



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 28 ▲ Prosinec 2017 ▲ Číslo 4

## Vážení čtenáři,

dostáváte do rukou poslední vydání letošního Zpravodaje. Pro Ligu byl uplynulý rok opět úspěšný a velmi si vážíme spolupráce vás všech, kteří na tom máte rovněž zásluhu. V závěrečném čísle se dozvíte podrobnosti o průběhu Putovní výstavy, o podzimním Sněmu i ostatních událostech, které jsme společně prožili. Vydařil se vánoční koncert, jehož součástí bylo jako obvykle slavnostní předání cen Ligy. S letošními laureáty vás důkladně seznámíme.

V tomto čísle nechybí ani tradiční zhodnocení rekondičních pobytů a vaše příspěvky, za které upřímně děkujeme.

Letos proběhl již 10. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Když jsem stála na náměstí Míru uprostřed našich žlutých stanů a předsedkyně Ligy paní doktorka Fridrichová vyslala do nebes 10 symbolických balónek, zadávala jsem se na dva anděly na Vinohradském divadle, které v těchto dnech slaví 110. výročí od svého založení. Jeden se jmenuje Pravda a druhý Statečnost. Chtěla bych, aby se za 100 let na Ligu proti rakovině vzpomínalo jako na partu nadšených lidí, kteří se všemožně snažili nabádat a vést lidi k zodpovědnosti za své zdraví a statečně šířili pravdu o rakovině a možnostech prevence. Naším potomkům za 100 let přeji, aby tuto nemoc znali už jenom z minulosti, že na ni kdysi umírali jejich předkové, než byl vynalezen způsob její léčby.

Přejeme vám všem hodně zdraví, příjemné prožití vánočních svátků, a pokud dostanete pod stromeček láhev dobrého vína, ať ho máte s kým vypít, a jestli poslední model telefonu, ať se dovoláte tomu, na kom vám záleží a má na vás čas.

Pavla Vancová



### O tom to je!

*„Zasej myšlenku a sklidiš čin, zasej čin a sklidiš zvyk, zasej zvyk a sklidiš charakter, zasej charakter a sklidiš osud,“* praví jedno indické přísloví. Hodí se pro celou adventní dobu.

Letošní advent je nejkratší, ale o to víc může být intenzivnější.

Když hlouběji, s upřímným srdcem zkoumáme sami sebe, zjistíme, že potřebujeme jakési obrácení. Od sebelásky k lásce darující, od lhovosti a vlažnosti k dobrému životu.

Vím, že nesmím zapomínat na bližního, nesmím promarnit čas, nesmím zdůrazňovat pořád sám sebe...

Jenže jak na to? Co mám tedy dělat? Když naslouchám, ať je to pozorně. Pokud si něco odříkám, kéž bych to udělal radostně. Cokoli daruji, ať udělám velkodušně a mé prožívání ať je opravdové. Zní to tak jednoduše a přitom to žít je těžké. Ale co je těžké, přece nemusí být hned složité. Klíč k životu se hledá skrze prosté věci. Určitě tomu rozumíme.

Bylo to v době mé kaplanské služby. Tenkrát se mi do rukou dostala básnička jednoho mladého člověka. Chytila tak za srdce, že se brzy vryla do paměti, a tehdy jsem pochopil, že o tom to je!

*„Nebudu čekat, až Vánoce přijdou, půjdu jim vstříc.*

*Vyкроčím lehce, zátěž odhodím, vezmu jen to, co je k radosti třeba. Řevnivost, závist nechám u příkopu i touhu vyrovnat se sousedům.*

*Po vlastní, vlastní cestě půjdu vstříc svátkům plným obdarování, pokladů netušených pro ty, kdo srdce nadbytkem zatarasili.“*

*P. Jakub Berka OPraem,  
farář z Prahy-Nebošic*

### Slovo předsedkyně

Přichází advent, čas ztišení se, čas milosti, čas daru nového života.

Přichází mezi nás lidské dítě, novorozené, a přitom nesmírně mocné.

Nejen ve smyslu duchovním.

Novorozené dítě. Dotýká se toho, co je v nás nejhluběji. Tisíce léty předávaný vztah k novému životu, který znamená kontinuitu, pokračování nás samých,

pokračování námi nesené genetické informace předávané generacemi předků.

Neseme je v sobě, všechny v řadě, známé, neznámé, zapomenuté i stále v srdci živé.

Jsmo výsledkem stálého předávání poselství života. Máme i stejnou povinnost linii nepřerušit.

Dívají se na nás všechny tváře, tak jak je cítíme v sobě a pevně věříme, že všechno, co poslali do budoucnosti, námi nezanikne.

Těšíme se na příchod Dítěte, máme neuvědomělou touhu ho chránit a přitom být ochraňováni.

Tíha zodpovědnosti za nás samé, za ochranu všech životů lidských i ptáčích, zvířecích i rostlinných, to vše nás svazuje. Ale i dává naději, že život je silnější než smrt, i když v ní každý končí, ale pokračování života v další generaci dává nesmrtnost. Dává jistotu, že

když budeme ochraňovat velké i malé, zůstane svět snesitelný a bude do-  
movem pro lidi, zvířata i rostliny.

Jsou věci podstatné a věci pomíjivé.

Jsou věci nezbytné k životu, věci život  
zpříjemňující, věci, které nás svazují svou  
náročností, věci, které nás obklopují  
a zakrývají nám obzor. Věci nám často  
nahrazují vztahy, svou přebujelostí nám  
zakrývají svou prázdnotu a absenci  
dobrých slov a lásky v našich životech.

Pokusme se dívat na věci jako na ná-  
stroj, ale nikoli cíl snažení. Nečičme si  
z věcí modly a věnujme se více vzta-  
hům mezi lidmi. Věnujme více lásky  
malým i velkým, teď je ta pravá chvíle.  
Přichází nový život a v něm i naše nová  
šance.

Mějme radost z toho, kdo přichází, ra-  
dost z rodin, z dětí, z krásy kolem nás.

Přeji vám všem krásný advent!

*MUDr. Michaela Fridrichová  
předsedkyně*

## PUTOVNÍ VÝSTAVA – X. ROČNÍK



H A V Í Ř O V

### Putovní výstava 14. a 15. 9. 2017 v Havířově.

Letos naše organizace INNA z. s. Havířov oslavila „20. výročí založení organizace“ a při té příležitosti, jsme se rozhodly, že zorganizujeme „Putovní výstavu Ligy proti rakovině“, která je letos také jubilejní, a jsem ráda, že se u nás uskutečnila.

Na začátku jsem oslovila paní Mgr. Renatu Ondříškovou z Magistrátu města Havířova s nabídkou, zda by se u nás při dnech sociálních služeb mohla konat právě zmíněná jubilejní výstava. Tento nápad ji zaujal a po projednání s vedením Magistrátu a zástupci Ligy proti rakovině se mohla výstava uskutečnit.

Firma Arcadia vše perfektně připravila, a tak jsem já jako vedoucí onkologické organizace neměla navíc žádnou práci, jenom takovou jako každý rok, kdy se zúčastňujeme Veletrhu zdraví a sociálních služeb v Havířově. Jediný

rozdíl byl v tom, že Putovní výstava trvala dva dny.

Největší obavy jsme měly z počasí, ale hned první den se nám vydařilo, sluníčko svítilo celý den, bylo teplo a žluté stany na dálku zářily a přitahovaly veřejnost. Program byl velmi zajímavý, návštěvníci mohli vidět ukázky cvičení tělesně postižených, ukázky cvičení

tai chi, canisterapie, různá vystoupení souborů ať pěveckých, či tanečních. Nebyla nouze o různé soutěže a průběžně lidé procházeli a vyplňovali testy ve velkém žlutém stanu. Vynikající bylo, že se podařilo zajistit i paní doktorky, dermatoložky – MUDr. Sylvu Zajícovou a MUDr. Janu Richterovou, které kontrolovaly zájemcům znaménka.







Celý program uváděl úžasný moderátor pan Ing. Karel Drbal, který nejenom uváděl, ale také nás seznamoval se všemi, kteří vystavovali, a tak jsme se dověděli spoustu zajímavých informací o našich aktivitách, o účinkujících a jednotlivých složkách sociálních služeb.

U našeho stánku se během dvou dnů vystříдалo osm našich členek, seznamovaly jsme veřejnost s prevencí nádorového onemocnění prsu. Ženy i muži projevovali zájem a zkoušeli techniku samovyšetření prsu na silikonové maketě, odnášeli si cenné informace spolu s letáčky. Dokonce se nám přihlásily i dvě onkologické pacientky a mají přijít mezi nás do klubu.

Všem organizátorům velmi děkujeme, výstava splnila svůj účel a přítomní hodnotili program velmi kladně.

Za klub INNA z. s. Havířov  
Marta Marčová

#### LITOMĚŘICE



Osídlení úrodné krajiny u řeky Labe má dlouhou historii. Již několik století př. n. l. zde sídlili Keltové, kteří

byli postupně vytlačováni Germány. Od 6. století n. l. se zde usazují



slovanské kmeny. Od 9. století zaznamenáváme feudální stát Přemyslovců, v 11. století vznik litoměřické kapituly. Ve 13. století připomínáno město jako významné středisko hospodářského, kulturního i politického života. Řemesla, lodní doprava, pěstování vinné révy. Již od 13. století škola. Město s mnoha výsadami a privilegii již od středověku. V dalších stoletích bouřlivý vývoj města i okolí vlivem událostí nejen českého státu, ale i událostí „celoevropských“ – husitství, Bílá hora, třicetiletá válka... Požáry, nová výstavba, stavovské spory, kulturní vzestup, upevňování vlivu církve, rozvoj školství... Průmyslová re-

PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA  
**KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ**  
 PREVENCE RAKOVINY VESELE I VÁŽNĚ STRŮJCEM

Litoměřice, Mírové náměstí  
 21. září 10-18 h, 22. září 9-17 h  
 POD ZÁŠTITOU STAROSTY MGR. LADISLAVA CHLUPÁČE

Liga proti rakovině Praha

VÝSTAVA LABYRINT ZDRAVÍ S VÍTPY Y. JIRÁNKI, J. SLŤNY, M. BARTÁKA A FOTOGRAFIEMI F. DOSTÁLA  
 PORADNA A MĚŘENÍ ZÁKLADNÍCH ZDRAVOTNÍCH UKAZATELŮ  
 SOUTĚŽE, DÁRKY A DOMĚNY PRO DĚTI, RODIČE I PRARŮDIČE  
 KONTROLA MATEŘSKÝCH ZNAMENEK - PREVENCE RAKOVINY KŮŽE

Vstup i vyšetření ZDARMA

Partners: Mercedes-Benz, STAVIMAT STAVITELSKÝ, Česká pošta, Radiožurnál, ARCADIA

voluce v 19. století. Národnostní rozpor ve 20. století, hospodářská krize ve 30. letech 20. století, nacistická okupace. Odsun Němců, poválečný vývoj, dnešní pestrý a rozmanitý život úhledného města... Tolik jen heslovitě k historii města na Labi.

Připomenu ještě jedno výročí, významné nejen pro město Litoměřice: 14. listopadu 2017 uplynulo 170 let od úmrtí spisovatele, básníka, překladatele a pedagoga Josefa Jungmanna, který 16 let svého života strávil v Lito-





Ondra Němec, světelná show Vox Luminas.

Příjemné překvapení oproti jiným městům, kde se výstava konala: o posláních výstavy, co tam návštěvníci „uvidí, uslyší, zažijí“, i o doprovodném programu podrobně informovalo sdělení na webu městského úřadu! Výstavu přišel osobně pozdravit zástupce starosty ing. Pavel Grund a o letošním tématu Ligy proti rakovině (nádorová onemocnění hlavy a krku) veřejně pohovořila MUDr. Jiránková, odborná lékařka se specializací nosní–ušní–krční onemocnění.



měřících. Od roku 1799 zde působil na gymnáziu, kde mj. od roku 1800 učil své studenty českému jazyku. Litoměřice se tak staly prvním městem v Čechách, kde se na střední škole vyučovala čeština. Dnešní rozsáhlé Mírové náměstí má nepravidelný obdélníkový tvar a tvoří jádro města již od 13. století, od doby Přemysla Otakara I. Ve středověku náměstí sloužilo jako hlavní tržiště. Od 16. století zde fungují dvě kašny, v polovině 19. století, po velké epidemii cholery, byla vybudována kanalizační síť. Většina domů na náměstí je v jádře gotická. Uvnitř a na fasádách lze vidět známky všech stavebních slohů od gotiky až po 20. století. V dnešní době jsou fasády domů pěkně opraveny.

Slunné dopoledne posledního letošního letního dne, 21. září. Na Mírovém náměstí v Litoměřicích zní reprodukováná hudba. Odkud? Od žlutých stanů Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Doplňuje je stánek



místní organizace Viktoria a stánek Sociálních služeb v Litoměřicích. Záštitu nad výstavou převzal starosta města Mgr. Ladislav Chlupáč.

Výstava v Litoměřicích probíhala 20.–21. 9. v tradičním duchu desetileté historie.

Podařilo se zajistit i slušný doprovodný program pro oba dny: taneční skupiny DMC Revolution a Funky Dangers, mažoretky z DDM Rozmarýn, zpěvák

Aby ale té chvály nebylo tak moc – v době konání výstavy nebyly na veřejných prostranstvích ve městě žádné upoutávky. Přesto návštěvníků bylo na výstavě dost.

Z Litoměřic jsem si odnesla slunnou pohodu i do dalších všedních dní. Moc bych si přála, aby tomu tak bylo i u dalších akcí Ligy proti rakovině. Činnost Ligy si to zaslouhuje!

MUDr. Marie Tomečková, CSc.







## MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

### PRAHA 2 – NÁMĚSTÍ MÍRU

Další zastávkou letošní Putovní výstavy, kde 25. a 26. září již podruhé vyrostlo naše žluté městečko, bylo náměstí Míru před kostelem sv. Ludmily ve druhém pražském obvodu na Vinohradech. Na tomto místě jsme slavnostně oslavili jubilejní desátý ročník, kdy paní předsedkyně vypustila 10 symbolických žlu-

čebnému úspěchu, když včas vyhledá lékaře s počátečními příznaky nemoci. Výstava mu má k tomu poskytnout základní informace. Proto je snahou celé této akce přispět ke zlepšení informovanosti široké veřejnosti odlehčenou formou, úsměvnými kreslenými vtipy a fotografiemi. Pestrý byl doprovodný program, k dispozici měli návštěvníci i všechny publikace a informační materiály, jako vždy zdarma.

