování.

Podle zpráv účastníků se v Meziboří zlepšilo stravování a zvýšila se nabídka rehabilitačních procedur. Na Pleši došlo k zásadní změně. Původní pavilon, který bylo dříve možné vyčlenit pro rekondiční pobyty, byl zrekonstruován na klasické nemocniční oddělení s možností rehabilitačních procedur v místě i s vodoléčbou, všechny pokoje jsou nyní trojlůžkové s vestavěným sociálním zařízením. Poptávka po hospitalizaci zde aktuálně převyšuje nabídku a kapacitu lůžek. Letos některé pobyty v omezené kapacitě byly výjimečně realizovány na hlavní budově, proběhly bez zásadních problémů. Vedení nemocnice projevilo vůli nabízet Pleš pro rekondiční pobyty i nadále, jejich podoba a počet míst bude upřesněn na začátku roku 2016.

V lázních Toušeň, kde jsme s pobyty vloni nově začali, jsme v kontaktu s primářem rehabilitace, s vrchní sestrou, radíme se o indikacích z hlediska individuálních potřeb účastníků. Podle posledních informací bude průběžně vylepšováno ubytování v rámci postupné rekonstrukce lázní. První rekondiční pobyty tak byly účastníky pochváleny a jsou velmi žádané.

Výhodou všech zmíněných lokalit je jejich umístění v krásném přírodním prostředí, které nabízí možnost procházek, výletů do okolí, poznávání památek jiných krajů k potěšení duše.

Jsme otevřeni vašim podnětům, radám, připomínkám.

Hodně zdraví vám přeje

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
členka výboru, garant RP
pro Ligu proti rakovině*

OHLYS Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ REALIZOVANÝCH LIGOU V ROCE 2015

Meziboří 18.–29. 5.

Po roce jsme si zopakovali perfektní rekondici v sanatoriu v Meziboří. Personálem jsme byli přivítáni a lékař nám rozepsal procedury. Tentokrát s námi jela i naše cvičitelka z klubu ONKO, takže jsme si každé ráno před snídaní dali ranní rozcvičku. Během dopoledne si nás vzal do parády zdravotní personál, který nám naše těla pořádně zrehabilitoval. Fantastická byla masážní vana, jodová a uhličitá koupel, po kterých jsme byli zabalení jako mimina a při relaxační hudbě jsme odpočívali a někdy i usnuli. Obě masérky byly výborné a naše ztuhlé svaly se nestačily divit. Nesmíme zapomenout na sestru Andreu, která některým z nás seřadila krční obratle na svá místa – prostě vše na jedničku.



Byly s námi dvě oslavenkyně. Naše nejstarší členka Irča oslavila 87. narozeniny a Janička své jmeniny. Obě jsme obdarovali menším dárkem. Ony

zorganizovaly posezení v jídelně s občerstvením a přípitkem. Při té příležitosti jsme zhodnotili výlety do kostela v Mostě, nákupní akce do Litvínova a celkový pobyt v Meziboří. Irča s veselými a neuvěřitelnými historkami ze svého života a výbornými nápady nás jako vždy velmi pobavila.

Jsmo dobrá parta důchodového věku, spokojená a nenáročná. Jako obvykle jsme si plných 10 dnů společně užili. Pokud nám zdraví dovolí a Liga proti rakovině umožní, moc rádi opět přijedeme.

Děk patří za výbornou organizaci paní Birkové a paní Škrabákové.

Za Klub ONKO Rychnov nad Kněžnou děkuje

Eva Hostinská



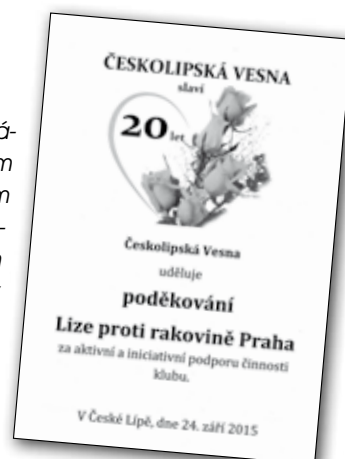
ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Oslava 20. výročí Českolipské Vesny

Pro mne nezapomenutelný zážitek. Když jsem odjela z Prahy do České Lípy, moc jsem se těšila a byla jsem zvědavá, jak oslava bude probíhat. Každá matka ví, že oslavit dvacáté narozeniny svého dítěte je velká událost. Prožít s ním všechno dobré, zlé, možné i nemožné, ale i to, na co by ani v nejhorsím snu nechtěla pomyslet. A i kdyby se jakkoliv snažila, jsou věci, které stejně nikdy neovlivní. Zdraví občas bereme jako samozřejmost, ale někdy se může stát, že nám pořádně zamíchá kar-

tami. I o tom jsem přemýšlela 24. září v autobusu směrem do České Lípy. Přijela jsem s časovou rezervou tak, jak to mám ráda, a protože se nesluší chodit na návštěvu v předstihu, kdy přípravy vrcholí, sedla jsem si na lavičku, v krásném počasí naproti Hrdličkově vile. Je to doopravdy luxusní a reprezentativní prostor k takovéto oslavě. Měla jsem možnost sledovat perfektní a koordinovanou spolupráci všech přítomných před vilou. Začala jsem si oživovat své vědomosti o našem národním stromě, které jsem si přečetla na internetu:

Lípa je naším národním stromem a symbolickým stromem Slovanů. Byla prvním stromem, který se vysazoval u lidských obydlí, chránila, léčila, byla krásná a všestranně užitečná. Podle pověsti lípy osídlovali spravedliví a dobří duchové. Lidé je pak vyhledávali, aby se





ny Marie Sněžné poděkováním všem členkám za jejich neutuchající energii ve své činnosti. Modlitbou Otče náš vzpomněl i na sedm zemřelých členů, kteří se dnešní oslavy nedožili. Následoval koncert sboru DA CAPO pod vedením sbormistryně Aleny Vimrové. Potom se pozvaní hosté přesunuli do zasedací místnosti Městského úřadu Rokycany, kde měli možnost oslavencům poděkovat, poblahopřát a seznámit se blíže s jejich prací a činnostmi. Předsedkyně klubu Anna Šimová pozvedla číši vína se slovy, že nikoho nenapadlo, že se Onko klub dožije tohoto výročí. Zavzpomínala, co všechno za těch 15 let stihli podniknout:



„Abych vám osvěžila paměť, připomínám jen některé akce. Vytvořily jsme videokazetu My ženy!, získaly jsme podruhé naši klubovnu. Během těch 15 let jsme byli na 53 výletech, bylo pro nás připraveno 36 různých přednášek, každoročně se zúčastňujeme Českého dne proti rakovině a prodáváme kytičky, navštěvujeme různá divadla

pod nimi schovali před bouřkou, v domnění, že do nich díky dobrým duchům neuhodí blesk.

Lípa se stala pro svou vůni, půvabnou korunu i vlídný stín symbolem ochrany, pomoci a lásky. Lidé věřili, že dokáže odehnat zlé duchy a svou energií zbaví člověka chmurných myšlenek.