Putovní výstava před kostelem české patronky sv. Ludmily tak slavnostně oslavila své 10. výročí. Z průčelí majestátní secesní budovy shlížejí na náměstí Míru dva andělé. Jeden drží meč a představuje Statečnost a druhý zrcadlo a nazývá se Pravda, jejich autorem je Milan Havlíček. Opatrují pražské Divadlo na Vinohradech, které letos slaví 110 let od zahájení provozu. Jedná se o jednu z hlavních činoherních scén v Praze. Secesní budova divadla byla postavena v letech 1905–1907 staviteli



tých balónek. Ani zde nechyběl dětský koutek s mnoha obrazovými hříčkami a instruktivními výklady pro školní mládež. Na jednotlivých panelech se návštěvníci mohli seznámit s prevencí a diagnostikou nejčastějších druhů nádorů. Mohli se i dozvědět, že se snižují počty nemocných končících akutní smrtí a zvyšují se počty léčitelných případů. Každý tak může přispět k lé-







Janem Majerem a Josefem Veselým podle návrhu architekta Aloise Čenského. Divadlo bylo slavnostně otevřeno 24. listopadu 1907. Prvním představením zde byla hra Jaroslava Vrchlického Godiva.

Divadlo se nachází ve špatném stavu a vlastně nikdy neprošlo kompletní rekonstrukcí. Je tedy potřeba opravit v podstatě vše, od sociálního zařízení přes výzdobu včetně fresek až po fasádu a střechu. Ani jeviště nebylo nikdy opraveno a do dnešního dne zůstává ve stejném stavu, jak jej vybudoval František Křížík. Připravuje se tedy velká rekonstrukce a divadlo rok nebude moci hrát. Práce podle předpokladů začnou za dva až za tři roky. To uvádím jenom jako zajímavost hlavně pro naše mimopražské čtenáře, kdyby se chtěli rozjet do Prahy za kulturou.

*Pavla Vancová*



### TÁBOR

Toto krásné jihočeské město máme spojeno především s dobou husitskou, jeho historie je ale mnohem starší. Archeologické nálezy ve vodní nádrži Jordán přinesly důkazy o osídlení již z doby halštatské a laténské, tzn. z doby před naším letopočtem. V historickém jádru města Tábor byly nalezeny důkazy o osídlení z 13. století, kdy podle předpokladů zde Vítkovci založili osadu zvanou Hradiště. Za vlády Přemysla Otakara II. byl celý prostor budoucího

města obehnan mohutnou hradbou a na jihozápadním okraji vybudován kamenný hrad. K většímu rozvoji osídlení již ale nedošlo.

Až na jaře r. 1420 bylo husity založeno město pojmenované podle hory Tábor u Nazaretu, tedy Tábor. Zrod města je spjat s trocnovským hejtmánem Janem Žižkou, ale také se jménem velkého reformátora katolické církve Janem Husem. Přestože byl Hus upálen 5 let před založením Tábora, lze jej považovat za jakéhosi duchovního spoluzakladatele. Husovy myšlenky nalézaly v jihočeském regionu silný ohlas. Především jeho přesvědčení o svobodě lidské osobnosti a svobodě vyznání. Občané nově vzniklého města Tábor si říkali táborité a zpočátku se snažili žít podle ideálů křesťanského komunis-





s naší Putovní výstavou připojili k tábořským Dnům zdraví. Návštěvníci tedy kromě nabídky informací o prevenci onkologických onemocnění, prověření svého zdravotního stavu ve vyšetřovně a u dermatologa se mohli díky prezentaci 12 poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb rovněž dozvědět vše o možnostech volnočasových aktivit v Táboře, o činnosti Klubu Naděje Tábor, FIT Studia O.K., Svazu diabetiků, Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých v ČR, Jihočeském centru pro zdravotně postižené a seniory s kompenzačními pomůckami, spolku Rybka či nově vzniklém klubu Parkinsoniků. Ve stánku Pekařství mohli zájemci ochutnat olejovobílkovinné výrobky či si přímo na náměstí zahrát šachy na novém šachovém stolku.

Nabídka aktivit i zajímavých informací byla velmi široká a pestrá, škoda jen, že počasí nemělo příliš pochopení a většinu času náměstí T. G. Masaryka skrápěl vytrvalý déšť. I přesto jsme z Tábořské odjížděli obohaceni o hezké zážitky s návštěvníky a s dobrým pocitem z milé spolupráce se zástupci městského úřadu.

Iva Kurcová



ry, které po vydrancování vypalovalo. Rovněž vnitřní zařízení, vzácné obrazy, knihy i sochy ničili a pálili podpoření ideou obrazoborectví.

Původní ideály křesťanského komunismu vydržely ovšem jen asi půl roku, do podzimu 1420. Táboři pak přijali zvyky jiných držitelů půdy, začali vybírat dávky od vesnických poddaných, a stali se tak feudální vrchností.

V následujících letech se Tábor neúspěšně snažila dobýt vojska Albrechta II. Habsburského, město se vzdalo až v roce 1452 vojsku Jiřího z Poděbrad. Nebylo tak vydrancováno. Toto datum je považováno za konec husitského Tábořa.

Dnes je Tábor druhé největší jihočeské město, které leží na křižovatce významných dopravních tahů. Historické jádro města bylo vzhledem k unikátnímu systému zástavby a množství zachovaných památek vyhlášeno v r. 1961 městskou památkovou rezervací.

Do Tábořa doputovala naše výstava na začátku měsíce října. V rámci projektu Zdravé město Tábor jsme se

mu, tedy dobrovolného společenství majetku. Všichni nově přichodí odevzdávali svůj majetek do kádí na náměstí a takto sebraný majetek byl rozdělován mezi členy obce podle jejich potřeb. Teoreticky si byli všichni rovni, žili prostým životem a na pořádek dohlíželi zvolení hejtmani.

Město se poměrně rychle rozrůstalo, mělo své vojsko, které provádělo loupežné výpady do okolí, plnilo klášte-

## PELHŘIMOV



V Křemešnické vrchovině v údolí říčky Bělé leží malebné město Pelhřimov. Přímou v jeho srdci na nádherném historickém Ma-

sarykově náměstí se 5. a 6. října rozložilo naše žluté stanové městečko Putovní výstavy. Obyvatelé Pelhřimova tak měli možnost dozvědět se informace o prevenci onkologických onemocnění, prověřit si své znalosti z oblasti zdravotní ukazatele lékaři ze SZÚ či poradit se s lékařem dermatologem.

Akci svou záštitou podpořil starosta města ing. František Kučera a výstavu také slavnostně zahájil. Rovněž místostarosta ing. Josef Koch přišel osobně navštívit výstavu a přímo na pódiu byl vyzpovídán naším moderátorem, kterému prozradil, jak se stará o své zdraví a jak sám dodržuje zdravý životní styl. Poté jsem využila laskavého pozvání pana místostarosty k návštěvě radni-







měl však poněkud odlišný charakter. Funkce byla rotující během ročního funkčního období, všech dvanáct konšelů se v ní tedy postupně vystřídalo. Teprve v období vlády Josefa II. po zřízení tzv. regulovaného magistrátu se začal úřad purkmistra svěřovat jedné osobě na několik let. Jeho pravomoci však byly omezovány, postupně se stal pouze jmenovaným úředníkem. Až císař František Josef I. obnovil volná obecní zastupitelstva a na počátku srpna r. 1850 byl podle nového obecního zřízení zvolen v Pelhřimově první obecní výbor, což byla obdoba dnešního zastupitelstva. Ze svého středu výbor zvolil obecní představenstvo a starostu, zvaného zpočátku ještě tradičně purkmistr. Prvním samosprávním starostou (purkmistrem) byl zvolen právě MUDr. František Kralert, pelhřimovský

ce. Měla jsem tak jedinečnou možnost spatřit unikátní sbírku obrazů v zasedací místnosti pelhřimovské radnice. Na stěnách jsou portrétní obrazy představitelů města již od poloviny 19. století. Prvním starostou Pelhřimova, který se nechal portrétovat, byl František Kralert a po něm dalších 21 mužů, kteří v průběhu let stáli v čele radnice. Portrét starosty se do galerie umísťuje vždy až po skončení mandátu daného radního.

Tato krásná tradice započala zároveň s konstituováním moderní obecní samosprávy měst a zavedením starostenského úřadu. Již od středověku měla samozřejmě správa města svého představitele – tzv. purkmistra, jeho úřad







vybraných turistických cílů. Pelhřimovský region nabízí spoustu možností k vyletům pěšky, na kole, autem, na koni, po vodě či v zimě na lyžích.

Iva Kurcová



### HODONÍN

S 10. ročníkem Putovní výstavy jsme se letos 11. a 12. listopadu rozloučili v krásném jihomoravském městě Hodoníně. Během obou dnů připravili organizátoři akce s místními zastupiteli bohatý program pro všechny účastníky. Akci navštívil i doc. MUDr. Pavel Smílek, Ph.D., a starosta města Mgr. Milan Lúčka.

Na pódiu se vystřídal zpěv, hra na kytaru, vystoupení hodonínských mažorettek i taneční klub Classic. Věříme, že i v Hodoníně se podařilo splnit účel Putovní výstavy, tedy šířit informace o prevenci rakoviny nejen v médiích, ale také bezprostředním kontaktem s lidmi na náměstích. To je také důvod, proč již podesáté vždy v podzimních měsících Liga navštěvuje česká a moravská města se svou výstavou a vídou formou prezentace prevence nádorových onemocnění má u veřejnosti pozitivní ohlas.

Hodonín je město v Jihomoravském kraji, leží na řece Moravě 50 km jihovýchodně od Brna při hranici Moravy se Slovenskem. Název města je odvozen

rodák, jehož funkční období bylo dosud zdaleka nejdelší v dějinách města (1850–1874).

Tradici malování obrazů nenarušilo ani 40 let komunistické nadvlády. Socialističtí představitelé se obvykle portrétovat nenechávali, ale všech deset představitelů města z tohoto období našťastí učinilo výjimku, a tak jsou i jejich portréty součástí této unikátní galerie. Pelhřimov každoročně v červnu přitahuje velkou pozornost svým festivalem Pelhřimov – město rekordů, letos se konal již 27. ročník. Město ale nabízí mnoho dalších aktivit, a to po celý rok. Pro návštěvníky je připravena Pelhřimovská vstupenka, která umožňuje kromě jiného i 20% slevu na vstup do osmi



od osobního jména Hodona, staročesky Godona, od slovanského kmene god, tzn. doba, a znamená to lid Hodonův. Má rozlohu 63 km<sup>2</sup> a žije zde přes 24 tisíc obyvatel.

Po zániku Velkomoravské říše a po roce 1018, kdy se Slovensko připojuje k Uhrám, se na strategicky důležitých místech budují nové hrady. Jedním z nich je i hrad Hodonín, který je zbudován při významné obchodní cestě z českého státu do Uher. Hrad byl založen pravděpodobně Břetislavem I. V roce 1228 hrad obnovila a založila při něm město královna Konstancie. V roce 1301 zde Václav II. přijal uherskou šlechtu, která sem přišla s nově zvoleným uherským králem. Během husitských válek přešlo město do rukou šlechty, v 17. století bylo několikrát do-



byto a téměř zpustlo. Roku 1742 jej do- byla pruská armáda. Na sklonku druhé světové války byly o Hodonín svedeny boje, které vyvrcholily osvobozením města roku 1945.

V letech 1951–1958 byla uvedena do provozu dominanta města – Elekt- rárna Hodonín. V roce 1997 se katastrofu Hodonín dotkla úprava státní hranice se Slovenskem. Mezi významné pamě- tihodnosti města patří zámek z roku 1642, který byl rozšířen po požáru roku



všechny své publikace a ostatní infor- mační materiály, zároveň se ve stánku kontrolují testy od návštěvníků, kteří si prošli výstavu a vyplnili kvíz. Hrátky jsou pro hravě dospělé i pro děti, vyzkouší si jak svoje znalosti, v některých pří- padech svoje dovednosti a smyslové schopnosti. Nechybí ani doprovodný program a krásná vystoupení taneč- ní nebo pěvecká, tento rok jsme měli poprvé i ohňovou show. Letošní ná- vštěvnost se pohybovala okolo 10 tisíců osob, 2 tisíce lidí se nechalo vyšetřit a 1.400 zájemců navštívilo dermatolo- gickou poradnu.

Těšíme se na příští ročník a na závěr jsme vybrali několik zápisů z návštěvní knihy:

- *Výborný nápad, jak člověka vtáhnout do problematiky.*
- *Díky, že město pořádalo takovou akci.*

1746, kostel sv. Vavřince a Morový sloup na Masarykově náměstí. Na náměstí 17. listopadu se nachází pomník T. G. Masaryka, který byl nedávno doplněn o reliéf československých legionářů.

V roce 1958 byla místním obyvatelům zpřístupněna nově otevřená krytá hala zimního stadionu, o deset let později pak městské koupaliště a v roce 1976 byl otevřen zoopark. V březnu 1992 byla v Hodoníně ustanovena Masaryko- va společnost.

*Pavla Vancová*

Letošní Putovní výstava probíhala jako vždy v září a říjnu, ale byla výjimečným tím, že byla jubilejní, desátá. Navštívili jsme 8 měst a na rozdíl od loňského roku, kdy bylo počasí téměř letní, nám tentokrát tolik nepřálo, což se samozřejmě projeví na celé atmosféře a návštěvnosti. Ve chvíli, kdy je hezky a slunečno, přijdou školy a návštěvníci se zapojí do programu. O tom, že je

k dispozici zadarmo vyšetření, se většinou všichni rychle dozvědí a lékaři ze Státního zdravotního ústavu ani dermatologové si skutečně neoddychnou. Součástí akce kromě vyšetření a výstavy je také infocentrum, kde Liga nabízí





• Dozvěděli jsme se spoustu zajímavých věcí, které jsme nevěděli. Díky.

• Výstava je přehledná a určitě vhodná pro každého, kdo má zájem o své zdraví.

• Tato výstava je velmi inspirující.

• Děkuji moc za příležitost se zúčastnit této skvělé akce.

• Velmi poučné a osvěžující – hlavně to, co už dávno vím, ale zapoměla jsem na to.

• Velmi poučné! A velmi důležité. Děkuji.

• Všem nemocným přejeme plno síly a mnoho podpory pro tuto organizaci.

Kombinace osvěty a humoru je geniální!

• Dobře vytvořená výstava. Lehce vysvětluje informace. Prosím častěji.

• Moc děkujeme za krásnou a naučnou výstavu nejen pro dospělé, ale i pro děti. Odcházíme s nadšením a budeme se těšit na další akci.

• Super nápad, že jste se rozhodli udělat něco pro zdraví. Je to to nejdůležitější v životě.

• Celková výstava je moc fajn, snad se lidé zamyslí nad svým zdravím a budou si ho více vážit.

• Oceňujeme nápaditou formu výchovy ke zdravému životnímu stylu. Měli bychom tomuto tématu věnovat pozornost VŠICHNI!

• Překvapilo mě, že jste spolek – hnutí lidí dobré vůle – velice oceňuji vaši usilovnou, potřebnou, správnou práci.

• Úžasné poučná výstava, doporučuji každému, informace o zdraví přehledně a výstižně. Opravdu chválím.