O tom všem jsem přemítala, než jsem se rozhodla vstoupit do nádherně zrekonstruovaného objektu vyzdobeného k oslavě 20. výročí založení Českolipské Vesny. Tato organizace se věnuje podpoře onkologicky nemocných pacientů ve svém regionu a v jejím čele stojí paní Eva Barkmanová. Myslím, že by nechtěla, abych zdůrazňovala, čeho všeho již dosáhla. Snad bych jenom poznamenala, že kromě toho, že je maminkou tří dětí a obětavou babičkou, je i bývalou onkologickou pacientkou. Svou nemoc dokázala překonat a rozhodla se pomáhat druhým. Hlavním cílem Českolipské Vesny je snažit se zlepšovat kvalitu onkologicky nemocných pacientů, ať již formou přednášek pro veřejnost a školy, nebo apelováním na spoluobčany, aby dbali o tolik důležitou prevenci. V klubu panuje vlídná a příjemná atmosféra, každý má svůj úkol, ať jde o organizaci akcí, zajištění občerstvení, pořizování fotografií nebo psaní kroniky. Co je důležité, že se všichni rádi schází, mají pestrý program, podnikají spoustu společných akcí a navíc jsou schopni

pomáhat druhým. Snad jedinou starostí je, aby činnost pokračovala i nadále a našli se další příznivci a pokračovatelé do budoucích let.

Nejenom k tomu, ale k celé vaší práci bych vám za Ligu chtěla popřát hodně sil, vytrvalosti a statečnosti. Věřím, že jste stejně jako náš národní strom „lípa srdčitá“ dobře zakořenění a že se vám to povede!

Pavla Vancová



Oslava 15. výročí založení ONKO klubu v Rokycanech

Důstojného zahájení oslavy 15. narozenin rokycanského ONKO KLUBU se 21. října ujal pan farář v kostele Pan-



a koncerty nejen v Rokycanech. Každoročně některé členky klubu jezdí na rekondiční pobyt na Pleš, zapojily jsme se do celostátních projektů pod názvem „Dokážeš to taky“, společně jsme plavaly a nezapomenutelný byl výstup na Třemšín, a to vždy s kulturním programem. Byly jsme nápomocny při zajištění projektů Putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha, která se konala v Rokycanech v roce 2008. V roce 2012 jsme nafotily kalendář ve spolupráci s muzeem Rožmitál a spolupracovaly na projektu s píseckým gymnáziem Bolestné kameny. Vysadily jsme také náš Strom naděje. Vedeme kroniku a ta nám může oživit vzpomínky na společenské akce počátečnější i pozdější. Před 15 lety nikdo nevěděl, co je a kdo je Onko klub, a neměly jsme ani korunu, dnes o nás ví veřejnost nejenom našeho okresu. Nemyslím, že všechno děláme dobře, ale taky ne úplně špatně. Vše se dá zkvalitnit... tak budeme pokračovat... a proto přijímám na zdraví!“ První gratulantkou byla patronka akce a senátorka doc. MUDr. Milada Emerová, CSc., která ocenila takovou iniciativu, jež je založena na základě společných zájmů a slouží k osvětě a prevenci. K blahopřání se přidala i paní primářka MUDr. Božena Šůvová,

kteřá neskrývala svůj dlouhodobý blízký vztah a přízeň k členkám klubu.

K pozvaným hostům patřily i ředitelka Ligy proti rakovině Praha Iva Kurcová, Ivana Birková a Pavla Vancová.

Byla pro nás čest se této oslavě zúčastnit a dovolte nám ještě jednou vám za vaši práci poděkovat. K 15. narozeninám dostávají mladí lidé občanský průkaz, vy si zasloužíte čestné uznání za všechno, co jste dokázaly, a hlavně za to, že jste se s vaší nemocí popraly, postavily jste se zpátky na nohy, a ještě jste našly sílu pomáhat lidem v radách a osvětě, jak této nemoci lze předejít.

Pavla Vancová

Den sociálních služeb v Novém Jičíně



Dne 16. září se uskutečnil na náměstí T. G. Masaryka v Novém Jičíně VI. ročník Dne sociálních služeb s podtitulem „Vzájemně se poznejme“. Letos se prezentovalo se svou činností v sociální oblasti 27 organizací a mezi nimi nechybělo ani ILCO Novojičínsko, spolek stomiků. Návštěvníci, kteří se zastavili u našeho stánku, se zajímali, co to vlastně stomik je. Jen malá část lidí věděla, o co jde, buď se se stomii setkali ve svém okruhu přátel, nebo pracovali ve zdravotnictví. Tato akce pořádaná

městem je jistě jedinečnou příležitostí, jak dát o spolku stomiků vědět široké veřejnosti a také navázat kontakty s podobnými organizacemi v regionu, které se snaží pomáhat lidem se specifickými potřebami, jak zvládnout žít plnohodnotně.

Ing. Marie Ředinová
předsedkyně České ILCO

České ILCO na Putovní výstavě Ligy proti rakovině

V polovině září začala Putovní výstava Ligy proti rakovině Praha. Dobrovolníci Českého ILCO pomáhali s propagací prevence rakoviny tlustého střeva v Mariánských Lázních, v Otrokovicích,



16.9.2015 VI. ročník Den sociálních služeb města Nový Jičín s podtitulem „VZÁJEMNĚ SE POZNEJME“





Prostějově, Berouně a v Praze. Přesvědčovali kolemjdoucí, že i střevům je třeba věnovat pozornost, nebát se případné operace a že ani vývodem život nekončí. Nabízeli letáky k adresnému zvaní, informovali o Světovém dni stomiků. Na každém místě mluvili s desítkami občanů. Mnozí z nich netušili, kdo jsou to stomici, často nás považovali za společnost zubářů. Divili se, co děláme na výstavě Ligy proti rakovině. Některé, zejména starší paní, když se dozvěděly, že jsme sdružení pacientů s vývodem ze střev a močového, řekly, o tom nechťejí nic slyšet. To jsou chudáci. Jedna paní dokonce prohlásila: „Měla jsem stomika doma, to je strašné, toho smradu,“ a utíkala dál. Z těchto reakcí je zřejmé, že máme před sebou ještě velký kus práce. Každý by měl vědět, že pacient s vývodem nebo jeho rodina se může obrátit na dobrovolníky ze spolku stomiků, ti mu ukáží, že s vývodem se žít dá, pokud se zvládne nemoc, pacient má vhodnou pomůcku a umí s ní zacházet. Rozhodně může jít do práce, za kulturou i sportovat. S moderními stomickými pomůckami není cítit více než ostatní lidé.

*Ing. Marie Ředinová
předsedkyně České ILCO*



Rekondice a oslava Dne stomiků v Jičíně 25.–28. září

Především nám přálo počasí, které jen umocnilo tuto oslavou záležitost. Ubytovali jsme se rovnou na jednom ze tří jičínských náměstí v hotelu Paříž. A hned v pátek se nám dostalo pozvání od paní starostky na klubový večer v sousední krásné obci Veliš, známé mnoha turistickými lákadly – kopec s rozhlednou, kostel, náves s jezerem a chybějícími lípami, které ale známý

sochař nahradil sochami v podobě rukou z nich vytvořených. Vydali jsme se, někdo pěšky, jiný busem – asi 5,5 km. Byli jsme velmi vlídně přijati a pozváni na sobotní posvícení.

Ale my měli jiný program – přijeli za námi naši milí kolegové z Prahy a středních Čech oslavit Mezinárodní den stomiků.

Oslavu zahájila naše předsedkyně Katka, obdrželi jsme drobné dárečky jako památku na tento den a vydali jsme se na prohlídku krásného města Jičína. Navštívili jsme na hlavním Valdštejnském náměstí zámek, v němž je muzeum, a revitalizovaný zámecký park, také kostely sv. Jakuba a sv. Ignáce, Valdickou bránu s vyhlídkovou věží. Téměř tříkilometrovou čtyřřadou lipovou alejí jsme se vydali k Valdštejnově lodgii, nádherné, nyní po zdařilé rekonstrukci, umístěné v přílehajícím Libosadu. Připevnili jsme si všichni vizitky – World Ostomy Day – upoutali tak kolemjdoucí a jiné návštěvníky města, kterým jsme vysvětlili, kdo jsou stomici a o čem jejich mezinárodní společenství je. Vděčně se s námi za to vyfotografovali a popřáli nám hodně zdraví. Příjemně unavení jsme se setkali u společného slavnostního oběda a po něm bylo předání cen za fotografie, jichž poslali stomici do soutěže za FIT-ILCO, z. s. Praha, celkem 13. Tři vítězné byly odměněny cenami věnovanými společností Coloplast s krátkou prezentací zajímavých novinek.

Hezky jsme si ještě popovídali a rozloučili se pak s těmi, co nemohli zůstat a opět k naší i jejich lůstvi odjeli domů. My jsme večer uspořádali mezi sebou bowlingový turnaj a užili se tak spolu ještě víc. Zažili jsme přitom plno legrace a zase jsme překvapili přihlížející zjištěním, že i stomici jsou hraví, soutěživí a veselí.

V neděli ráno jsme se autobusem vydali do nedalekých Prachovských skal. Tam jsme přiměřeně našim fyzickým silám zvolili krásnou trasu, na níž se střídaly výstupy s krásnými výhledy a která končila u hotelu „Pod šikmou věží“, kde jsme poobědvali. Nevyšel nám plán navštívit ještě odpoledne hrad Kost, protože jsme včas nestihli odjezd autobusu, a tak jsme se vydali pěšky asi 6 km zpět do Jičína.

No a v pondělí jsme i my odjeli do Prahy. Nezbyvá nám, než poděkovat všem, kteří akci připravili, a také Magistrátu hl. m. Prahy a Českému ILCO za finanční podporu.

*Kateřina Janikovičová
předsedkyně FIT-ILCO Praha, zs.*

Rekondiční pobyt v Jičíně

25.–28. září strávilo 13 stomiků ze spolku FIT-ILCO Praha krásné dny na kratším rekondičním pobytu v Jičíně. V sobotu 26. 9. za námi přijela další skupina členů našeho spolku, abychom společně oslavili Mezinárodní den stomiků. Po delší procházce Jičínem spojené s propagací spolku stomiků, s objasněním náplně jejich činnosti a zdůrazňováním důležitosti preventivních prohlídek a po výstupu několika fyzicky zdatnějších členů na věž Valdické brány byl připraven v hotelu Paříž slavnostní oběd. Následovalo vyhlášení vítězů fotografické soutěže ke Dni stomiků a předání cen, které věnovala firma Coloplast. Společná oslava Dne stomiků i celý rekondiční pobyt se velmi vydařily díky krásnému slunečnému počasí a bohatému programu (divadlo ve Veliši, Prachovské skály, jičínská lipová alej, Valdštejnova lodgie a Libosad, bowling), který pro nás připravila naše členka Logi. Děkujeme.

*Ing. Olga Voříšková
místopředsedkyně FIT-ILCO Praha, zs.*



ČESKÉ I stomici plavou prsa

V bazénu Šutka proběhl velmi úspěšně společný program s Aliancí žen po rakovině prsů – v rámci Dne za zdravá prsa a Světového dne stomiků. Na akci přišlo více než 300 lidí, u stánku ILCO bylo stále plno, pro návštěvníky byly informace o sdružení pacientů se stomií novinkou. Zajímal se o nás i personál bazénu. Měli jsme možnost vysvětlit novému řediteli plaveckého stadionu panu Plavcovi, kdo to stomici jsou. Ocenil náš pozitivní přístup. Rozhodně pro osvětu bylo touto akcí uděláno opravdu mnoho. Předvedli jsme i ukázky cvičení pro nově operované pacienty a pokřtili brožuru *Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha*. Kmotry byly Mgr. Týrpeklová, Eva Knappová, ředitelka Aliance žen po rakovině prsu, a Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO.

Akci Českého ILCO podpořili ROCHE, NF Avast, Město Cheb.

*Ing. Marie Ředinová
předsedkyně České ILCO*



Rekondice FIT-ILCO ŠUMAVA v Zelené Lhotě Praha 21.–28. 8.

Šumava je Šumava. Už první pohled z terasy hotelu nás dostal. Výhled na zelené údolí s věncem hor na obzoru, v dáli se blyštěla hladina Nýrské nádrže – scenérie jak z filmu. A když je k tomu nádherné letní počasí? Nechte si o tom zdát.

A tak se nám letošní rekondice v šumavském hotelu Zach víc než vydařila. Hned první večer nám vedení klubu přichystalo malé překvapení – návštěvu představení lesního divadla v Nýr-

sku „Lékařem proti své vůli“. Atmosféra i představení se nám moc líbily.

A i další program, který pro nás vymýšlely především Líba, Káci, Oli a Juli, stál vždy za to a vždy měl variantní řešení pro více i méně fyzicky zdatné členy. Zelená Lhota je výhodná svou přístupností vlakem, hotel je cca 150 metrů, tedy jen pár kroků od nádraží, přičemž provoz jednokolejky končí s večerem a navíc je za hradbou stromů, takže absolutně neruší. Vláček poskytuje řadu možností výletů do okolí, a na své si tím pádem přišli i neautomobilisté. A tak jsme postupně zvládli výlety vlakem a následně lanovkou na Špičák (zdatnější s cca 8 km pěším návratem přes Černé a Čertovo jezero, ostatní zpět vlakem), návštěvu Klatov s Muzeem mumii, výlet na Pancíř (opět lanovka), návštěvu Železné Rudy s výstupem k hotelu Belveder, pivovar, křížovou cestu i trochou historie o opevnění našeho pohraničí (v lese nad Železnou Rudou je spousta dochovaných opevněných bunkrů).

Další byl výlet na Modravu, Kvildu, krásné povodí Vydry a poslední den pak odpočinková pěší túra, pro zdatnější přímo ze Zelené Lhoty. Ostatní jeli vláčkem a pak pěšmo z Děšenic (tvrz, pivovarnické muzeum a mokřadla) s následným odpoledním posezením a občerstvením v hospůdce „Zemanka“ v Milencích. Prostě k plné spokojenosti, pro každého něco.