Počty návštěvníků

Město	Děti do 12 let	Dospělí	Vyšetření SZÚ	Vyšetření kůže
NOVÝ JIČÍN	221	820	264	167
HAVÍŘOV	328	1439	315	217
ÚSTÍ NAD LABEM	268	912	199	181
LITOMĚŘICE	374	752	184	125
PRAHA	281	1372	225	212
TÁBOR	202	628	348	145
PELHŘIMOV	258	972	270	159
HODONÍN	178	812	208	195
<b>CELKEM</b>	<b>2110</b>	<b>7707</b>	<b>2013</b>	<b>1401</b>

• Velmi užitečná výstava. Kombinace lékařských textů s vtipnými kresbami, fotografiemi i verši a glosami je velmi zajímavá pro všechny věkové skupiny návštěvníků. Odnášíme si spolu s informacemi o vlastním zdravotním stavu i dobré rady a dobré pocity z užitečné akce.

• Užitečná akce Ligy. Pak ať někdo nadává na neziskovky. Tolik skvělé práce a nápad. Jste 1!

• Že se nasměju na výstavě o rakovině – to mě fakt nenapadlo. Váš nápad spojit důležité informace s vtipem a luxusními fotografickými snímky je geniální! Klobouk smekám za ten nápad.

• Přála bych si takových akcí více, aby se to dalo do povědomí širokému okolí.

• Pro laiky velmi výborná výstava. Jednoduchou a poučnou formou.

• Velmi přehledná, líbivá a poučná výstava. Je to velmi záslužný čin, moc děkuji.

• Jsme spokojeni, že se někdo snaží, aby byli lidé informováni, jak proti této zlé nemoci preventivně už bojovat, protože prevence je nejdůležitější.



Partneři:



Mercedes-Benz



Mediální partner:



Pořadatel:



Organizátor:





## PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ

### DNY ZDRAVÍ NA VOŠZ A SZŠ V PRAZE 4

Letošní již 25. ročník Dnů zdraví na Vyšší odborné škole zdravotnické a Střední zdravotnické škole v Praze 4 opět přispěl k lepší informovanosti veřejnosti o důležitém tématu prevence onemocnění a o tom, co dělat pro své zdraví.

Díky velmi dobré organizaci a propagaci proudily již od časného rána do budovy školy davy návštěvníků.

Program byl pestrý, sestavený tak, aby zaujal všechny věkové kategorie, od dětí z mateřských škol až po seniory.

Dospělí návštěvníci si nechali změřit skrytý tuk v těle, hladinu cukru a cholesterolu v krvi. O měření krevního tlaku byl nemalý zájem i mezi dětskými návštěvníky.

Dobrovolnice na stánku Ligy proti rakovině chvílemi nevěděly, kde jim hlava stojí. Žáci a studenti je zahrnovali dotazy, neboť přicházeli na akci se zadáním od svých pedagogů a měli za úkol na jednotlivých stanovištích hledat odpovědi na otázky především z oblasti prevence, zdravého životního stylu, správné výživy, sexuální výchovy aj.

V nabídce bohatého programu nechyběly ani praktické návčivky samovyšetření prsů, první pomoci, masáže, automasáže, nutriční poradna, kosmetická péče o ruce a o nohy, ukázky resuscitace, zástavy krvácení, fixace zlomenin apod. Nechyběly ani ochutnávky studentských výrobků připravených podle zásad „zdravého vaření“. O své originální recepty se autoři rádi podělili.

Velký zájem byl o přednášky Policie ČR, informace o ekologii (třídění od-

padů) a ukázky slaňování záchranářů na budově školy.

Iva Kurcová



### DEN ZDRAVÍ V PÍSNICI

Dne 23. září jsem se již podruhé zúčastnila s Dr. Pradáčovou Dne zdraví v Praze 4 – Písnici. Sobota byla prosluněná a dobrá nálada se šířila na všechny přítomné. Vše bylo připraveno s velkou pečlivostí a nabídka jednotlivých stánků byla opět rozmanitá. Součástí akce byla také Drakiáda. Děti přišly s rodiči, babičkami a dědečky, měly s sebou i své psí kamarády a dráčci se předháněli, který doletí výš. Opět to byl velmi vydařený den, ani se nám nechtělo jít domů.

Libuše Bártová

### DEN ZDRAVÍ V PRAZE 14

Dne 21. září se konal Den zdraví na Poliklinice Parník – Černý Most pod záštitou Prahy 14. Za Ligu proti rakovině se

účastnila paní Birková a MUDr. Říhová a dále členky Klubu ŽAP paní Hybšová a Dufková.

Dotazy návštěvníků byly nejrůznější, hlavně z oblasti prevence onkologických onemocnění, možnosti skoncovat s návykem na cigaretu. Je zajímavá snaha poměrně většího počtu kuřáků zbavit se této závislosti s vědomím škodlivého vlivu na zdraví, a přitom negativních ohlasů na zákaz kouření v restauracích. Vyskytly se i dotazy ze sociální oblasti, konkrétně, jak zajistit péči doma u postupujícího onkologického onemocnění pacientky ve vysokém věku. S velkým zájmem se setkaly infor-



mativní publikace LPR pro pacienty. Členky Klubu ŽAP velmi fundovaně vysvětlovaly samovyšetření prsu – zrakem i pohmatem na model.

MUDr. Sylva Říhová



# SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Letošní Sněm kolektivních členských patientských organizací Ligy proti rakovině Praha se již pořetí konal ve dvou dnech (30. a 31. října). Ochoťný personál hotelu Duo nám připravil příjemnou atmosféru a mimopražští účastníci zde měli zajištěno ubytování. Program byl pestrý a z následných ohlasů, mailů a telefonátů byla znát velká spokojenost.

Věříme, že jsme všem připravili pěkné zážitky a měli jste příležitost se opět lépe seznámit, vyměnit si zkušenosti a také se pobavit.

První den byl věnován rekapitulaci činnosti Ligy v letošním roce, bylo vyhlášeno téma i barva stužky kytičky na příští rok a přítomní si mohli poslechnout pečlivě vybrané a připravené přednášky.



V úvodu všechny přítomné přivítala předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová**. Hovořila o nutnosti šíření prevence a důležité role Ligy v tomto ohledu. Ve společnosti, která je zaměřena na výkon

a zisk, je takováto aktivita někdy nepochopitelná. Není možné dělat preventivní akce tak, abychom získávali peníze. Vyslovila přání, abychom zase zpátky vybudovali společnost, která bude humánní, bude spolupracovat a cítit druhého jako svého přítele.

Společně pracujeme s patientskými organizacemi již 27 let a je pěkné, že se můžeme všichni scházet a zažít něco příjemného. Celý letošní rok se společně věnujeme hlavnímu tématu roku: **Nádorům hlavy a krku**. Je to téma, které není příliš fotogenické, každoročně přibývá relativně málo nových pacientů, ale jsou to lidé ze všech společenských tříd – od velmi vzdělaných a vysoce postavených osob až po bezdomovce. Jde o průřez společnosti tak, jak nemoc přichází a všechny spojuje zásadní věc: konzumace alkoholu a současně kouření. Počátky historie konzumace tabáku pochází od severoamerických indiánů – tam se jednalo o rituální kouření, do Evropy přivezly tabák Kolumbovy

lodě, postupně se šířil a od poloviny 19. století se našel způsob, jak zpracovávat tabákové listy. Od této doby se kouření rozšířilo masově. V současné době od 20. století mluvíme o epidemii kouření a kouří stále větší procento žen. Podezření na souvislost kouření a rakoviny plic platí od r. 1898 a v r. 1950 epidemiolog Richard Doll prokázal, že kouření je podstatnou příčinou rakoviny plic. Provedl unikátní studii životního stylu a zdraví britských lékařů, které oslovil dotazníky, a v r. 1971 došel k závěru, že kuřáci měli průměrně o 5 let kratší život. Jsou různé způsoby konzumace tabáku: kouření továrně vyráběných cigaret, dýmek, vodních dýmek, elektronických cigaret a dále šňupání a žvýkání tabáku. Od r. 1981 je prokázána i škodlivost pasivního kouření. Rovněž je prokázáno zvýšené riziko rakoviny i pro domácí zvířata u kuřáků. V České republice platí od r. 2017 zákon regulující kouření ve veřejných budovách. Ve světě produkuje tabák 124 zemí a 3,8 milionů hektarů orné půdy zabírá pěstování tabáku. Kouří 20 % světové populace, z toho 800 milionů mužů a 200 milionů žen, 50 milionů lidí je vystaveno pasivnímu kouření. Tabák tak zapříčinil 100 milionů úmrtí ve 20. století a přibližně miliarda lidí může zemřít na následky tabáků v 21. století. Tato úmrtí je možno odvrátit prevencí. Každých 6 vteřin totiž umírá ve světě jeden člověk na následky konzumace tabáku či pasivního kouření.

Zástupkyně agentury Arcadia **Jana Mauleová** zhodnotila letošní sbírku Český den proti rakovině, kdy výsledek opět předčil očekávání a bylo prodáno téměř 800.000 kytiček a vybráno více než 18.770.000 korun. Tímto se sbírka zapsala mezi nejúspěšnější ročníky v historii. Důvodem úspěchu byla dobrá propagace, pěkné a slunečné počasí na většině území naší republiky, důvěra dárců, zkušenost dobrovolníků, vylepšení v oblasti IT a hlavně štedří dárci, kteří jsou často ochotni za jednu kytičku dát více než dvacetikorunu, a tak stoupá průměr na jednu kytičku na téměř 24 korun. Na letošní sbírku byly pozitivní reakce veřejnosti, povedla se organizace a dobrovolníci měli z prodeje příjemné zážitky.

Příští rok proběhne sbírka **ve středu 16. května**, barva stužky bude vínová, podařilo se zajistit i lepší kvalitu kytiček. Další zpráva se týkala letošní Putovní výstavy v podání paní **Jitky Bajgarové**: Letos jsme navštívili 8 měst Čech a Moravy. Počasí nám tolik nepřálo, což se samozřej-





mě projeví na celé atmosféře a návštěvnosti. Ve vyšetřovně je stále plno až nával, součástí akce kromě vyšetření je také infocentrum, kde každoročně nabízíme všechny publikace, informační materiály Ligy. Hrátky jsou určeny pro hravé dospělé i děti a můžou si vyzkoušet své znalosti, dovednost a smyslové schopnosti. Nedílnou součástí je doprovodný program a přítomní mohou zhlédnout vystoupení lokálních tanečních, pěveckých, stepařských souborů, a letos dokonce poprvé ohňovou show.



Dále následovalo vyhlášení letošního vítěze „Skokan roku“, kterým se stalo sdružení onkologických pacientů a přátel: **Liga proti rakovině Hradec Králové**. Toto sdružení bylo založeno na začátku devadesátých let. Podrobnosti o činnosti klubu se dočtete v tomto Zpravodaji.

V další části dopoledního programu zhodnotila **MUDr. Alexandra Aschermannová** letošní 24. ročník rekondičních pobytů. Začíná se ukazovat, že se jistým způsobem proměňují potřeby i pocity onkologických pacientů

a už není úplně v popředí jenom to, jak léčbu snáší tělesně, ale nemocní se začínají zajímat o to, jak budou nemoc a léčbu prožívat oni, jejich rodiny, jaké budou asistenční podmínky, zda se jim onemocnění nevrátí, zda přijde nový nádor, a pozornost se upíná tímto směrem a je dobře, že také Liga má v náplni poskytování komplexní péče onkologickým pacientům.

V tomto roce Liga zvýšila příspěvek na 300 Kč na osobu a den pro účastníka rekondičního pobytu po ukončené onkologické léčbě.

Za dobu více než 20 let se vystřídalo přes 3 tisíce účastníků v rekondičních pobytech.

Předsedkyně Ligy vyhlásila téma na rok 2018. Po pěti letech se vracíme k velmi vážnému onemocnění, a to k nádoru tlustého střeva. Tomuto druhu onemocnění se budeme podrobně věnovat celý příští rok.

Liga proti rakovině z výtěžku letošní sbírky podpořila mimo jiné i publikaci, kterou vydalo sdružení Mamma HELP pod názvem „Říct to dětem“. Zástupkyně organizace Simona Kolářová v krátkosti tuto publikaci představila. Vznikla na přání mladších klientek Mamma HELPu, které mají při své nemoci ještě nedospělé děti, o které se musejí starat, a dále je určena především nově diagnostikovaným pacientkám, které se o své diagnóze chtějí bavit se svými dětmi a přály by si snížit jejich strach a obavy z tohoto onemocnění. Brožura je návodem, jak s dětmi o nemoci komunikovat. Vznikla v nákladu 10.000 výtisků a část z nich je k dispozici Lize.

Po diskuzi, polední přestávce a obědě následoval dopolední program sněmu.

Další odborná přednáška s názvem „Prevence a léčba nádorů hlavy a krku“ zazněla v podání prim. **MUDr. Miloslava Pály, Ph.D., MBA**, z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce. Odhad celosvětové incidence nádoru hlavy a krku je kolem tři čtvrtě milionu pacientů napříč světem, v EU se odhaduje, že ročně přichází s touto diagnózou kolem 100.000 pacientů. Jedná se spíše o méně četnou diagnózu z celkového počtu solidních nádorů. Postihují častěji starší věkové kategorie a dominantní jsou v tomto ohledu muži. Pacienti k lékařům přicházejí s příznaky, které už většinou signalizují pokročilé stadium tohoto

onemocnění. Jedná se o typické pacienty, kteří návštěvu odkládají až do té doby, když jde do tuhého. Kouření a konzumace alkoholu není jediný faktor, který může zapříčinit vznik těchto nádorů. V posledních letech máme důkazy o tom, že nádory můžou vznikat i u populace, která nepodléhá těmto návykům a jedná se o virově podmíněné nádorové onemocnění. Dalším poměrně rizikovým faktorem je sexuální chování. Existují i některé studie, které ukazují, že u kuřáků marihuany je vyšší výskyt HPV pozitivních karcinomu hlavy a krku.

U časných nádorů je dosahováno dobrých výsledků jak samostatným chirurgickým výkonem, tak samostatnou radioterapií. Volba té či oné metody záleží na mnoha faktorech – kde je nádor umístěn, jak je velký, co by přinášela případná operace pro kvalitu života nemocného, co mu způsobí případná radioterapie. Lékaři dokáží vyléčit většinu svých pacientů. Základ je, aby byl nádor včas zachycen. Nejlepší prevencí je zabránit, aby nádor vznikl – to znamená: nekouřit, vyvarovat se velkého množství alkoholických nápojů, vyvarovat se promiskuitního chování, nekouřit ani marihuany. Máme možnost, jak zabránit aspoň části těchto nádorů, existuje možnost vakcinace proti HPV.