Ale pohoda byla i přímo v hotelu. Na hoteliéra pana Zacha hned tak nezapomeneme. Je nejen profesionál, ale především úžasně příjemný a vstřícný společník, se smyslem pro humor i naše slabůstky – v každém případě

pro nás dělal víc, než musel (podvečerní grilování aj.), a byl schopen vyhovět snad i nemožnému přání. K tomu jeho milá maminka a skvělý kuchař, všechno „mňam“ (snad na žádné rekonvalescenci se nestalo, že by ke stravování nebyla ani jedna jediná výhrada), prostě s prostředím, obsluhou i jídlem byli víc než spokojeni beze zbytku všichni. A hotelový program? Posuďte sami: Poučili jsme se – předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová nás informovala o právech stomiků a chystaných změnách v úhradách stomických pomůcek a vedení klubu zajistilo návštěvu firmy Braun, v jejíž prezentaci jsme se dověděli o novinkách na trhu. Hlavní poučení jsme ale čerpali z přednášky jedné z nejlepších stomasester ČR paní Olinky Tellerové z Brna, která nejen že měla pro nás spoustu užitečných, praxí ověřených rad s ošetřováním stomie, ale především měla individuální konzultace s „radou na míru“. Kromě toho vedla každodenní ranní cvičení, které nebylo jen „cvičení-mučení“, ale



užili jsme si při něm i spoustu legrace (viz foto).

Po všechny dny i večery jsme se opravdu dobře pobavili. K dispozici byly karty i stolní hry, na terase lehátka, no řekněte, má to chybu, jen tak se natáhnout a „čumět do mraků“? Bylo příjemné i jen tak tlachat v kouzelných večerech na terase hotelu. Po dva večery jsme si navíc s Olinkou, Ladou i Evou „zabékali“ (Lada i Eva měly kytary), hitem byla jako již několik let opět dětská odrhovačka „Rudé Oko“ a naše hromadné vytí „Haúúúú, haúú“. Krásně jsme se „vyblbli“ a na trable našeho života se stomii si zcela určitě nikdo z nás ani nevzpomněl. A tak by to asi na všech rekondicích mělo být.

Všem, kdo nám tuto báječnou rekondici vybrali, organizovali a o naše blaho se starali, moc děkujeme!

*Ing. Eva Plachá
FIT-ILCO Praha, zs.*



Rekondice v Karlově Studánce

Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků, z. s. Ostrava od roku 1993. Jedná se o velmi oblíbenou akci a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. I těch letošních se zúčastnilo 110 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov. Jako hosté přijeli zástupci stomiků ze Slovenska a Polska, přijela i předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová z Prahy.

Hlavní náplní i tentokrát byla rehabilitace. Každý účastník mohl využít klasickou masáž, perličkovou nebo uhlíčitou koupel, bahenní zábaly a vstup do krásného bazénu s mnoha tryskami a masážními proudy. O bazén byl letos enormní zájem (protože už jsme věděli,



že je to úžasná balneoterapie). Vstupné je zde dosti drahé, a tak ve snaze šetřit klubové prostředky a raději umožnit více vstupů, zakoupili jsme finančně výhodnější permanentky. Ani letos nechybělo cvičení, tentokrát se zkušenou fyzioterapeutkou Mgr. Andreou Týrpekovou. Její manžel, chirurg MUDr. Karel Týrpekl, měl zajímavou lékařskou přednášku a po dva dny pak stomici využívali možnosti individuálních konzultací s tímto zkušeným lékařem a úžasným člověkem.

Několik značených lázeňských okruhů vybízelo ke kratším i delším vycházkám, počasí bylo slunečné, takže ideální podmínky pro aktivní odpočinek. Samozřejmě nechyběly prezentace firm se stomickými pomůckami, kde se postupně se svým sortimentem představilo osm firem a stomici s nimi mohli konzultovat své problémy s ošetřováním stomie.

Předsedkyně Českého ILCO nás seznámila s aktuální situací v legislativě, s programem dobrovolnictví a Světovým dnem stomiků. V hudebním pavilonu proběhl příjemný společenský večer, jehož součástí bylo každoroční přijímání nových stomiků do Vznesené společnosti stomické. V sobotu odpo-

ledne jsme navštívili Lázně Jeseník, kde nás čekal výborný průvodce, a po prohlídce jsme si venku zahráli novou hru Stomiku, nedej se!

Díky grantům Nadace OKD, Moravskoslezského kraje, České spořitelny a dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova byla i letos cena za pobyt pro stomiky příznivá a podle dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vyplnili na závěr, byli všichni velmi spokojeni. Děkuji všem, kdo nás finančně podpořili, i těm, kdo se postarali o organizaci tohoto krásného rekondičního pobytu. Další informace o pobytu, desítky fotografií naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

*doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.
předseda klubu*

Rekondice na Vysočině

Na tuto rekondici se mi moc nechtělo jet. A první den mi nezačal obzvlášť úspěšně. Cesta osobním autem z Vyškova do Brna trvá běžně v průměru 25 minut. Mně to pondělní cestování trvalo 2,5 hodiny. Dostala jsem se do dopravní zácpy. Všichni spoluúčastníci rekondice na mě trpělivě čekali, než jsem přijela. Všem za to děkuji. Než jsme dojeli do objektu na ubytování, zastavili jsme se na zámku ve Velkém Meziříčí.

Další dny podle programu jsme navštívili Žďár nad Sázavou, poutní areál Zelená hora, zastavili jsme u Velkého Dářka, v Novém Městě na Moravě, Ski areálu u Nového Města na Moravě, v muzeu v Poličce. Zde někteří vystoupali i na věž, další prošli po trhu, který se zrovna konal na náměstí. Dále jsme navštívili skansen Veselý kopec, v Jimramově jsme navštívili dům, ve kterém jsme se dozvěděli o životě J. Karafiáta, bratří Mrštíků, o dr. G. Jarkovském atd. V průběhu našeho týdenního pobytu





nás navštívili zástupci společnosti Con-vatec, Coloplast, Welland a Malkol, kteří nás seznámili s produkty svých společností pro vylepšení našeho života. Zakoupili jsme si klubová trička a jako kolektiv jsme si je oblékali na prezentaci firem.

Maruška Kučerková ze společnosti Welland oživila svoji návštěvu vystoupením se svou sestřenicí a soutěžením. Večer byl ve znamení motýlků.

Vlekla jsem s sebou masky dalmatinů. Přesvědčila jsem Zdenku Křivánkovou, Stáňu Jáklovou a Janu Zlámalovou a zapojily jsme se v těchto převlecích do hudebních soutěží, které probíhaly, štekající písničkou „Pes jitřničku spal“. Všichni jsme si večer moc užili.

Kromě dodavatelských společností měla přednášku i Soňa Nečesálková ze své oblasti dřívějšího působení – o infekcích, virech atd., Martin Maňásek několikrát zahrál na harmoniku a někteří z nás si zazpívali.

Každé ráno Jana Snášelová a Alena Kellnerová organizovaly pro všechny soutěž v hádání starodávných předmětů. Přidaly i pytlíčky s bylinkami a my hádali. Získali jsme zase nové vědomosti o zručnosti našich předků. Večer nastalo odměňování. Největší radost z výhry měla malá Verunka.