Rehabilitace hlasu a polykání u pacientů po onkologické operaci bylo téma prezentace **MUDr. Jaroslava Šýby** z Kliniky ORL a chirurgie hlavy a krku 1. LF UK a FN v Motole, který krátce vysvětlil, jak ORL oblast vypadá a funguje. V této části se kříží dýchací a polykací cesty. Dýcháme nosem, kudy prochází vzduch, dále proudí do hrtanu, kterým mluvíme a dále do plic. V této oblasti také prochází výživa – v dutině ústní připravíme sousto, které je v ideálních podmínkách potřeba přetransportovat do jícnu a do žaludku. Protože se v této oblasti kříží dýchací a polykací cesty, musíme uzavřít dýchací cesty pomocí



měkkého patra – nosohltan – aby se nedostávalo jídlo nosem ven a pomocí zdvihu hltanu a překlopení příklopky hrtanové se uzavřou dolní dýchací cesty. Jakmile je pacient po operaci ORL, nemusí vše fungovat, jak by mělo. V této oblasti se velmi často vyskytují nádory buď na krční mandli, kořenu jazyka nebo hrtanu. Pokud je za určitých podmínek rozsah nádoru v hrtanu velký, odstraňuje se celý hrtan, což znamená, že člověk přijde o možnost mluvit. V některých případech je nutné zavést tzv. slavička, což je řešení nevratné. Vzniká i mnoho dalších problémů. Je třeba oddělit polykací cesty od dýchacích. Potom tedy už pacient dýchá slavičkem a polyká tak, že z dutiny ústní se jídlo dostává rovnou do jícnu. Člověk tedy nemá problémy s polykáním, ale má problém s mluvením. K tomu slouží rehabilitace hlasu a snaha opět člověka vrátit do života, i když s handicapem. V současné době je možno použít hlasovou protézu, není však finančně dostupná pro každého. Velkou pozornost po operaci v oblasti ORL je potřeba věnovat i rehabilitaci polykacích cest. Cílem tedy je umožnit pacientovi návrat po náročné operaci, případně následné onkologické léčbě do běžného života a zlepšit mu kvalitu života. Pacient sice může být vy-léčen, ale když se bude doživotně živit sondou do žaludku či jinou alternativou, už by si nikdy nedal pořádné jídlo a kvalita života by byla úplně jiná a to



častokrát pacienti vnímají mnohem hůře než operaci nádoru a ozařování.

Dalším hostem odpoledního programu byla **MUDr. Soňa Peková, Ph.D.**, z Laboratoře molekulární diagnos-

tiky – KitGen/Vemodia. Více než 20 let se zabývá molekulární biologií a genetikou.

O návratu koně Převalského přednesl zajímavé informace **RNDr. Evžen Kůs** ze Zoologické zahrady hl. m. Prahy. Jeho přednáška vzbudila velký zájem u publika, a proto jsme pana doktora požádali o článek do našeho Zpravodaje.



### Koně Převalského – rodinné stříbro nejen pražské zoologické zahrady.

V říjnu letošního roku uplynulo 85 let od příchodu koní Převalského do pražské zoologické zahrady. Toto výročí je nejen historickým ohlédnutím, ale také příležitostí k zamyšlení nad dramatickými osudy posledního druhu divokého koně i jeho další budoucností.

Když roce 1921 prof. František Bílek, přednosta Ústavu pro všeobecnou a speciální zootechniku fakulty zemědělského inženýrství ČVUT, zakoupil v zemědělské škole v Halle tři, tehdy nesmírně vzácné, divoké koně, určitě netušil, že položil základ chovu, který se o několik desítek let později stane klíčem k záchraně celého druhu. Jako první se na školním statku v Uhřetěvsi-Netlukách objevil 17. 10. 1921 hřebec Ali, po něm přišla 21. ledna 1923 klisna, která dostala jméno Minka; 4. února téhož roku dorazila další klisna, tak však v Netlukách dlouho nežila – uhynula 31. srpna 1923.

Ali s Minkou přivedli v Netlukách na svět v letech 1928–1932 čtyři hříbata. Narozením prvního hříběte v roce 1928 v Netlukách začala historie pražského chovu koní, která je nejdelší nepřetržitou historií na světě vůbec. V roce 1932 profesor František Bílek se svým asistentem Dr. Ing. Jiřím Tichotou tři odchovaná zvířata vyměnili v mnichovském Tierparku Hellabrunn

za pár bizonů, jednoho zebra, dva gajaly a pár zebu pro nově otevřenou pražskou zoologickou zahradu. Dermoplastické preparáty (dříve se říkalo vycpaniny) Aliho, Minky a prvního hříběte lze vidět v expozici zámku ve Slatiňanech.

V dubnu 1932 přijalo ministerstvo školství a národní osvěty rozhodnutí o přemístění koní Převalského z Netluk do nedávno otevřené zoologické zahrady v Praze-Troji. První jarní den, 21. března 1933, se v Troji narodila první klisnička, která dostala jméno Heluš. Tím začala legendární éra chovu koní Převalského spojená s pražskou ZOO. Ali krátce nato, 1. 4. 1933, uhynul a brzy byl nahrazen novým hřebcem ze zoologické zahrady ve Washingtonu, který dostal jméno Horymír. S ním měla Minka, která se dožila úctyhodného věku 29 let, tři potomky a pražský chov se začal rychle rozrůstat. Slibně se rozvíjející chov v zoologických zahradách poznamenala 2. světová válka. Zanikl chov v ukrajinské stepní rezervaci Askania Nova, která jako první získala koně Převalského z odchytů v Mongolsku a Číně v roce 1899. Vojáci wehrmachtu se za okupace Ukrajiny v proslulém zoologickém parku (paradoxně založeném v 19. století německými osadníky) bavili střílením antilop, bizonů a nakonec vybili i celé chovné stádo koní Převalského. Poslední dva koně nechal do své obory v Schorfheide u Berlína převézt maršál H. Göring. O osudu těchto koní není nic dalšího známo. Chov koní Převalského zanikl i v USA, přestože se





válka tamních ZOO nedotkla. V roce 1945 tak zůstala na světě poslední dvě chovná stáda – v Mnichově a Praze. Dohromady necelé čtyři desítky koní. Naděje, že se podaří prořídlé stavy v zajetí posílit jedinci z volné přírody, se ukázaly jako liché. V roce 1946 se sice podařilo v západním Mongolsku odchytit tři divoké klisny, ale to bylo naposledy. Divokých koní začalo rychle ubývat, až koncem 60. let minulého století v přírodě definitivně vyhynuli. Další osud druhu tak závisel už jen na zoologických zahradách. Už v průběhu 50. let se ZOO Praha stala největším chovatelem koní Převalského, a proto byla za své zásluhy na 1. mezinárodním sympoziu, konaném v roce 1959, v Praze pověřena vedením mezinárodní plemenné knihy. Od počátku 60. let začalo koní přibývat, a když v roce 1980 dosáhl počet koní Převalského v zoologických zahradách 500 jedinců, začalo se uvažovat o jejich návratu do přírody. Původní záměr společné akce zoologických zahrad světa se nepodařil realizovat. Organizace OSN – pro zemědělství FAO a UNEP slíbily peníze, zůstalo však jen u slibů. Iniciativy se chopily soukromé nadace z Nizozemí, Německa a Švýcarska. V roce 1988 se první koně v rámci návratu do domoviny svých předků dostali do Číny, v roce 1992 pak do Mongolska. Praha se k této iniciativě připojila v roce 1998, kdy do Mongolska poslala jedno hřebce a dvě klisny, další klisna následovala v roce 2000. Mimochodem jedna z klisn z roku 1998, klisna Zeta žije v Mongolsku stále a stala se matkou 14 hříbat. Letecké transporty probíhaly v režii zmíněných západoevropských nadací až do roku 2000, pak se zastavily. Důvodem byly nejen vysoké ceny pohonných hmot,

ale i skutečnost, že mongolské aerolinie vyřadily z provozu všechny ruské stroje typu Antonov, schopné přistávat přímo u aklimatizačních výběhů v Gobi. Dlouhá zima s velkým množstvím sněhu na přelomu let 2009/2010 zdecimovala stáda vysazených koní v národním parku Gobi na polovinu a bylo třeba ztráty nahradit. V té době se už nenašel nikdo, kdo by se pokusil letecké transporty obnovit, přestože zoologické zahrady byly připraveny koně zdarma poskytnout. Za dané situace se aktivitu chopila pražská zoologická zahrada. V rámci projektu „Návrat divokých koní“ navázala spolupráci s armádou České republiky, které nabídla, že koně do Mongolska bude v rámci taktických cvičení přepravovat letouny Cassa. První český transport se uskutečnil v roce 2011. Od té doby každý rok v červnu nebo v červenci odlétají z letiště Praha-Kbely letouny s koňmi Převalského narozenými v Praze a jiných evropských zoo směrem na východ. Celkem se tak podařilo do přírody vrátit 27 klisn, z nichž naprostá většina již ve volnosti porodila hříbata a dává tak základ nové generaci divokých koní.

Dnes žije na celém světě přes 2.200 koní Převalského, z toho téměř 600 již úplně volně v přírodě Mongolska a západní Číny. Více než třetina všech koní Převalského, jejichž potomci se volně pohybují v přírodě, má ve svém rodokmenu předka z Prahy. Nebýt osobní iniciativy prof. Františka Bílka a pražské zoologické zahrady, možná bychom koně Převalského znali už jen jako vyhubený druh. Koně Převalského jsou tak bez nadsázky „rodinným“ stříbrem, a to nejen pražské ZOO. V době, kdy na mongolských letištech přistávají vojenská letadla s výsostnými znaky

České republiky, která jako jediná je v současné době schopná pokračovat v záchraně posledního divokého koně, máme být na co hrdi.

RNDr. Evžen Kůs

O krásné zakončení prvního dne Sněmu se postaral pan **Petr Hora-Hořejš** svým vypravěčským uměním, kultivovaným projevem a encyklopedickými znalostmi. Pro téma Ženy kolem T. G. M.



se rozhodl z několika důvodů, ten hlavní spočívá v tom, že 14. září uplynulo 80 let od Masarykovy smrti, dalším důvodem je blížící se 100. výročí obnovení státnosti a vzniku Československé republiky, což byl akt, na němž měl Masaryk maximální zásluhu. Řadu věcí včetně životopisu T. G. M. všichni známe, ale pan Hořejš se rozhodl, že bude vyprávět v mozaikovitém sledu skutečností, které se běžně o Masarykovi nedozvíme. Zaměřil se na osobní život ne přímo Masaryka, ale jeho rodičů, jeho manželky a jeho rodiny. Vyprávění bylo velmi zajímavé a doufáme, že nás pan Hořejš navštíví a vybere opět zajímavé téma i příští rok.

Letos nás všechny čekalo překvapení – v úterý 31. října vedení Ligy proti rakovině Praha pozvalo všechny hosty podzimního sněmu členských patientských organizací na nádherné představení Pražského komorního baletu a Zemlinského kvarteta do velkého sálu Městské knihovny. Společně jsme vyslechli 2 české kvartety a Haydnův kvartet „Jezdec

**PRAŽSKÝ KOMORNÍ BALET**  
PRAGUE CHAMBER BALLETT

ky". Hráli František Souček – 1. housle, Petr Střížek – 2. housle, Petr Holman – viola, Vladimír Fortin – violoncello. Zemlinského kvarteta již od svého založení v roce 1994 navazuje na bohatou tradici české kvartetní školy a získalo řadu ocenění doma i ve světě.

Tančili sólisté Pražského komorního baletu (Jitka Tůmová, Dušana Heráková, Aurora Fradella, Eliška Nováková, Pa-

trik Čermák, Aleš Krátký, Viktor Svidro a Dominik Vodička). Pražský komorní balet je největší nezávislý profesionální taneční soubor, jehož zakladatelem je legendární choreograf Pavel Šmok. Vedením Pražského komorního baletu je od března 2016 pověřen Igor Vejśada, baletní mistr a pedagog.

Představení mělo mimořádnou uměleckou úroveň a Lize bylo věnováno

jako sponzorský dar. Velmi děkujeme účinkujícím za krásný kulturní zážitek. Následovalo ještě malé občerstvení, při kterém jsme se rozloučili a rozjeli se do svých domovů.

Děkujeme všem, kteří se jakkoliv podíleli na přípravě a úspěšném průběhu celé akce. Věříme, že jste byli všichni spokojeni, a těšíme se na další setkání.

-red-

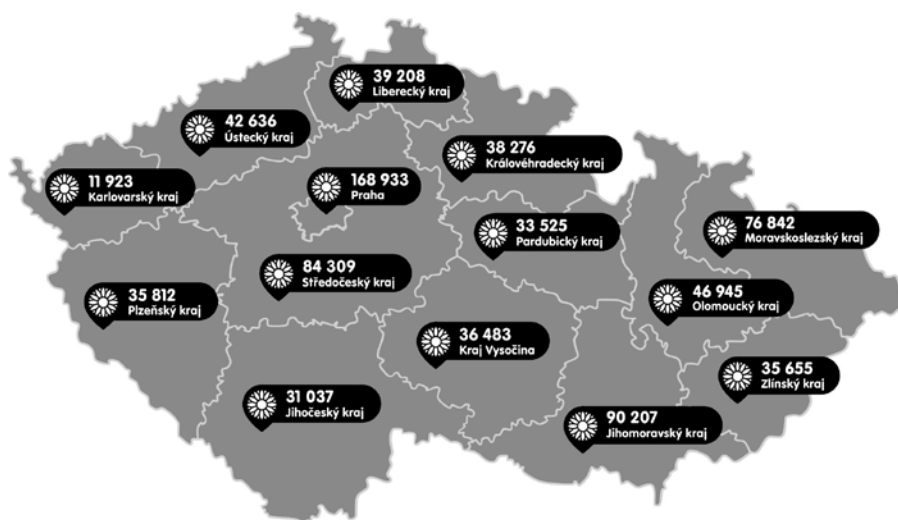
## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

**Český den proti rakovině k 30. listopadu 2017 vynesl 18.832.625 Kč**  
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 10.840.969 Kč

### LPR Praha rozdělí:

- na dlouhodobý program nádorové prevence 4.360.000 Kč
- na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů 4.324.000 Kč
- na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť 2.156.000 Kč



Prodejci kytiček nám dlouhodobě nejvíc chybí v okresech TACHOV, RAKOVNÍK, LOUNY, SOKOLOV, JIČÍN, CHEB a JINDŘICHŮV HRADEC. Jste z těchto měst? Znáte někoho, kdo by tu mohl pomoci? Ozvěte se nám! Kluby z okolních okresů – využijte místa, kde kytičky téměř nikdo nenabízí, záměm o ně bude určitě velký! Děkujeme!