Jako každou rekondici se uskutečnil večírek se živou hudbou. Každý z nás se zapojil jako nějaká pohádková postava. Byli tu mořáci, čertice, Červená Karkulka s Krakonošem nebo poustevníkem, růžová prasátka, bohové z Olympu, Ferda mravenec a Beruška, zahalená žena, Pat a Mat, malá Sněhurka

i s jablíčkem, čarodějnice, Maková panenka a tropický motýl Ibrahim, také nestomici jako stomici, ale i ženy z rohu ulice. Také jako na poslední rekondici nás řidič Jirka Leitner nezklamal. Jeho Červená Karkulka i s vtipným vystoupením je nezapomenutelná. Dokonce si na vystoupení oholil bradku. Milada Novotná večírek jako vždy moderovala. Každé ráno Marie Mazačová předcvičovala a průměrně 16 účastníků této možnosti využilo. Také jsem chodila cvičit kromě jednoho rána, kdy jsem pro všechny pytlíčkovála chia semínka, která jsem díky některým kamarádům vyhrála. Protože jsme čas trávili ve velmi pěkném prostředí, tak většina účastníků poznávala okolní přírodu procházkami. Proto se ani nedivím, že si Strnadovi v nedaleké vesnici pořídili rekreační byt. Jana nás pozvala a moc se mi u nich líbilo.

Hotel Horník na Třech studních je pěkné rekreační zařízení, kterému k dokonalosti chyběl jen výtah. Měla jsem

zase svůj těžký loďák. Strava byla výborná, personál milý, prostředí pěkné. Počasí, které nám přálo, k naší spokojenosti ještě přispělo.

Moc děkujeme naší husitské velitelce Janě Strnadové, která jako vždy měla vše dobře připravené, dohodnuté.

Týden proběhl velmi rychle. Myslím, že byli všichni spokojeni, a hurá na další rekondice.

„I když máme život těžký, umíme se z něj radovat.“

Miroslava Rozehnalová
a Jana Strnadová



ONKO - AMAZONKY
občanské sdružení

Zájezd do Wroclawi 27. srpna

Na obloze ještě zářily hvězdy, když jsem vstávala. Před námi byl poslední letní zájezd. Vypravili jsme se do hlavního města dolního Slezska Wroclavi, německy Breslau a česky Vratislav. Jak má tři názvy, tak se tam po staletí mísily a střídaly kultury a obyvatelé všech tří národností. Do autobusu jsme nastupovali již za světla a obloha slibovala krásný den. Příjemný průvodce nás cestou seznámil s programem zájezdu, i cestou z Ostravy upozorňoval na zajímavosti. Za asi 3 hodiny se na obzoru objevila silueta vysokého domu. Ve Wroclawi nás vítal její jediný mrakodrap „Sky Tower – věžovec nebeský“. Proplekli jsme se ulicemi a naše první zastávka byla u Haly století. Impozantní stavba, postavená v letech 1911–1913 k příležitosti stého výročí Bitvy národů u Lipska. Svého času to byla největší sportovní hala v Evropě. Obešli jsme ji zvenčí a ohromeni stanuli za ní, při velké vodní ploše s fontánami. Ani se nám odtud moc nechtělo zpět do autobu-



su, ale celé město bylo teprve před námi. Prohlídku jsme začali na Tumském ostrově, který je ostrovem už jen podle názvu. Plánovaná prohlídka katedrály sv. Jana Křtitele se nekonala. Právě tam probíhala slavnostní mše za účasti biskupa. To dodávalo té historické stavbě zvláštní atmosféru, plný kostel lidí, úchvatný zpěv, lákalo to na chvilku zůstat. Ale naše procházka Starým Městem teprve začala. Přes půvabný most Tumski, kterému tady říkají most zamilovaných, na Písečný ostrov a po dalším můstku do Starého Města. Pan průvodce nás provedl kolem pamětihodností, kostelů, přes zahradu kláštera sv. Matouše s andělem, okolo Leopoldovy univerzity se sochou nahého šermíře. Upozornil nás na jídelnu menzy, kde se dá docela dobře najíst. Toho později mnozí využili. Nakoukli jsme i do areálu bývalých jatek, úsměv vyvolaly sochy jatečných zvířat. Docela unaveni jsme došli kolem domů, které se nazývají Jeníček a Mařenka a tvoří jakousi bránu, ke kostelu sv. Alžběty na Rynek, náměstí s radnicí a zajímavou skleněnou fontánou. Tam jsme ukončili komentovanou prohlídku. Sejdeme se zde opět za čtyři hodiny a společně půjdeme k autobusu. Volný čas využil každý po svém. Odpočinout si a potom navštívit místa, která ho během procházky zaujala. Snad všichni se zastavili na nějaké občerstvení. Někteří se vydali zpátky ke katedrále sv. Jana Křtitele a využili možnosti vyjet výtahem do věže a prohlédnout si město z ptáčích perspektivy. Terezka vystoupala po schodech na věž baziliky sv. Alžběty, je jich prý 300 a je odtamtud krásný rozhled po okolí. Dost lidí si bylo prohlédnout tržnici, zvenčí připomíná spíše pevnost, zevnitř zase ohromnou nádražní halu plnou nejrůznějšího zboží. Po 4. hodině jsme se opět sešli na Rynku. Ještě skupinové foto na památku a potom společně za autobusem. Na místo, kde měl čekat, se nedostal, i ve Wroclawi se pořádně něco staví a opravuje, nastoupíme tedy za pochodu u autobusové zastávky. Taky to bylo k něčemu dobré, viděli jsme kousek moderní architektury. Po výjezdu z města nás vyprovázela na obzoru z české strany celkem vysoká hora. Docela by mě zajímalo, která to byla. A zase asi 3 hodiny cesty po polské dálnici a byli jsme zpátky

v Ostravě. Spokojeni i trošku unaveni. Poděkovali jsme průvodci za skvělé služby. Řekl nám mnoho zajímavého, ale nezahlcoval nás daty a letopočty. Každému dobře poradil. Doufám, že jsme se nepotkali naposled. Byl to hezký zájezd, díky děvčatům, která ho pro nás připravila.

Mirka Juřinová
Onko – Amazonky



Onko klub Slunečnice Olomouc

Náš Onko klub Slunečnice je organizace sdružující ženy z Olomouce a jejího okolí, které onemocněly převážně rakovinou prsu. V současné době máme přes 70 členek, většinou v důchodovém věku.

Po prázdninové přestávce byly v průběhu září zahájeny všechny tradiční pohybové aktivity: v týdenním intervalu cvičení harmonické gymnastiky v tělocvičně UP a jógy v tělocvičně ZŠ U Voršilek, ve čtrnáctidenním režimu pak cvičení v bazénu ZŠ Dr. Nedvěda a v akvaparku. Uskutečnila se i členská schůze spojená s blešákem, jehož výtěžek bude jako vždy využit ve prospěch činnosti klubu.

Dne 15. září se uskutečnil za účasti několika rodinných příslušníků i poznávací zájezd. Zamířili jsme tentokrát do Holešova a Brodku u Přerova. V Holešově jsme navštívili Malé muzeum kovářství, rekonstruovaný zámek včetně výstavy malíře Zdeňka Buriana konané u příležitosti 100. výročí jeho narození, dále



barokní kostel Nanebevzetí Panny Marie, synagogu a židovský hřbitov. V Brodku jsme si prohlédli nejen Zvonařskou dílnu Tomášková–Dytrychová, kde jsme si mohli zakoupit i zvonečky, ale také zvonkohru na brodeckém náměstí, kterou zhotovila tato dílna. Ač počasí 15. září ve srovnání ostatními dny babího léta nepřálo, zájezd se nám nesmírně líbil.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc

KLUB DIANA

Pobyt v hotelu Rambousek v Novém Městě nad Metují 12.–19. 9.



Týdenní pobyt v září jsme si naplánovali prožít v Novém Městě nad Metují.

Ubytování s polopenzí jsme měli zajištěno v hotelu Rambousek. Zvolili jsme si velmi dobře, neboť ubytování a stravování bylo bez chybičky a velmi příjemný pan vedoucí s milým personálem dodával pocit jistoty a bezpečí.

V den našeho příjezdu v Novém Městě nad Metují probíhaly Dny evropského dědictví, takže v odpoledních hodinách jsme měli možnost si užít připraveného kulturního programu.

Nedělní dopoledne jsme strávili prohlídkou místního zámku. Paní průvodkyně nás seznámila nejen s dávnou historií, ale přiblížila nám i život posledních majitelů zámku, rodiny Bartoňů z Dobenína. Zámek je velice krásný a lze jej zařadit mezi opravdové skvosty architektury. Zámecká zahrada se pyšní zastřešeným zahradním mostem s domkem od Dušana Jurkoviče.

Procházka Klopotovským údolím nás zavedla k oboře s divokými prasaty, viděli jsme voliéra s ptáky a oboru s jeleny. Také výlet z Ohnišova do Zákraší a zpět do Nového Města nad Metují byl nádherný. Cesta vedla krajinou plnou skalních útvarů, přes potok malými mostky kolem skal až k prameni Na husím krku. Navštívili jsme také Slavoňov, kde je dřevěný kostel sv. Jana Křtitele. Po prohlídce kostela jsme pokračovali po modré značce k bývalým lázním Rezek.

Nemohli jsme vynechat prohlídku Náchoda a jeho nádherného zámku. K zámku vede dlouhé schodiště, které někteří z nás obcházelí úzkými serpentínami, až jsme se všichni sešli na nádvoří zámku. Dokázali jsme to!!! Po zámeckých chodbách a sálech



nás provázel vynikající mladý průvodce, který nás seznámil s historií tohoto místa. Nachází se tu bohatá sbírka maleb a bruselských gobelínů. Na nádvoří zámku jsme také nahlédli do zámeckého příkopu, kde mají dva medvědy. Naše Maruška se nám postarala o zajímavou podívanou. K medvědům jí spadla jedna hůlka. Tito huňáci to brali jako fantastickou hračku, s hůlkou si jeden obzvlášť obdivuhodně hrál, lehl na záda a tlapkami ji roztáčel a evidentně se bavil. Když ho hra omrzela, běžel se zchladit do tůňky a hůlku převzal zase druhý. Maruška sice zůstala bez opěrné hůlky, ale nám všem se postarala o zábavu.

V České Skalici jsme si prošli muzeum Boženy Němcové a textilní muzeum. Ratibořickým zámekem a zámeckým parkem jsme byli všichni okouzleni. Pan průvodce nám ukázal mlýn, pověděl nám něco o životě v tehdejší době, vedl nás kolem známého pomníku babičky s vnučaty a dvěma psy, došel až ke Starému bělidlu a jeho vyprávění o Barunce, babičce a paní kněžně Zaháňské končilo u Viktorčina splavu.

Také jsme se vydali do Pekla. Byla to nádherná cesta po vrstevnici nad řekou Metují, plná skalních útesů a zajímavého pohledu k říčce. Peklo je známé výletní místo s bývalým mlýnem na soutoku Metuje a Olešanky, který byl v roce 1912 přestavěn podle návrhu architekta D. Jurkoviče na výletní restauraci s použitím prvků lidové architektury.

Na výletech v přírodě jsme načerpali pozitivní energii a v dobré pohodě s přáteli jsme prožili týden protkaný ne-

všedními zážitky. Pobyt byl zaměřen nejen na turistiku, ale také na klimatickou léčbu, neboť klid a čistý vzduch tohoto místa nám dodal životní elán do dalšího období.

Eva Najvarová

Rekondiční pobyt Klubu ŽAP v Mariánských Lázních 2.–8. 11.



Zájem o účast na ozdravném pobytu byl veliký i přesto, že se konal v podzimním termínu. V Mariánských Lázních jsme byly několikrát, ale moci se sem vrátit, i když hrozilo nevlídné počasí, bylo lákavé. Krásná příroda je nezapomenutelná, zažíváme tu pocit, že les přechází v město i naopak, kdykoliv můžeme jít k zázračným pramenům minerálních vod, obdivovat osobitou architekturu – to jsou vjemy trvalé a také důvod, proč se rekondice zúčastnilo 32 členek Klubu.

Ubytování v hotelu Polonia je velmi výhodné. Hotel je přímo proti lázeňskému parku u kolonády a současně nedaleko městského centra. Pokoje byly dvouložkové, prostorné a světlé, se sociálním zařízením. Stravovaly jsme se v hotelové restauraci. Snídaně byla bufetová – vyvážená, jogurt s cereálními lupínky, vejce, sýry, uzenina, čaj, káva a denně čerstvé pečivo. K obědu a večeři jsme si vybíraly z nabídky tří jídel, jedno z nich bylo vegetariánské. Večer nechyběl předkrm, ovoce nebo moučník.

Program jsme měly bohatý. I když v hotelu není tělocvična, den jsme začínaly rozcvičkou. Věra dokázala ve společenské místnosti naše těla rozhýbat

i na židlích. Cviky byly promyšlené, využily jsme ke cvičení gumy. Danina krátká relaxace nás uklidnila a navodila radost i pozitivní myšlení.

Tři dopoledne jsme využily nabídku lázeňských procedur, které byly zahrnuty v ceně ubytování: suchou uhlíčitou koupel, částečnou klasickou masáž a masáž lávovými kameny. Odpoledne byly na programu výšlapy (cca 6 km) – na Luna Park, k hotelu Krakonoš, k památnému Králi smrku a parkem kolem léčebných pramenů do Úšovic.

K rekondičnímu pobytu, zvláště v Mariánských Lázních, patří i kulturní zážitky. Poznaly jsme prostředí, kam bychom se jinak podívat nemohly: klavírní koncert v Centrálních lázních, koncert duchovní hudby v kostele Nanebevzetí Panny Marie, prohlídka kláštera premonstrátů v Teplé. Zajímavý byl také výlet na Kladskou.

Po večerech některé členky pokračovaly ve výrobě drobností na charitativní prodej. K dobré pohodě přispěl i náhodný souběh dvou oslav narozenin. Na krátké večerní setkání při této příležitosti budeme rády vzpomínat.

Pohodu rekondičního týdne umocnilo neočekávané slunečné podzimní počasí. Jako bychom se oprostily od starostí a snad jsme i lépe snášely bolest opotřebovaných kloubů. Během ozdravného pobytu se nemůžeme uzdravit, ale celkově i psychicky posílit. K zážitkům z uplynulého týdne se ještě budeme rády vracet.

Děkujeme odboru zdravotnictví Magistrátu hl. m. Prahy za poskytnutí dotace. Bez finanční podpory bychom ozdravný pobyt z vlastních prostředků uspořádat nemohly.

Za náročnou přípravu a zajímavý program rekondice děkujeme členkám výboru Daně Hybšové a Věře Urbanové.