- Onkologická klinika 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt 350.000 Kč
- Vysoké učení technické v Brně – výzkumný onkologický projekt 200.000 Kč
- Anatomický ústav 1. LF UK v Praze – přístrojové vybavení 168.000 Kč
- Krajská zdravotní a.s., Ústí nad Labem – výzkumný onkologický projekt 400.000 Kč
- Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně – Metodika k výuce onkologické prevence na 2. st. ZŠ 100.000 Kč
- Česká společnost paliativní medicíny ČLS JEP – Projekt pracovní skupiny dětské paliativní péče při ČSPPM 240 000 Kč

### Z významných projektů uvádíme:

- X. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci v osmi městech ČR 2.300.000 Kč
- Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost 600.000 Kč
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) 2.411.000 Kč
- Hospicová péče 400.000 Kč
- Nádorová telefonní linka 1.250.000 Kč

- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty 1.540.000 Kč
- Veterinární a farmaceutická klinika v Brně – výzkumný onkologický projekt 200.000 Kč
- Přírodovědecká fak. UK, Katedra genetiky a mikrobiologie – 2 výzkumné onkologické projekty 520.000 Kč
- Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o. – rehabilitační pomůcky 84.000 Kč

**Děkujeme vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce Český den proti rakovině.**



## VÁNOČNÍ KONCERT

Letošní adventní koncert se uskutečnil v úterý 12. prosince ve Velké aule Karolina. Po úvodním projevu předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaely Fridrichové proběhlo tradiční slavnostní předání výročních cen laureátům za vědeckou publikaci, novinářskou propagaci a nejspěšnější členské organizaci v kategorii „Skokan roku“ v rámci Českého dne proti rakovině. O krásný umělecký zážitek, sváteční vánoční náladu i prožitek z báječného zpěvu se letos postaral vokální soubor Gentlemen Singers z Hradce Králové. Tento soubor byl založen v roce 2013 a během své krátké historie se zařadil k nejvýznamnějším českým hudebním uskupením

známým a žádaným u nás i v zahraničí. Repertoár souboru zahrnuje období od gregoriánského chorálu, až po úpravy moderních populárních melodií zkomponovaných či přímo upravených pro Gentlemen Singers skladateli, s nimiž soubor úzce spolupracuje. Soubor vystoupil ve složení: Filip Dámeč, Libor Komárek, Radek Mach, Filip Tesař, Aleš Malý, Martin Struna, Václav Kovář a Richard Uhlíř. Slavnostním večerem nás provedla PhDr. Světlana Lavičková. Atmosféra koncertu naladila všechny přítomné na slavnostní notu a společně jsme si zazpívali jednu z neznámějších vánočních koled „Tichá noc“.

*Pavla Vancová*









## VĚDECKÁ CENA LIGY

V letošním roce byla na návrh výboru Ligy udělena Cena za významnou práci v oboru onkologie **Mgr. Zbyňku Hegerovi, Ph.D.**, za soubor publikací zaměřených na výzkum hybridních nanomateriálů a jejich využití v léčbě nádorových onemocnění. Rádi se s vámi podělíme o vyprávění našeho laureáta o jeho zajímavé profesi, osobním životě a zájmech.

**Čtenáři Zpravodaje jsou převážně laici a jistě by se rádi dozvěděli, jakému výzkumu se věnujete a co je vaším hlavním cílem a snahou?**

S kolegy se zabýváme dvěma hlavními oblastmi výzkumu. V té první se pokoušíme identifikovat mechanismy, které stojí za vznikem snížené vnímavosti nádorových buněk vůči protinádorovým léčivům. Získané informace poté využíváme při konstrukcích nových typů terapeutických možností. Tento směr našeho výzkumu lze rozdělit na dvě podoblasti. Obě spadají do oblasti bionanomateriálů a jsou to proteínové nosiče, které si lze představit jako molekulární klece, a hybridní nanomateriály, jež kombinují vlastnosti anorganických a organických molekul. V principu kombinujeme materiály, pohybující se svou velikostí v nanosvětě, s biologicky aktivními molekulami, čímž celému komplexu vnášíme požadované vlastnosti. Tím lze docílit například zvýšené cirkulace protinádorových léčiv v krevním řečišti a zvýšit šanci jejich akumulace v nádorové tkáni. Komplexnější jsou nanomateriály, které jsou modifikovány molekulami, fungujícími jako naváděcí zařízení, cílí na specifické struktury nádorových buněk. V ideálním případě je takový nanomateriál schopen přednostně akumulovat protinádorové léčivo v nádorech, čímž jsou ušetřeny zdravé tkáně a snižován nežádoucí efekt chemoterapie na zdraví pacienta. Naším hlavním cílem je pak identifikovat takové materiály, které mají vysoký potenciál uplatnění v klinické praxi. Těmto nanomateriálům se věnujeme dlouhodobě, komplexně experimentujeme a ladíme jejich vlastnosti tak, abychom je jednou mohli představit skupinám, zabývajícím se translací nanomateriálů do klinické medicíny.



**V jaké fázi je vývoj bionanomateriálů, které by pomohly k vyřešení rezistence chemoterapie?**

Mezi nejprimitivnější bionanomateriály řadíme liposomy, které se v praxi již několik let používají pro pasivní transport doxorubicinu, vinkristinu, irinotekanu a dalších. Takové bionanomateriály ale pouze zvyšují cirkulaci léčiv a do určité míry snižují jejich nežádoucí účinky. V praxi jsou v některých zemích používány i koloidní nanomateriály na bázi železa, a to především pro diagnostické zobrazování. Velké množství dalších typů nanomateriálů nyní prochází různými fázemi klinického testování a schvalování. Především v USA jsou do výzkumu bionanomateriálů investovány nemalé peníze, které s jistotou povedou k registraci dalších a dalších typů bionanomateriálů. Otázkou samozřejmě je, kolik se jich objeví na trhu, protože procento těch, které úspěšně projdou klinickými testy, je velmi nízké. Složitost bionanomateriálů velmi komplikuje pochopení jejich biologického osudu, tzn. co se s nimi děje v těle poté, co „splní svůj účel“. Jejich dlouhodobá akumulace v orgánech může vést k zanesení a ucpání krevního zásobení, mohou indukovat fragmentaci DNA, produkovat volné radikály či aktivovat celou řadu mechanismů, vedoucích k poškození a smrti zdravých buněk. Proto se nelze zabývat pouze samotnou protinádorovou efektivitou těchto materiálů, ale také jejich biokompati-

bilitou, tedy schopností vyskytovat se v organismu bez povšimnutí a takhle organismus i opustit. V tomto smyslu se jeví velice zajímavými proteinové klece, které se v organismu přirozeně vyskytují a plní různé fyziologické transportní funkce. My jsme schopni takové klece produkovat, upravovat pro účely transportu léčiv a studie, které dlouhodobě provádíme, ukazují, že by tyto klece v budoucnu mohly mít velký potenciál. Zde nás ale ještě čeká spousta práce. Je ale nutné zmínit, že výše zmíněný text diskutuje především bionanomateriály, jejichž cílem je pouze specifický transport protinádorových léčiv. Je samozřejmě možné je dále modifikovat a různými způsoby využít pro eliminaci chemoresistence nádoru. Pro toto je ale nutné bionanomateriály dále modifikovat biologicky aktivními molekulami. Na úrovni experimentální se nejen nám, ale také velkému množství dalších laboratoří daří tyto modalitty s úspěchem kombinovat pro léčbu vysoce resistantních nádorů v preklinických modelech. Cesta takto komplexních systémů do klinické praxe ale bude dlouhá a trnitá. I přesto věříme, že je to cesta správná a jednou budou tyto aktivní, inteligentní systémy v protinádorové léčbě běžné.

**Je nějaký druh karcinomu, kterému se věnujete podrobněji?**

Ačkoliv jako nádorová onemocnění nejsou až tak často léčena chemoterapeutiky, jedním z našich hlavních modelů jsou karcinomy prostaty. Je to dáno

především odlišností jejich metabolismu a povrchových struktur, které se dají využít pro interakce nanočástice–buňka. Náš další oblíbený model je karcinom prsu, a to především jeho triple negativní varianta, což je prognosticky velmi závažná skupina nádorů. Tyto nádory jsou agresivní, často chemoresistentní a ochotně tvoří metastázy. Zabýváme se také neuroblastomy, což jsou nádory raného dětského věku a jsou nejčastějším maligním nádorovým onemocněním u kojenců čili dětí do 1 roku života. Většina nádorových onemocnění má

svá specifika z pohledu cílení bionanomateriálů, a proto se snažíme tyto modality navrhovat a připravovat takovým způsobem, aby byly univerzální integrální součástíkou, na kterou se dle potřeby připevní další součástka specifická pro cílení daného typu malignity.

**Někteří naši čtenáři se v prosinci zúčastní Vánočního koncertu Ligy a budou přítomni slavnostního předávání letošní vědecké ceny. Určitě je bude zajímat něco o vás, o vašich zálibách a čemu se rád věnujete ve volném čase.**

Mám to obrovské štěstí, že má práce je i mým koníčkem. Přestože je věda časově velmi náročná a volného času není mnoho, veškeré volné chvíle trávím se svojí rodinou. Největším odpočinkem jsou pro mě aktivity spojené s mou roční dcerou. Stejně jako v práci i s ní se člověk neustále učí novým věcem. Když ještě zbývá nějaká volná chvíle, rád čtu odborné knihy nebo s rodinou podnikáme výlety spojené s turistikou. Také často navštěvujeme zoologické zahrady a pokoušíme se v dceři budovat kladný vztah k přírodě a zvířatům.

## NOVINÁŘSKÁ CENA

Jak se již stalo tradicí, i letos se výbor Ligy proti rakovině rozhodl udělit novinářskou cenu, která oceňuje dlouhodobé působení na veřejnosti v oblasti onkologické prevence v souvislosti se zásadami zdravého životního stylu.

Velmi nás těší, že v tomto roce získala ocenění PhDr. Eva Křížová a upřímně jí blahopřejeme.

Bývá dobrým zvykem laureáty představit čtenářům Zpravodaje. Paní doktorku jsem navštívila v jejím břevnovském bytě a chtěla jsem jí položit několik otázek. Jenomže to nebylo tak jednoduché, jak jsem si myslela. Ve své skromnosti mi řekla, že ani není potřeba o ní něco psát a sama o sobě hovoří nerada. Strávila jsem v její přítomnosti příjemné odpoledne a se zaujetím jsem poslouchala, co všechno jí život naučil, co jí dal i vzal:

Na její výchovu a utváření osobnosti měl jistě velký vliv její bezvadný, ale i přísný tatínek. Byl univerzitní profesor a teolog a pro paní doktorku byl velkým vzorem. Vyprávěla mi o různých těžkostech, které prožila, ale vždycky se ze všeho dokázala dostat. Má názor, že protestanti, kteří si prožili život složitěji, dovedou zase být na druhé straně vděčnější.

Paní doktorka není velká jenom duchem, ale i postavou a tu se svým temperamentem a cílevědomostí od mládeži využila ke sportu a stala se hráčkou basketbalového reprezentačního družstva Československa, za které odehrála v letech 1952 až 1961 celkem 126 utkání a má významný podíl na dosažených sportovních výsledcích. Zúčastnila se dvakrát mistrovství světa

a třikrát mistrovství Evropy v basketbale žen, na nichž získala celkem 5 medailí, z toho 1 stříbrnou a čtyři bronzové.

V československé basketbalové lize žen hrála celkem 11 sezón a po skončení sportovní kariéry byla členkou výboru sekce košíkové ÚV ČSTV. Je zařazena na čestné listině mistrů sportu. V roce 2005 byla uvedena do Síně slávy České basketbalové federace.

Pestrý byl také její profesní život, se kterým si dokázala poradit i se všemi překážkami. Když v roce 1951 odmaturovala, nedovolili jí studovat na žádné škole a dostala doporučení, aby poznala dělnické prostředí. Nastoupila tedy do Tatry Smíchov, kde pracovala v kanceláři a počítala profilovanou ocel. Za krátkou dobu dostala velmi pěkný posudek a na tatínkovu přimluvu nastoupila do Lidových novin, kde byl v tu dobu šéfredaktorem Jan Drda. Zde jako první žena v republice začala dělat sportovní novinářku, dále pracovala v Československém rozhlasu a stala se i vedoucí redaktorkou časopisu Košíková – odbíjená. V roce 1962 byla jako novinářka zpravodajem z mistrovství Evropy v basketbale žen. Potom se věnovala rodičovským povinnostem a výchově svého syna a dcery. Když však zůstala s dětmi sama a o víkendech nemohla pracovat, nastoupila do Československé televize do televizních novin a k tomu ještě později přibyl pořad Lékař a vy. Zde se seznámila se spoustou zajímavých osobností, především lékaři a vědci. Mezitím se jí podařilo dálkově vystudovat vysokou školu a získat titul doktor filosofie. A to už se dostáváme k setká-



ní s panem profesorem Dienstbierem a se spoluprací s Ligou proti rakovině. V roce 1992 byla Eva Křížová přijata za členku výboru LPR a velmi se zasloužila o její rozvoj.

„Velký projekt se podařil díky iniciativě Evy Křížové prostřednictvím agentury Lintas. V roce 1996 s produkčním panem Benátčanem se během následujících roků natočilo 44 krátkých šotů pod názvem Evropa proti rakovině. Natáčelo se v Evině bytě a jednotlivé díly vysílala ČT2.“

Eva uplatnila svou novinářskou profesi i při vzniku a během existence měsíčníku Zdravá rodina, jehož byla šéfredaktorkou a v redakční radě byli hojně zastoupeni aktivisté Ligy.

Časopis byl orientován hlavně na zdravotnickou prevenci a od dubna 1997 ho nahradil nový měsíčník Rodina a zdraví a Eva zde zabezpečovala redakční práce. Tento časopis poskytl Lize a jejím aktivistům hojně prostoru k propagaci nádorové prevence a k informacím o činnosti Ligy, píše ve své knize „20 let s Ligou proti rakovině Praha“ prof. Dienstbier.



Jako novinářka se obětavě postarala o realizaci Zpravodaje, který dodnes přináší informace o aktivitách členských organizací a činnosti Ligy. Odpoledne u paní doktorky rychle

uběhlo, a když už jsem byla na odchodu, zeptala jsem se jí, čeho si po svých životních zkušenostech u člověka nejvíce váží. Odpověděla mi, že si váží poctivých lidí, kteří jsou ochotni pomá-

hat, hodně prý lidem důvěřuje, ale ne hned. Váží si lidí, kteří dovedou i přiznat chybu, poněvadž to je hrozně důležité, umět říct: promiň, já jsem se mýlil.

Pavla Vancová

## SKOKAN ROKU

Cenu Ligy za 1. místo v kategorii „Skokan roku“ si letos vybojoval kolektiv Ligy proti rakovině Hradec Králové. Jedná se o ocenění pro klub, který prokázal největší zlepšení v prodeji kytiček měsíčku lékařského během veřejné sbírky Český den proti rakovině, a to bez ohledu na velikost města nebo počet obyvatel.

### Malá historie aktivit LPR Hradec Králové: Život jednoho klubu

Osobní zkušenost s onkologickým onemocněním a mnohé problémy s léčbou včetně vlivu na celou rodinu nás přivedly k hledání dalších forem vzájemné podpory, včetně řízené laické pomoci. Období po roce 1989 a možnost vyplnit aktuální nedostatky zdravotnictví v této oblasti nás brzy vedly k založení LPR v Hradci Králové. Našli jsme nadšence mající osobní lidské i profesionální zkušenosti z prožití tohoto onemocnění. Jmenujme alespoň prim. Kubička, doc. Volence, paní Kufrovou z firmy ELLA a při pochopení významu této činnosti ve FN i onkologa doc. MUDr. Václava Svobodu, CSc. Vznik naší LPR datujeme k **24. 3. 1990**. Další léta přinesla řadu významných změn personálních, početního stavu členů i nové pochopení účelného zaměření činnosti. Názory se stále vyvíjí. Zejména vliv internetu mění, ne vždy vhodně, názory pacientů, přináší obecné neosobní informace a medicínská praxe hledá v práci čas a vhodné formy vyvolávající pocit bezpečí, jistoty pomoci i v krizových situacích. Tam může Liga také pomoci.