Miluše Dufková a Jaroslava Štolová

Klub Zvonek Králův Dvůr v Berouně pomáhal při letošní Putovní výstavě

Měli jsme trochu strach z počasí, ale při akci KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRUJCEM v Berouně se na nás po oba dva dny sluníčko stále usmívalo. Naše děvčata z tanečního klubu Garsilama (název jednoho z řeckých tanců) tak mohla v sukýnkách a halenkách přilákat zvědavé kolemdoucí k návštěvě stanů Ligy proti rakovině, ale i našeho klubového. Řecké tance měly úspěch,



a to takový, že v průběhu akce vystupovala děvčata celkem třikrát.

I náš „dvorní cvičitel“, mistr tchaj-fí Josef Prošek, dokázal strhnout a zapojit téměř všechny přihlížející do cvičení. Krásná relaxační hudba podtrhovala příjemnou atmosféru Putovní výstavy. Náš klub vyzdobil svůj stan nástěnkami s mnoha fotografiemi z různých akcí Zvonku. Zároveň jsme se představili všem, kteří nás ještě neznají, pomocí letáků a pochlubili jsme se výrobky našich šikovných tvořivých ručiček. Předvedli jsme opravdu krásné výrobky z keramiky, pletení z ruliček novínové papíru, háčkování andělíčků, betlém ze šusťí, pergamano, fleurogami, které jsme zvidavé naučili přímo na místě.

Nejdůležitější naší činností bylo naučit ženy i odvážné muže vyšetření prsou na modelu. A podařilo se přesvědčit hodně žen a mužů, aby se zastavili a zkusili si to.

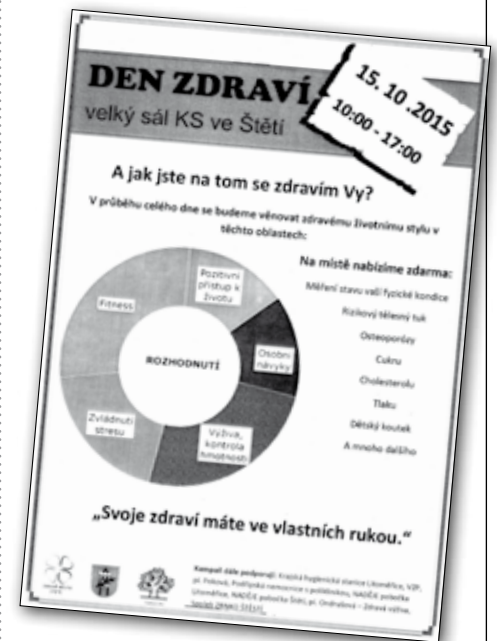
Také členové Zvonku se nechali vyšetřit v lékařském stanu a zúčastnili se vědomostního testu o zdraví, stejně jako mnoho studentů z okolních základních i středních škol, kteří přicházeli ve velkých počtech. Naše předsedkyně Jarmila Dolejší pohovořila s ředitelkou LPR Ivou Kurcovou a koordinátorkou z Arcadie Praha paní Jitkou Bajgarovou. Asi to bylo jejich první setkání, neboť se znají spíše po telefonu. Hlavně proto, že vozíček a zdraví brání v návštěvách naší předsedkyně. Všem se také líbil příjemný a pohotový moderátor Karel Drbal. Díky němu spadla ze všech vystupujících tréma a všichni se dobře pobavili. Doufáme, že se k nám do královského města za nějaký čas výstava opět vrátí. A my teď vyrážíme na návštěvu s obědem a prohlídkou Senátu na pozvání pana senátora Jiřího Oberfalzera. Valdštejnský palác je opravdu úžasný a náš pan senátor taky.

Bc. Marek Samsonek



Den zdraví ve Štětí

Dne 15. října se konal 4. ročník akce Den zdraví pod záštitou ZDRAVÉ MĚSTO ŠTĚTÍ. Byli jsme osloveni, proto jsme využili možnosti se zúčastnit. Nabízeli jsme brožurky a poskytovali jsme zájemcům informace o naší činnosti.



Též byla možnost měření tlaku, cholesterolu, cukru, osteoporózy a nákup krásných dáreků z dílen tělesně postižených lidí. Bylo možné se přihlásit do Klubu pevného zdraví od VZP a Věrnostního programu od Podřípské nemocnice v Roudnici nad Labem a organizace Zdravé výživy.

Jelikož bylo venku ošklivé počasí, byla letos účast občanů slabší.

Dne 9.–11. října se konalo tradiční setkání členů a přátel LPR Victoria Litoměřice v Doksech v hotelu Kamýk. Náplní pobytu bylo cvičení a procházky podzimní přírodou v okolí Máchova jezera, ale i odpočinek. Dále přednášky na různá témata, např. o tejpování.

Též jsme se učili vytvářet věnečky a podzimní dekorace z přírodních materiálů. Tento materiál jsme posbírali v lese při procházce. Počasí nám přálo. Některé členky našly houby, ze kterých nám paní kuchařka uvařila výbornou bramboračku.

Pobyt se nám líbil, a proto patří poděkování paní Líbě Žamborské, která zajišťuje pravidelně koncem května a na podzim tento pobyt.

Petr a Věra Grobauerovi



II. Jablíčkový den v Havířově dne 8. října

Europa Donna vyhlásila 15. říjen „Dnem zdravých prsů“, aby připomněla všem ženám a dívkám v Evropě význam životního stylu pro zachování zdravých prsů a pro prevenci nádorů. Je to organizace sdružující onkologická sdružení v ČR a v Evropě.

V rámci této kampaně pořádala onkologická organizace INNA z. s. v Havířo-

vě již druhý „Jablíčkový den“. Rozdávali jsme veřejnosti jablíčka, jako symboly zdraví, samozřejmě s propagačními letáčky o důležitosti fyzické aktivity, zdravé výživy a prevence nádorových onemocnění. Rozdali jsme celkem 200 kg jablíček.

Bylo to také malé poděkování všem, kteří přispívají zakoupením květin ky při Českém dni proti rakovině, který se koná vždy druhou středu v květnu a tuto sbírku organizuje Liga proti rakovině Praha.

Naše onkologická organizace INNA, z. s. Havířov se věnuje prevenci nádorových onemocnění už od roku 2004, pořádáme přednášky na školách, v pracovních kolektivech, různých klubech a v centrech pro matky s dětmi na téma „Prevence nádorového onemocnění prsu“ a pořádáme též edukační semináře v technice samovyšetření prsů.

Také letošní „Jablíčkový den“ se vydařil, i když počasí nebylo tak krásné jako vloni, veřejnost byla mile překvapena a občané s námi komunikovali nejen o prevenci nádoru prsu, ale všeobecně o prevenci nádorových onemocnění nejen u žen, ale i u mužů.

O „Jablíčkovém dni“ se psalo vloni na webových stránkách Europa Donny a letos se bude hovořit na toto téma v Paříži, při přednášce na téma „Den zdravých prsů v ČR“.

Naše akce se uskutečnila díky sponzorům, Alianci žen s rakovinou prsu ČR a Životických sadů.

Marta Marčová
předsedkyně
INNA, z. s. Havířov

ČERNÁ HODINKA V DIVADLE GONG

Před mnoha lety, kdy ještě ve většině domácností nebyla zavedena elektřina a naši předkové neměli možnost si pustit televizi nebo počítač, bylo ve zvyku večer pozvat své sousedy a při svíčkách si vyprávět veselé příhody a zpívat písničky. Říkalo se, že drží „černou hodinku“.