Rozhodující je aktivní činnost výboru, jež motivuje členstvo ke vzájemné pomoci, k aktivnímu životu i pozitivní výměně názorů, v dobách nesnadných životních zkoušek. Mnozí členové, zejména ti, kteří prošli naším výborem, byli za svou činnost oceněni vedením pražské LPR, v době předsednictví prof. Z. Dienstbiera, titulem DrSc., zasloužilý člen LPR. Vážíme si svých ak-



tivních členů, jež jsou čestnými členy výboru. Snažíme se stále o doplnění vedení LPR o naše mladší členky, zejména s dobrou počítačovou gramotností a vhodnou motivací doplněnou o psychologické, ev. sociální vzdělání formou kurzu. Po formální stránce kontaktů mezi členy, organizujeme dobrovolné jednodenní výlety naplněné vzájemnými rozhovory o svých aktuálních problémech, jak je každý cítí. Osvědčily se i námi organizované rekondice a každoročně uskutečnime i jeden autobusový výlet, umožňující i méně zdatným se aktivně zapojit.

Doc. MUDr. Václav Svoboda, CSc.  
předseda Ligy proti rakovině  
Hradec Králové

Cena pro vítěznou členskou organizaci byla předána v rámci slavnostního ceremoniálu na vánočním koncertě Ligy. Předseda Ligy proti rakovině Hradec Králové **doc. MUDr. Václav Svoboda, CSc.**, přednesl poděkování, které si dovolujeme přetisknout i pro vás, čtenáře Zpravodaje:

„Přátelé, naše letošní vyhodnocení jako „Skokana roku 2017“ vedením LPR Praha je pro nás velkou ctí a uznáním

nezištných aktivit kolektivu Ligy proti rakovině Hradec Králové, ale i pochopení hradeckých občanů, studentů a našich dobrých přátel. Tvůrčí a přátelská atmosféra klubu oslovila i naše členy mimo Hradec Králové. Paní Špačková z Dobré Vody u Křižanova nám k ocenění výrazně pomohla obnosem ze své sbírky. Aktivně se také účastní našich rekondic, výletů a besed.

Sbírka Český den proti rakovině má u nás dobrou tradici. Výrazně k tomu přispívá technické zabezpečení a příprava sbírky. Rozhoduje také centrální odborné posouzení účelnosti využití prostředků ze získaných darů LPR Praha, připravenost a zkušenost všech v jednání s dárci, ale i včasná propagace a vysvětlení celé akce v tisku a rozhlase. Před lety ve výboru klubu zahájila tuto tradici zejména paní Pavlína Petříková. Dnes u nás řídí sbírku paní Jana Marková. Svou aktivitou v celé organizaci sbírky má hlavní podíl na našich úspěších. Patří jí náš dík.

Jsme rádi, že naše činnost cíleně přispívá ke zmírnění následků a tíže projevů tak závažného nádorového onemocnění v době aktivní léčby i v následném období.“

## ESMO

# (EVROPSKÁ SPOLEČNOST PRO LÉKAŘSKOU ONKOLOGII)

Poslední dny jsme všichni četli a slyšeli spoustu komentářů a faktů o dění ve Španělsku, tu pozitivně, tu negativně hodnotící politickou situaci. Dovolím si přidat se ke komentářům, ale hodnocením zcela jiných španělských aktivit. Madrid hostil ve svém kongresovém centru 8.–12. září 2017 ESMO – kongres evropských onkologů. Jde o každoroční velký onkologický kongres, přinášející nové výsledky studií. Tyto nové výsledky dávají podklad ke změnám léčebných strategií a často k novým doporučením léčby (guidelines). Americkou obdobou je kongres amerických onkologů ASCO, pořádaný na přelomu května a června.

V letošním roce se madridského ESMA účastnilo 24 tisíc lékařů, zabývajících se léčbou onkologických onemocnění ve svém oboru. Byli tam kliničtí onkologové, onkochirurgové, onkootopedi, neurochirurgové, gastroenterologové, dermatologové, hematologové, pediatři. Byla hojně zastoupena i část patientských organizací. Velká byla i expozice farmaceutických firem představujících svoje léčiva.

Výstupem všech prezentovaných výsledků jsou nová doporučení pro léčbu maligního melanomu, ledvin, plic, nové možnosti se otevírají v léčbě sarkomů měkkých tkání, nádorů štítné žlázy. Výsledkem studií bylo konstatování,

že více solidních nádorů bude léčeno imunoterapií, byla naznačena vize ústupu od chemoterapie, která nebude hlavní léčebnou možností, ale zůstane součástí léčebného schématu. Je velmi důležité pro profesní rozvoj lékaře se alespoň jednou do roka účastnit podobné akce, utřídit si znalosti a poznat nové směry ve výzkumu. Při současné nadprodukci vědeckých článků, vyvolané tlakem na masivní publicitu vědce, dochází často k přehlédnutí důležitých informací. Takto máme alespoň to nejdůležitější podáno v kostce.

*MUDr. Michaela Fridrichová  
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*

## JIHOČESKÉ ONKOLOGICKÉ DNY

Od 12. do 14. října 2017 probíhaly v kongresovém sále Jízdárny areálu česko-krumlovského zámku XXIV. Jihočeské onkologické dny.

Letošním tématem byla diagnostika a léčba nádorů prostaty a močového měchýře. Sešly se rovnou dvě systémove související uroonkologické diagnózy. I tak bylo dostatek prostoru k detailnímu prodiskutování zvolené problematiky ze všech možných hledisek, počínaje epidemiologií přes diagnostiku až po léčbu včetně jejich komplikací. Účastnilo se celkem 420 odborníků z České i Slovenské republiky, přes 30 vystavujících firem pořádatelů i několik satelitních sympozií, přednášejícími byli vždy přední odborníci.

První den byl věnován problematice karcinomu prostaty. Patří mezi nádorová onemocnění s celosvětově rostoucím počtem nově zachycených případů. V rozvinutých zemích je nejčastějším nádorovým onemocněním mužů. Tato situace je stejná i v České republice. Za posledních 20 let se incidence téměř ztrojnásobila, naproti tomu je mortalita třikrát nižší. Svoji roli v tom sehrávají rozšířené možnosti vyšetření PSA, vedoucí k většímu zachytu i včasných stadií, zlepšení diagnostiky, také i povědomí mužů. Na straně druhé je rozvoj léčebných modalit, a to jak v kurativní, tak v paliativní léčbě.

Dalším důvodem je i prodlužování věku mužů.

Bylo diskutováno o významu ultrazvuku, CT a magnetické rezonance v diagnostice, využití PET za použití značeného fluoridového iontu lépe rozlišujícího metastatický proces kostní od benigních lézí.

Byl doporučen odběr více vzorků při biopsii, zlepšují se technické možnosti (navigační systémy). Lze provádět, především u opakovaných biopsií, i softwarové fúze (např. ložisko převést z MR do UZ).

Metodami radikální léčby jsou chirurgie (prostatektomie) vč. metody laparoskopické i robotické nebo radioterapie, která v éře moderních přístrojů a vyspělých technik (IMRT, IGRT, Cyberknife nebo protonová léčba) získává postupně prvenství a je preferována i samotnými pacienty.

Odpolední program byl věnován systémove léčbě. Jelikož jde o primárně hormonálně dependentní onemocnění – bez ohledu na stadium, věk a další charakteristiku pacienta – bude léčba založena na hormonální manipulaci. K zabránění nádorového růstu je třeba zablokovat syntézu androgenu. Při dalším vzestupu PSA, progresi onemocnění dochází k rezistenci na hormonální léčbu, na místě je chemoterapie, referováno bylo o možnostech nových léků a různých sekvencí. Velice důležité

je pro pacienta a další vývoj onemocnění ovlivnění kostních metastáz – oddálení SRE (skeletal – related event.) a zmírnění bolestí. Možností máme jak systémove léčbou (bisfosfonaty, Denosumab), ale i ozáření se záměrem paliativním. Dále použití Radium 223, Metrastron nebo Samarin.

Všechny uvedené možnosti slibují šanci na výrazné prodloužení života, jeho dobrou kvalitu nebo i úplné vyléčení. Další den byl věnován nádoru močového měchýře. Celosvětově jde o 7. nejčastější diagnózu malignit v mužské populaci. 70–75 procent je zachyceno v časném stadiu. Opírá se zejména o endoskopické vyšetření a histopatologické, důležitou součástí bývá i vyšetření cytologické.

Nejčastějším léčebným postupem je transuretrální resekce /TUR/ u neinvazivních tumorů, bezprostředně po výkonu lze podat do močového měchýře chemoterapii, s kterou je možno pokračovat až do 1 roku. Dle zhodnocení rizika recidivy se podává lokální imunoterapie BCG vakcínou po dobu 1–3 roky.

U pacientů s nejvyšším rizikem (kde nádor proniká do svaloviny moč. měchýře) je doporučeno radikální chirurgické řešení. Léčba metastatického onemocnění se opírá o chemoterapii systémoveou. Příslibem je i systémove imunoterapie.

*MUDr. Marcela Šedivá*



## ONKOLOGICKÝ PACIENT JE BOJOVNÍK A HRDINA...

To je jedno z poselství, které jsem si odnesla z Oncology Cooperation Summitu ve Vídni. Konal se 14.–16. září t. r. Setkání zorganizovala významná farmaceutická firma Pfizer. Tato firma se mj. zabývá vývojem, výrobou a distribucí velmi účinných cytostatik – chemoterapeutik, tj. léků na léčbu nádorových onemocnění.

Na setkání bylo pozváno na 30 zástupců patientských organizací z 18 zemí střední a východní Evropy. Zastupovala jsem Ligu proti rakovině Praha. Cílem setkání bylo souhrnně pojednat o problému nádorových onemocnění a o situaci onkologické péče v Evropě i jednotlivých zemích a navázat kontakt mezi patientskými organizacemi. Patientské organizace sdružující pacienty s nádorovým onemocněním plní nelehkou úlohu péče o pacienta s nádorovým onemocněním, a hrají tak významnou celospolečenskou roli. Jejich „členové“ mají osobní zkušenost s nemocí, jsou „hrdiny“ v boji se zákeřným onemocněním. Pacient s nádorovým onemocněním potřebuje neustálou pomoc, radu, podporu, je třeba mu dodat kuráže, potřebuje být stále informován, vzděláván a vychováván. Patientské organizace mu v tom nemalou měrou pomáhají. Ale bylo by třeba i naslouchat hlasu pacienta, pochopit význam tohoto hlasu a na tento hlas adekvátně reagovat!

Na souhrnné přednášky odborníků navazovaly pracovní semináře v menších skupinách účastníků. Na prvním semináři jsme se seznámili s fiktivní modelovou situací v modelovém severském, středně velkém městě a s „případem“ jedné onkologické pacientky a její rodiny v kontextu celé společnosti. V dalších seminářích jsme situaci podrobně rozebrali a hledali možnosti řešení této sice modelové, ale celkově obecné a ne zcela vzácné situace, která se v různých obměnách vyskytuje v kterékoliv zemi účastníků setkání.

Pacientka měla obavy, že v jejím městě nebude léčba dostatečně kvalitní. Vysoce společensky postavený manžel jí zařídil léčbu v jiném městě.

První problém, který nebyl hned od počátku vhodně řešen: pacientka měla dostat srozumitelné vysvětlení o své nemoci a hodnotné informace o možnostech i limitech současné onkologické léčby a péče již v prvním zdravotnickém zařízení, se kterým po zjištění nemoci přišla do kontaktu. Měla dostat informace a rady tak, aby jim opravdu rozuměla a aby si je mohla snadno zapamatovat. Nelze dělat „rozhodnutí o pacientovi bez pacienta“.

Adekvátní účinná léčba by měla být multidisciplinární, individualizovaná a měla by být poskytnuta všem, kteří ji potřebují, bez ohledu na společenské postavení a společenské vazby.

Vedení města bylo upozorněno na případ prominentní pacientky a na to, že péči v daném modelovém městě by bylo třeba zlepšit. Vedení města začalo „naslouchat“ obyvatelům: stárne populace, není dostatečný prostor pro prevenci, informovanost populace a konečně ani na další vzdělávání pacientů...

Ozvaly se i patientské organizace. Připravily kampaň ke zlepšení informovanosti obyvatel o nádorech, jejich příčinách, rizikových faktorech a o možnostech prevence. Navázaly kontakt s vedením města. Oslovily komunikační média a spolu s vedením města vypracovaly taktiku a strategii kampaně.

Jedním z cílů kampaně bylo mj. dosáhnout časnějšího zachytu onemocnění. Včasná a adekvátní léčba pomůže pacientům udržet dlouhodobě jejich soběstačnost a kvalitní život.

Vedení města pomohlo nejen s kampaní, ale poskytlo i finanční prostředky k uskutečnění vytyčeného cíle – zlepšení zdravotní péče celkově, zlepšení kontaktů veřejnosti s vedením města a celkově větší informovanosti obyvatelstva. Na seminářích ve Vídni jsme dosáhli v modelovém městě s modelovou situací úspěchu! Moc bych si přála, abychom podobných úspěchů dosáhli co nejvíce i v našem reálném světě, v současnosti i do budoucna!

MUDr. Marie Tomečková, CSc.

## REKONDIČNÍ POBYTY REALIZOVANÉ LIGOU V ROCE 2017

Na Sněmu členských patientských organizací Ligy proti rakovině 30. října zaznělo hodnocení rekondičních pobytů v r. 2017. Touto cestou informujeme proto naše čtenáře a podporovatele.

Rekondiční pobyty představují vlastně jeden z pilířů činnosti Ligy proti rakovině. Mají za účel zlepšovat kvalitu života osob, které prodělali onkologické onemocnění. Péče o tyto nemocné by měla být komplexní, zahrnovat nejen

léčbu tělesných obtíží, ale i péči psychosociální včetně péče o rodiny, péči následnou.

Na letošních prestižních konferencích, které organizují onkologické společnosti Evropy a USA, byla problematika psychosociální péče věnována větší pozornost než v předcházejících letech.

Ukazuje se, jak se proměňují potřeby a vnímání pacientů vzhledem k pokrokům v léčbě, v podpůrné péči, delším přežívání, potřebě řešit pracovní i part-

nerské vztahy. Důležité je, že pacienti vědí, kam se obrátit o rady, pomoc, že jsou i nadále zdravotně sledováni.

Pořádání rekondičních pobytů Ligou je proto trvale opodstatněné, dokonce je žádoucí, aby měli k této péči přístup i další pacienti s „novým onemocněním“. Informace nejsou ve všech regionech stále dostatečně známé, prosíme proto trvale o jejich propagaci. Navíc Liga proti rakovině zvýšila příspěvky na pobyty se souhlasem členů výboru.

Za řadu let se těchto pobytů zúčastnilo více než 3.000 zájemců. Tradičně jsou pobyty realizovány ve 4–5 turnusech v nemocnici na Pleši, v sanatoriu v Meziboří a od r. 2014 v Lázních Toušeň.

V tomto roce proběhlo 14 turnusů, kterých se účastnilo celkem 163 zájemců. Kapacity zařízení nebyly plně vyčerpány.

V nemocnici na Pleši došlo změnou vlastníka ke snížení kapacity a ubytování je v hlavní léčebné budově. Z původního pavilonu, který byl pro Ligu vyčleněn, jsou nyní standardní nemocniční lůžka. Na druhou stranu je výhodou, že je k dispozici vlastní stravovací provoz, trvalá přítomnost zdravotníků a rehabilitační specialisté, vlastní cvičební bazén. Řada našich frekventantů s nárůstem věku i přidružených interních chorob tuto změnu vnímá kladně a reaguje spokojeně.

V Lázních Toušeň, po dohodě s primářem rehabilitace, jsou léčebné procedury ordinovány vhodně a péče je

kvalitní. Ubytování a stravování probíhá cestou viditelného zlepšování, jak jsem se opakovaně přesvědčila v rámci besed. Vedení lázní bylo vůči Lize velmi vstřícné.

V dalším roce budeme zřejmě opět jednat o cenových relacích pobytů, přivítáme informace od vás, zda by byl zájem o mimosezonní pobyty, tj. od listopadu do března, což by bylo oboustranně výhodné.

V letošním roce se sešlo více kritických připomínek k sanatoriu v Meziboří. Mohli jste některé zaznamenat i v našem Zpravodaji. Rozhodly jsme se tedy navštívit zařízení osobně, s p. Kurcovou a p. Birkovou. S vedením jsme vše prodiskutovali, prohlédli sanatorium včetně pokojů, hovořili s našimi účastníky. Následně poštou přišel i pochvalný dopis, takže souhrnně lze konstatovat, že někdo byl spokojen, především ženy, které se již dobře znají, těší se na společné zážitky. Jiní

poukazovali na problémy s výtahem, teplotou vody, nízkou úrovní stravování, nespokojenost byla i s rehabilitací, absencí přednášek. Vedení sanatoria přislíbilo řešení všech připomínek, nápravu a další snahy o výběr lepšího dodavatele stravy.

Doufáme, že v dalším roce bude možné pokračovat v této činnosti, vytvářet dobré zázemí a prostředí pro setkávání lidí, kteří mají osobní zkušenost s vážným onemocněním a mohou lépe šířit osvětu mezi našimi spoluobčany, informovat o důležitosti prevence.

Děkuji proto všem, kteří pomáhají pobyty zajišťovat organizačně, podílejí se na jejich náplni s kladnou odezvou na zdravotní stav účastníků.

Přivítáme informace o dalších možných lokalitách, které by byly vhodné pro rekondiční pobyty včetně finanční dostupnosti a dopravy.

MUDr. Alexandra Aschermannová  
členka výboru LPR a garant RP

## OHLYSY REKONDIČNÍCH POBYTŮ

### Babí léto v Meziboří

Vážení přátelé, jsme skupina důchodců z různých koutů naší vlasti. Poznali jsme se na rekondicích v Meziboří, vzniklo mezi námi přátelství, a pokud je to možné, rádi se tam společně vracíme. Letos jsme byli na rekondici v Meziboří od 28. srpna do 8. září. Vždycky se nám tam líbí a jsme tam velmi spokojeni. Proto nás překvapil příspěvek členek Klubu ALEN uveřejněný v posledním čísle Zpravodaje LPR o rekondičním pobytu v Meziboří 19.–30. června 2017. Každý z nás má jistě právo na svůj názor, náš pohled na rekondici v Meziboří je ale jiný.

Někteří z nás jezdí do Meziboří již od minulého tisíciletí a víme, že se toho od té doby hodně zlepšilo. Byl vybudován tolik potřebný výtah, zrekonstruovány pokoje v prvním poschodí, koupelny, WC a nově vybavený kuchyňský kout. V pokojích jsou nové postele s novými lůžkovinami. V přízemí jsou nové pokoje se sprchou, vlastním WC, ledničkou a malou, sice starší, ale plně funkční televizí. Budova je zateplená, má vyměněná plastová okna a opravené balkony.



Pokud jde o stravování, došlo zřejmě od června do našeho pobytu v srpnu září ke zlepšení. Jídlo, dodávané firmou Pohoda, nám vyhovovalo i stačilo. Kdo si k obědu nevybral ze dvou nabízených jídel, mohl si zvolit salát (těstovinový, zeleninový, s masem či se sýrem), porce byla tak veliká, že se nedala sníst najednou. Čaj byl ke každému jídlu čerstvý, neochucený, každý si jej mohl osladit či přidat citronovou šťávu

podle sebe. Paní kuchařky vždy uvařily čaj i jako druhou volbu ke kakau či bílé kávě. Denně jsme měli ovoce – jablka, broskve, nektarinky, odpoledne jogurt nebo pudink. A teplou večeři si pravděpodobně ani doma nedopřáváme každý den.

Procedury předepsané lékařem jsme měli každý den. Sanatorium je vybavené na různou elektroléčbu, magnetoterapii, jodové, solfatanové, perličko-





vé a uhlíčitě koupele. Příjemné jsou podvodní i ruční masáže, velmi oblíbená a účinná je lymfomasáž ruční i přístrojová. Po koupelích odpočíváme opravdu zabalení do igelitu, pod kterým máme ovšem čisté prostěradlo a vrchní vrstvu tvoří dvě deky. Příjemná relaxační hudba některé z nás i usní. Zájemci si mohli denně zacvičit se sestrou Renátkou, dobře vybavená tělocvična je k dispozici každé odpoledne po skončení rehabilitací.

Volný čas si užíváme každý podle sebe. Vycházky či výlety do okolí, odpočinek na pokoji, společné posezení, letos dokonce díky naší kamarádce Jindřišce i s harmonikou. Dvě televize s velkou obrazovkou v jídelně i na chodbě prvního patra proto zůstaly často opuštěné.

Personál se o nás velmi dobře stará, sestry jsou milé a ochotné. Díky vrchní sestře paní Škrabákové jsme vyjeli na krásný výlet. Při návratu z vycházek nám po zazvonění ochotně otevře sestra, která přitom vidí, kdo do budovy vchází, a my se tak cítíme bezpečně. Díky štědrému příspěvku LPR je pobyt finančně dostupný opravdu všem.

Víme, že Schönbach nejsou lázně ani čtyřhvězdičkový hotel, není tam všechno dokonalé, mnoho věcí by se jistě dalo zlepšit. Každoročně při odjezdu můžeme podat písemně připomínky a návrhy ke zlepšení. Nám je tam společně ale moc dobře, a jestli to bude možné, rádi se do Meziboří znovu vrátíme.

Náš vztah k pobytu v Meziboří vyjádřily ve svých básních bývalé účastnice Maruška a Liduška. Rozloučíme se krátkými ukázkami, hovoří za nás všechny,

V Meziboří rekondice?  
Kdo z nás by chtěl ještě více?

Liga proti rakovině  
ta nás všechny ráda má,  
když tu pro nás každoročně  
hezký pobyt pořádá.

Kdo zde pobyt vymyslel,  
medaili by dostat měl.  
Za všechno vám děkujeme,  
že jsme tu, se radujeme.

Nestačí však žádné básně,  
jak starali jste se krásně.  
Proto velké díky všem,  
často na vás vzpomenu.

Rádi bychom vzhledem k tomu  
za rok přijeli sem znovu.  
Říkáme to bez bázně:  
Paracelsus nad lázně!

Za účastníky rekondičního pobytu  
ve dnech 28. 8.–8. 9. 2017

Marie Poullová, Marie Novotná,  
Jaroslava Fulínová, Helena Švancarová  
Marie Havlová, Hana Niklová

### Vyjádření ředitele sanatoria v Meziboří

Dne 30. 10. t. r. na Sněmu členských patientských organizací Ligy proti rakovině Praha byly některými členy vzneseny nepříznivé ohlasy na stravování v Sanatoriu Krásný potok Meziboří.

Jednalo se především o předposlední turnus konaný v tomto roce, jehož návštěvníci se zdejšího pobytu účastnili úplně poprvé. Za celé dlouholeté období naší spolupráce s Ligou nebyly vždy jen příznivé připomínky ke stravě, což je pochopitelné, ale vždy jsme se snažili problémy optimálně řešit.

Během naší součinnosti jsme již vyměnili několik dodavatelů pro zvýšení spokojenosti hostů a v jednu dobu byl jídelní lístek schvalován dietní sestrou. I přesto jsme se nevyhnuli jednotlivým připomínkám ze strany pacientů.

Je zajímavé, že jsou v převážně většině turnusy, kde jsou všichni po všech stránkách, a to i včetně stravování spokojeni. To nás samozřejmě těší, ale uvědomujeme si, že udržet kvalitu, rozmanitost i rozsah za podmínek, které dosud platí, není vůbec jednoduché. Pro názornost si dovoluji uvést, že cena celodenní penze je 180 Kč, což obsahuje snídaní se svačinou, oběd a odpolední svačinu i teplou večeři.



Vzhledem k neustále rostoucím cenám potravin i jiných komodit je udržení této ceny a kvality dodávaného jídla do budoucna více než problematické.

Konečně si dovolím osobně zauvažovat nad tím, co vlastně stravě chybí, zda chuť, či nedostatečné množství, tzn. málo masa, málo příloh? Je také známou věcí, že sto lidí má sto chutí a jistě bohužel nelze všem vždy vyhovět.

Všichni zaměstnanci Sanatoria se snaží pacientům ve všech směrech vyjít

vstříc, a proto i mě osobně velmi mrzí každý negativní ohlas a věřte, že se s ním vždy osobně zaobírám.

Pevně doufám, že v příštím roce připomínek k jídelníčku ubude.

*MUDr. Luboš Vodvářka  
ředitel společnosti*

### Pobyt v Lázních Toušeň

Na rekondici Ligy proti rakovině do Lázní Toušeň přijelo osm žen. Malé, milé lázně s příjemnými lidmi, výbornými procedurami a pěkným ubytováním.

Krásnou krajinu okolo Labe jsme užívaly k procházkám do Čelákovic a Brandýsa n. Labem – Stará Boleslav. Tam jsme poznaly nejen historické objekty, ale i dobré cukrárny. Jely jsme na výlet do Litoměřic, Ploskovic a Zubrnice, který pořádal městský úřad Toušeň. Poznaly jsme nám neznámá místa a také výstavu Zahradu Čech. Byl to moc pěkný den. Celý pobyt byl velmi příjemný a rychle uběhl, všechny budeme rády vzpomínat.

*Věra Masnerová*

## ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ



### Léto v brněnském klubu



Naplánovali jsme si na červenec až říjen hodně akcí a podařilo se nám je splnit. V červenci jsme uskutečnili

setkání na krásné Myslivecké chatě v Jehnicích, kde jsme jako trampové a turisté strávili celý den při povídání, plánování budoucnosti. Na začátku srpna jsme spolu s bratislavským klubem prožili 2 dny v metropoli SR Bratislavě. Projeli jsme vláčkem kolem hlavních památek, navštívili jsme baziliku sv. Martina, parníkem jsme dojeli k hradu Děvín. Pobesedovali jsme, vyměnili si zkušenosti, porovnali podmínky klubové činnosti u nás v Čechách a na Slovensku. 18. srpna jsme si udělali výlet do rakouského Klosterneuburgu, kde je velkolepý klášter. Rezervovali jsme si prohlídku, a protože nám přidělili česky mluvící paní, byla pro nás celá hodina a půl velmi příjemná. Po prohlídce jsme zašli na objednaný oběd a krátké posezení. Ti čipernější si vyšli nad město, aby si udělali obrázek

o rozloze a umístění 26tisícového města, ležícího na západ od Vídně na velké řece Dunaji.

V září jsme si z Brna vyjeli na týden za krásami Šumavy. Bydleli jsme vysoko nad Železnou Rudou v hotelu Belveder. Týden jsme prožili velmi aktivně. Prohlédli jsme si krásné bavorské město Pasov, kde se stékají 3 velké řeky, Dunaj ze severozápadu, Inn z jihozá-

padu a IIs ze severu. Město jsme si prošli křížem krážem a vše ho doporučujeme všem cestovatelům. Na naší straně jsme si přiblížili Domažlice, Nýrsko a Železnou Rudu. Prohlížení měst jsme museli střídat s turistickými výlety. Zdolali jsme Výhledy nad Domažlicemi – místo s pomníkem Jindřicha Šimona Baara, prošli si krásnou turistickou cestu na Černé, Čertovo a Prášilské jezero. Vyjeli jsme lanovkou na Špičák, vyšplhali se na rozhlednu a pokochali se výhledy na šumavské vrcholky. Pěšky jsme zašli na Pancíř, do okolí Železné Rudy, jako jsou Hofmanky, Ferdinandovo údolí. Protože začaly růst houby, vydali se někteří do lesa, který byl okolo hotelu. Rána začínala rozzcívkou a chodila nás jedna třetina. Večery jsme trávili přednáškami lékaře i znalce Šumavy, zazpívali jsme si při harmonice, zatancovali, zasmáli při vtipných výrociích a vyprávěních. Dopoledne, vždy při cestě autobusem, jsme si za-





soutěžili. Naše dvě účastnice připravily otázky a my zodpovědně odpovídali. Také jsme navštívili kostel v Dobré Vodě, kde mají raritu v podobě skleněného oltáře a skleněné křížové cesty. Rekondice splnily svůj účel, stomici si chválili ubytování, stravování i zábavu. Program byl dopoledne nabitý, odpoledne však měli všichni čas na odpočinek a relaxaci, procházku i poznání. Počasí nám celkem přálo, bylo chladnější, podzimní.

Na začátku října jsme se setkali opět v Jehnicích, kde nám bylo spolu dobře. Zasoutěžili jsme si, zasmáli a dobře se celý den bavili.

*Jana Strnadová a Jarmila Kudrová*

### Onko klub Slunečnice Olomouc



Prázdninové měsíce uběhly rychle nejen dětem, ale i nám, členkám Onko klubu Slunečnice. Individuálně jsme se setkávaly i v červenci a srpnu. Některé z nás trávily společně i dovolené v Chorvatsku nebo Itálii.

Naše akce jsme zahájily v polovině září. A čím jiným než tělovýchovnými aktivitami – cvičením s Hankou a Janou v tělocvičně FTK UP, jógou s Kájou v Centru Vitality a plaváním v bazénu ZŠ Dr. Nedvěda.

Nemohu opomenout úspěšné vystoupení našich „reprezentantek“ na sportovních soutěžích konaných v měsících září a říjnu.

Dne 14. září pořádal Magistrát města Olomouce Sportovní den pro seniory. Nechyběly ani naše členky. Vyzkoušely si jízdu na elektrickém kole, chůzi s holemi, zacvičily jógu. Poté začal závod. A družstvo, které tvořily Darja, Milada



a Zdenka, získalo ocenění za sportovní i vědomostní část závodu.