23. října jsme se sešly s paní Ivou Kurcovou a s dámami z Alenu a ŽAP v divadle Gong na představení „Mistři tři století“. Elektrický proud je zde sice již dávno zaveden, přesto jsme seděly potmě při svíčkách u stolečků a moc hezky jsme se bavily.

Pořad vznikl na základě knížky Historiky o slavných skladatelích. Autor představení David Kraus píše:

„Pokusil jsem se je převést do dialogů, doplnil je dalšími encyklopedickými údaji z jejich života a pokusil jsem se je vložit mezi známé skladby mistrů. Věřím, že drobné skeče o jejich životě – ať už se zakládají na skutečných událostech nebo jsou pouze smyšlené – v žádném případě neublíží ani skladatelům sa-

mým, ani jejich překrásným skladbám, jejichž ukázky vám nabízíme. Konečně – byli to lidé jako my, jenom, na rozdíl od nás, dokázali svým nadáním, přístupem k životu, nezměrnou pílí a pokorou stvořit svět hudby, do něhož obyčejný smrtelník vstupuje jen po špičkách, tiše a s velkou úctou“.

Pořad se velice vydařil a my jsme si užili krásný večer s herci Ivanou a Da-

videm Krausovými a Filipem Sychrou. Hudební doprovod obstaralo Šporkovo trio a jejich host Jiřka Krupičková.

Po představení paní ředitelka upřímně poděkovala manželům Krausovým, kteří na nás pravidelně myslí a vstupenky do divadla Lize věnují. Srdečně děkujeme!

Pavla Vancová

„ONKOLOGICKY NEMOCNÍ POTŘEBUJÍ VÍC NEŽ JEN LÉČBU“

Druhý ročník konference na téma podpůrné péče jako součásti komplexní onkologické léčby uspořádala společně Všeobecná fakultní nemocnice v Praze a Amelie, o. s. Ta se pod názvem „I slova léčí II.“ aneb komplexní péče o onkologicky nemocné a jejich blízké konala 5. listopadu v Charvátově sále III. interní kliniky VFN a I. LF UK. V rámci programu konference se o své zkušenosti z psychosociální péče podělili přednášející z ČR i zahraniční hosté z Polska a Velké Británie. Klíčem k moderní léčbě, která reaguje na potřeby nemocných, jsou multidisciplinární týmy, kde kromě lékařů mají svá místa i psychologové a sociální pracovníci.

Konference se zúčastnilo 71 pracovníků onkologických klinik, dalších oddělení a organizací, které se zaměřují na onkologickou problematiku v ČR. Přednášející byli z celého multidisciplinárního týmu – lékaři, zdravotní sestry, psychologové, sociální pracovníci, duchovní a další. Příspěvky se nesly v duchu několika hlavních témat jako například kapacita pracovníků a možnost pomoci onkologicky nemocným, potřeby samotných nemocných a jejich blízkých, komunikace v rámci týmu pracovníků a s nemocným, důkazy potřebnosti psychosociální péče a popis nabízených možností pomoci a služeb ve zdravotnictví i mimo něj.

Onkologické onemocnění se týká stále vyššího počtu lidí, ať již přímo nebo v rodině, mezi přáteli či v zaměstnání. Léčba je stále modernější a cílenější, ale také dlouhodobější a náročnější na nemocné i odborný personál. Světové, mezinárodní i národní společ-



nosti, které pracují s onkologicky nemocnými, usilují o komplexní přístup v léčbě tohoto onemocnění. Psychosociální péče je nejen efektivní, ale i ekonomická. Snižuje například náklady na léčbu bolesti či nespavosti a napomáhá rychlejšímu návratu nemocných na pracovní trh. V ČR je však dostupná jen okrajově.

Zástupci Amelie, o. s. se věnovali zmapování psychosociální problematiky v ČR. Zajištění a pokrytí potřeb této péče je různorodé v různých regionech. Je bohužel stále nedostatečné a je nutné situaci zlepšovat. K dispozici není dostatek kvalifikovaných klinických psychoonkologů, přestože komplexnost onkologické péče je citována desetiletí. Amelie proto již od roku 2006 pomáhá onkologicky nemocným a jejich blízkým překonávat nejrůznější zátěžové situace, které v souvislosti s onemocněním přicházejí.

Zajímavá byla sdělení zahraničních hostů, účastníci se seznámili se zkušenostmi z Polska, kde v centru Poznaně probíhá řada podpůrných programů, vč. muzikoterapie. V příspěvku z Velké Británie zazněla potřeba integrace veškeré péče s podpůrnými doporučeními, manuály pro komunikaci, pořádání kurzů po ukončení onkologické léčby, zkušenosti hodné následování. Povzbuzující byla vystoupení a aktivity poraden paliativní péče a patientských klubů. Konference je výzvou pro odborníky v oblasti onkologie, aby této problematice věnovali zvýšenou pozornost. Doufáme, že tyto informace budou prezentovány na výboru České onkologické společnosti prostřednictvím moderátora a přednášejícího doc. Marka Svobody, Ph.D., z Masarykova onkologického ústavu v Brně.

*MUDr. Alexandra Aschermannová
členka odborné rady konference*

DEN BEZ TABÁKU

Základní škola ve Starém Městě se v termínech 28. května a 5. června zapojila do akce Den bez tabáku s heslem „Nechte tabák ležet, pojďte s námi běžet“. Nejprve se ve čtvrtek 28. května zúčastnili štafetového běhu na školním hřišti žáci 3.–5. ročníku. Akcí si tak děti připomněly škodlivost

a neblahé následky kouření. Všechny zúčastněné třídy byly odměněny diplomy a ti nejrychlejší drobnými cenami.

Akce se zúčastnili i žáci šestého ročníku, a to v pátek 5. června. Za doprovodu peer aktivistů ze sedmého ročníku soutěžili na hřišti Rybníčky. V tropic-

kém počasí neváhali a postavili se na start štafetového běhu, ve kterém prokázali nejenom běžecké schopnosti, ale také schopnost vzájemně se podpořit a povzbudit. Žáci otestovali i své znalosti ve vědomostní soutěži „Co víte o kouření?“. O stavu svých plic se mohli všichni přesvědčit měře-

ním usilovné výdechové vitální kapacity, tj. maximálního objemu vzduchu, který mohou po maximálním nádechu prudce vydechnout. Účastníci běhu dostali drobné upomínkové předměty a vítězové malé odměny a diplomy.

Celou akci pořádala Základní škola ve Starém Městě ve spolupráci s plicní ambulancí MUDr. Stanislavy Kacrové v Uherském Hradišti a Krajskou hygienickou stanicí Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně, s podporou Ligy proti rako-

vině Praha a MUDr. Ireny Pelechové a MUDr. Martiny Honigové, praktických lékařek pro děti a dorost ze Starého Města.

*Mgr. Beáta Kroutílková, Ph.D.
školní psycholog ZŠ Staré Město*

POZVÁNÍ A INFORMACE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

4. únor 2016 – Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Začátek akce: 10.00 hod.

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

Téma: Rakovina prsu u žen a u mužů

30. březen 2016 – Výroční členská schůze LPR Praha

Začátek akce: 11.00 hod.

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

Český den proti rakovině

– **11. květen 2016**

Téma: Rakovina prsu u žen a u mužů

Informace

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenska pro úhradu členského poplatku na rok 2016. 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

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 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, DiŠ. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z. s.