Jen o pět dnů později se v Best sport-centru uskutečnil další přátelský turnaj pro seniory. Tentokrát naše barvy hájila dvě družstva. Jedno se umístilo na čtvrtém, druhé na desátém místě. Největší úspěch slavila Milada. Obsadila první místo v jednotlivcích.

Na Svatém Kopečku zorganizovala 27. září Městská policie Olomouc čtvrtý ročník branného závodu pro seniory. Záštitu převzal primátor města Olomouce Antonín Staněk. A byly to opět Darja, Milada a Zdenka, kdo nás zastupoval. Stejně jako ostatní absolvovaly cca 3,5km dlouhou trať. Na stanovištích odpověděly na záludné otázky z nejrůznějších oborů. A našim děvčatům „tříkrát hurá“. Vždyť z osmnácti zúčastněných jim patří krásné druhé místo.

Snad uvedené sportovní úspěchy budou motivovat další z nás k zapojení se do obdobných akcí v budoucnu.

V září, resp. říjnu se konaly i dvě významné akce, které připravil výbor našeho Onko klubu.

Dne 22. září to byl výlet do Valašského Meziříčí. V Muzeu Valaška v zámku Kinských jsme obdivovaly osvětlovací sklo, gobelíny, zámecké místnosti. Velkým zážitkem pro nás byla exkurze do Moravské gobelínové manufaktury. V ní se již více než sto let věnují ručnímu tkaní gobelínů, koberců a uměleckých tapisérií. S šedesátiletou tradicí odborně restaurují i historické textilie. Zachránili zde krásu i dvou velkých olomouckých gobelínů ze 17. století: Útěk do Egypta a Odpočinek na útěku do Egypta. Jejich obnova trvala celých sedm let.

Jsou umístěny v pracovně olomouckého arcibiskupa. Dle pracovnice vedení manufaktury budou příležitostně vystavovány pro veřejnost. Odpočinek na útěku do Egypta byl představen na monumentální výstavě Olomoucké baroko, konané od listopadu 2010 do dubna 2011. Některé z nás individuálně navštívily i expozici Salvadora Dalího v zámku Žerotínů. Zájezd jsme zakončily v Cyrilově pekařství, ve kterém jsme ochutnaly i zakoupily domů tradiční valašské frgály.

Ve dnech 2. až 6. října se dvacet čtyři našich členek zúčastnilo podzimní rekondice v lázních Poděbrady. Ubytovány jsme byly v nově zrekonstruovaném lázeňském hotelu Bellevue Tlapák, který stojí přímo na lázeňské kolonádě. Každé ráno jsme zahájily rozcvičkou i odpoledne si hodinku znovu zacvičily s naší Kájou. Během dne jsme absolvovaly léčebné procedury – koupele, masáže a parafínové zábaly na ruce. Ve volném čase jsme si vyšly do parku a k lázeňským pramenům. Prohlédly jsme si také pamětihodnosti města, např. zámek s expozicí věnovanou Jiřímu z Poděbrad, v budově Centrálních lázní výstavu k historii lázeňství v Poděbradech. Zhlédly jsme divadelní představení v podání pražských herců, projely se lodí po Labi a zašly i na kávičku. Jen nerady jsme se s lázněmi loučily. Bylo to velmi příjemné a účelně strávených pět dnů. Poděkování v této souvislosti patří Krajskému úřadu Olomouckého kraje, který nám přispěl dotací na léčebný program.

A na závěr stručně. Součástí zářijové schůze byl malý bleší trh, říjnové relaxační techniky se studentkami



4. a 5. ročníku psychologie na Filozofické fakultě UP. Nezapomněly jsme ani na kulturu. Dne 9. října jsme navštívily představení Perly panny Serafínky, které v rámci Mezinárodního dne seniorů zjistil Magistrát města Olomouce, a jen o den později balet Queen s Ivo Jamborem v hlavní roli.

Září a říjen patří tradičně mezi měsíce s největším množstvím akcí našeho Onko klubu Slunečnice. V letošním roce k tomu přispěl i Magistrát města Olomouce širokou nabídkou aktivit. O tom, že v této oblasti pracuje dobře, svědčí druhé místo v soutěži Obec přátelská seniorům. A za to patří Magistrátu a jeho sociálnímu odboru dík i od členek našeho klubu.

Věra Kratochvílová  
Onko klub Slunečnice Olomouc

### Slezský klub stomiků Ostrava



Pro jubilejní 25. rekonvalescenční pobyt Slezského klubu stomiků jsme zvolili nám dobře známý hotel Relax v nádherném prostředí Rožnova pod Radhoštěm. Dobře jsme zvolili také termín, protože od středy 27. 9. do neděle 1. 10. bylo krásné slunečné podzimní počasí a to zcela jistě přispělo k tomu, že se nám pobyt po všech stránkách vydařil a všem se moc líbil. Tato akce je mezi členy i jejich rodinnými příslušníky velmi oblíbená a zúčastňuje se jí vždy velký počet lidí. Letos to bylo 90 osob, nejen z našeho klubu, ale i z klubů v Opavě, Novém Jičíně a Přerově, další hosté byli ze Slovenska a Polska.

Jako tradičně byl program velmi nabídkový. Stomici se mohli seznámit s novin-



kami v sortimentu pomůcek od šesti firem, seznámili se s kosmetikou a zdravotními pomůckami nejen pro stomiky. Ve čtvrtek byl státní svátek a dopolední přednášku si připravil doc. Kreml. Využil své postřehy ze čtyř setkání v Bojnici v září 2017 a pohovořil nám o životě se stomií v zemích V4. V diskuzi pak vystoupil předseda SLOVILCO Ján Čačko a stomici z Polska. Pro naše stomiky bylo zajímavé dozvědět se, jak jsme na tom v porovnání s ostatními státy bývalého východního bloku.

Zasoutěžili si s Alpíky a ConvaTecem. V sobotu dopoledne jsme se věnovali sportovním soutěžím na hotelovém hřišti. Hru „Stomiku, nedej se“ hrála družstva jednotlivých států s výsledkem: 1. ČR, 2. Slovensko a 3. Polsko. Zajímavou hru Můlky hrálo 14 jednotlivců.

Krásné počasí lákalo k výletům a procházkám. Vydali jsme se na prohlíd-

ku skanzenu, kde jsme zvolili zajímavý a pro mnohé neznámý okruh Mlýnská dolina s průvodkyní, navštívili jsme Svatováclavský jarmark, zavítali jsme na exkurzi do výroby svíček UNIPAR, kde nás provázel a svou jádrnou mlouvou pobavil majitel firmy. V sobotu dopoledne jsme se vydali „Po stopách doktora Martina do Velkých Karlovic“. Prohlédli jsme si zdejší dřevěný kostel P. M. Sněžné z roku 1754. Pak jsme se vydali nahoru do Skiareálu a stylové valašské hospody Kyčerka, kam stoupáte kolem úžasných dřevěných soch valašských řezbářů.

Nedílnou součástí rekonvalescenčních jsou společenské večery. Večer s cimbálovou muzikou TROJÁK z Valašské Bystřice neměl chybu. Pěkní mladí lidé, výborní muzikanti a zpěváci, krásné valašské kroje. Další večer byl ve znamení tance s hudebníkem Edou Rakusem, a kdo měl štěstí, vyhrál některou z pěkných cen naší oblíbené tomboly.

Poslední večer jsme jídelnu přestavěli na divadlo a čekal nás zlatý hřeb našeho programu – divadelní představení „Dvouplošník v hotelu Westminster aneb Nerušit, prosím“ v podání amatérského divadla z Velké Polomi. V tomto souboru hrají již léta ochotnické divadlo naši členové Milan a Pavla Švidrnýchovi. Byla to neskutečná legrace a na 2 hodiny jsme všichni zapomněli, že máme nějaké starosti, bolesti a zdravotní problémy, protože jsme se bavili a brečeli smíchem.







Nedílnou součástí byly rehabilitační procedury. Účastníci si mohli vybrat z bohaté nabídky koupelí a masáží, na které klub přispěl částkou 100 Kč. Po celou dobu pobytu byl k dispozici pěkný bazén.

Děkujeme také sponzorům, díky nimž byl pobyt pro naše členy (vesměs důchodce) finančně únosný. Byli to Magistrát města Ostravy, Havířova, Městský obvod Ostrava-Poruba, firma Bonver Dakar Project, v.o.s. a stomické firmy. Podle ohlasů účastníků můžeme konstatovat, že 25. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků se všem moc líbil a do svých domovů jsme odjížděli velice spokojeni. Příští 26. rekondiční pobyt se bude konat 26.–30. 9. 2018 v hotelu Červenohorské sedlo v Jeseníkách. Tak kéž se tam zase všichni ve zdraví sejdem!

Alena Nečasová,  
Pavel Kreml

### ONKO ISIS Opava



Na naší výroční schůzi jsme naplánovali zájezd na jižní Moravu. Naše předsedkyně paní Laníková se tam pravidelně zúčastňuje onkologických kongresů. Pobyt zajistila prostřednictvím svých známých.

Přestože pobyt trval čtyři dny, stihli jsme toho hodně. Seznámili jsme se s historií Znojma, prošli znojemské podzemí, navštívili jsme dva zámky, Vranov a Bítov, a na závěr premonstrátský Loučský klášter. Tam jsme ochutnali víno ze známého vinařství firmy Znovín.

Díky skvělému průvodci panu D. Hrubešovi, který se nám po celou dobu

věnoval, jsme získali spoustu zajímavých informací a poznali krásnou část Moravy. Máme na co vzpomínat.

Mgr. Helena Drozdová  
Členka výboru ONKO ISIS Opava

### ČESKÉ ILCO oslavilo 25 let



České ILCO –  
SDÍLENÁ ZKUŠENOST – 25 let

pomáháme stomikům, lidem, kterým byl ze závažných zdravotních důvodů vytvořen vývod ze střev nebo močových cest na stěnu břichů.

2. prosince 1992 vzniklo České ILCO, z. s., patientské sdružení stomiků. Tehdy se dohodlo 12 „klubů“ stomiků, že potřebují jednotné vedení, jeden hlas při jednání se státními a jinými orgány a organizacemi. Ze zástupců regionál-

ních spolků vybrali své členy, aby je zastupovali na republikové a mezinárodní úrovni. Tímto způsobem pracuje České ILCO i dnes, kdy sdružuje 20 samostatných spolků stomiků v ČR.

Problémy, se kterými se stomici setkávají, patří k určitému tabu, o němž naše společnost nerada mluví. Před pětadvaceti lety a dříve se o problémech s vyprazdňováním nemluvalo vůbec. Proto byl vznik „klubů“ pacientů se stomií velmi důležitý. V regionálních spolcích stomiků si stomici navzájem pomáhají, sdílejí své zkušenosti a předávají si informace. Poznajjí, že nejsou na problém sami, a získají sebedůvěru. Noví pacienti si ani dnes neumí představit, jak se s vývodem žije. Nevědí, co vše může stomik zvládnout. Stomici nemají důvod se stydět a schovávat. Proto se České ILCO prezentuje na veřejnosti. Chceme, aby se každý potřebný dozvěděl o možnosti poradit se s lidmi s podobnou osobní zkušeností, aby slovo vývod nevbuzovalo v lidech paniku a aby si stomici společně mohli vyzkoušet, co vše se dá zvládnout. Zvládnout se toho dá opravdu hodně! Stomici dobře vědí, že zdraví není samozřejmostí. Mají za sebou život ohrožující nemoc. Naučili se ale se stomií žít, naučili se to i jejich nejbližší. Nikdy to není cesta jednoduchá. Navzdory nejlepší lékařské péči často stomiky trápí myšlenky na nemoc a s ní související důsledky pro ně samé a pro jejich rodinu. V této situaci nabízejí pomoc dobrovolníci – proškolení zkušení stomi-



## Praha 10. a 11. 11. 2017 - České ILCO, z. s. podzimní zasedání



ci z patientské organizace. Jen stomik skutečně rozumí druhému stomikovi. Sdílejí své zkušenosti, své osudy. Stomici byli první, kteří se dokázali celosvětově zorganizovat, vyměňovat si zkušenosti a vzájemně se podporovat. Smyslem práce Českého ILCO je pomoci řešit problémy zdravotní, sociální

a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Zdůrazňujeme také význam prevence, vyzýváme k preventivním prohlídkám a snažíme se častou medializací odtabuizovat téma stomie a stomiků. Posledních 10 let České ILCO spolupracuje s Ligou proti rakovině Praha.

Pokud o nás chcete vědět víc, doporučuji navštívit některý spolek stomiků v ČR, Informační centrum v Praze nebo se podívat na [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz) nebo [www.nejsemtabu.cz](http://www.nejsemtabu.cz).

Za České ILCO, z. s.  
Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně České ILCO, z. s.

## OMLUVA A OPRAVA

V minulém čísle na str. 5 jsme omylem zaměnili jméno oceněného dobrovolníka z Novojičínska pana Bronislava Tučného.

„Broňu, jak mu všichni říkáme, vyhodnotilo předsednictvo Českého ILCO jako nejaktivnějšího vedoucího regionálního spolku stomiků. Je neuvěřitelné, co Broňu vše zvládne. Žije od narození se zdravotním znevýhodněním a prodělal řadu operací. Nakonec se stal urostomikem (má vývod z močových cest). Vyučil se a pracuje na plný úvazek, dokonce ve směnném provozu. Od mládí pomáhá novým pacientům se stomií a dodává jim odvalu žít s tímto handicapem. Je specialistou na urostomie.





Jako proškolený dobrovolník se věnuje všem stomikům Novojičinska, tři roky vede místní spolek stomiků, kde mnozí členové jsou ve věku jeho rodičů. Pravidelně svolává schůze spolku, orga-

nizuje výlety a rekondice pro stomiky Novojičinska," uvádí předsedkyně Českého ILCO ing. Ředinová, která panu Tučnému přijela osobně poblahopřát a předat kytici.

Panu Tučnému se omlouváme a blahopřejeme k zaslouženému ocenění.

-red-

## POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

**31. leden 2018** – Symposium ke Světovému dni proti rakovině  
Začátek akce: 10.00 hod.  
Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.  
Téma: Nádory tlustého střeva

**13. březen 2018** – Výroční členská schůze LPR Praha  
Začátek akce: 11.00 hod.  
Místo konání: Lékařský dům ČLS J. E. P.

**Český den proti rakovině – 16. květen 2018**  
Téma: Nádory tlustého střeva  
Barva stužky: vínová

## INFORMACE

**V tomto čísle Zpravodaje je vložena složka pro úhradu členského poplatku na rok 2018. Jeho výše se nemění.**

**Děkujeme vám za včasnou platbu.**

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na tel. č. 224 919 732 nebo napište na e-mail: adresu birkova@lpr.cz

## 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: marie@allin.cz

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

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlárce 100/60

180 81 Praha 8

Sekretariát: tel./fax: 224 919 732

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

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

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

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

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

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

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