



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

ani jsme se nenadály a už je tady advent, postupně zapalujeme svíčky na adventním věnci a se svařákem v ruce se snažíme se vnímat tu zvláštní atmosféru blížících se vánočních svátků.

Často slychám, že náš spolek má spoustu aktivit a je to pravda. Proto chci na tomto místě poděkovat všem organizátorkám vycházek a výletů, vedoucím rekondičních pobytů, organizátorce plavání a cvičení v bazénu, edukátorkám samovyšetření prsů a varlat za jejich profesionální edukace na akcích a přednášky ve školách i v organizacích a samozřejmě členkám výboru spolku za jejich práci. Bez těchto a dalších lidí by to nešlo.

Ale tato práce by nebyla možná bez finančních příspěvků a podpory a proto chci, jako vždy v této době, poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, setkávat se a sdílet, být prostě spolu.

Z celého srdce děkujeme a doufáme, že i v roce 2025 se nám podaří získat dostatek finančních prostředků, abychom mohly ve stejné míře pokračovat v akcích pro naše členky.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEk popřát krásný adventní čas, klidné a šťastné Vánoce a do nového roku pevné zdraví, štěstí, lásku a pohodu.

A totéž přejí i vám, milé ALENky :-)

Milena Najmanová



Z obsahu:

- str. 2 - **Pravidelné akce**
- str. 3 - **Amélie nabízí**
- str. 4 - **Vycházky a výslapy**
- str. 5 - **Rekondiční pobyty 2024**

Co bylo

- str. 6 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 7 - na schůzkách
- str. 9 - na výslapech, výletech
- str. 16 - na rekondičních pobytech
- str. 19 - edukace na akcích
- str. 24 - výživa ve stáří
- str. 26 - čtení na pokračování
- str. 27 - nebytový prostor - kancelář

Co se děje v neziskovém prostoru

- str. 28 - 35

Co se děje v kultuře

- str. 36 - 37
- str. 38 - **minigolf, AMOENA, jubilea**
- str. 39 - **OZP, kontakty**
- str. 40 - **Sponzoři, partneři, příznivci**

Pravidelné akce v roce 2025

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při kávičku a dobrotách, které připravíte. Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 - Klub seniorů, jednou měsíčně, většinou **druhé úterý v měsíci v 16.00 hodin**.

Plánované termíny členských schůzek v roce 2025:

14. ledna, 11. února, 11. března - Valná hromada + jarní bazárek, 8. dubna, 13. května, 10. června a po prázdninové přestávce 9. září, 14. října, 11. listopadu a 9. prosince - Mikulášská

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku - Kancelář Na Rybníčku 1365/10, Praha 2, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 15.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2025:

8. ledna, 5. února, 26. února, 2. dubna, 7. května, 4. června a po prázdninové přestávce 8. září, 1. října, 5. listopadu a 3. prosince – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2025

Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny **od 15.30 hod a od 16.00 hod kromě svátků a prázdnin**. Lednové cvičení v bazénu z důvodu rekonstrukce **odpadá**. Cena pro členku je **50 Kč** za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem cvičit, domluví si termín a čas cvičení s Martou Kubešovou, tel: 608 139 453. Nové členky se musí nejdříve objednat k MUDr. Janě Němcové v R centru na vstupní prohlídku. Ve všem ochotně poradí Martička.

Plavání v bazénu Tyršova domu je každý druhý pátek (**3., 17. a 31. ledna, 14. a 28. února, 14. a 28. březen, 11. a 25. dubna, 9. a 23. května, 6. a 20. června**) **od 16 do 17 hod**. Veškeré informace poskytne Marta Kubešová, tel: 608 139 453. Cena pro členku je **60 Kč** za hodinu.

Cvičení v bazénku i plavání se koná za finanční podpory - darů a grantů Městské části Praha 2, Města Dobřichovice a a. s. SUBTERRA.



Cvičení Taj-či každý čtvrtek **od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí Tyršova domu České obce sokolské** – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“.



Masérské a relaxační služby

LPR již několik let nabízí, v rámci dlouhodobého programu zlepšení kvality života onkologických pacientů, masérské, regenerační a relaxační služby, které skvěle poskytuje:

- **Mgr. Jana Sikorová**, cena 1 terapie je 700,- Kč. Objednat se můžete na tel. 604 342 633 do Polikliniky Lípa v Nových Butovicích.
- **Mgr. Jana Liberdová**, cena 1 terapie je 800,- Kč. Objednat se můžete na tel. 776 617 854 do ordinace v ulici Kutilova 3061/2, Praha 4 – Modřany. Nabízí také biodynamické a relaxační masáže www.fyzioliberdova.cz

Pro onkologické pacienty poskytuje LPR finanční příspěvek ve výši 500,- Kč na osobu / 1 terapii měsíčně. Nárok má každý onkologický pacient na jednu dotovanou terapii měsíčně.

Centrum Amelie v Praze nabízí i v roce 2025 následující aktivity:

Individuální konzultace s psycholožkou nebo psychoterapeutkou – zaměřené na podporu vyrovnání se s onemocněním, změnou, životem s nemocí nebo nemocným. Po domluvě je konzultace možná i online. V pondělí a úterý během dne (9:00 – 17:00, případně 18:00) či středu od 10:00 do 14:00. Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psycholožka Mgr. Barbora Váchová. Objednání je možné osobně, telefonicky na čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na psycholog@amelie-zs.cz.

Odborné sociální poradenství – napomáhá předejít mnoha nedorozuměním, které vyplývají z neznalosti systému a života s onemocněním a nabízí pomoc při řešení problémů v sociální oblasti. Zavolat či objednat se můžete od pondělí do středy. Obracet se můžete telefonicky na čísle 739 004 222 na Mgr. Šárku Slavíkovou nebo emailem na socialni@amelie-zs.cz.

Výživové poradenství – Nutriční terapeutka Lucie Vaňková vám poradí v oblasti zdravé výživy a při onemocněních akutních i chronických. Zvážení a zjištění tělesného a viscerálního tuku, BMI, sestavení individuálního jídelníčku, měření krevního tlaku. Pouze na objednání ve čtvrtek od 10:00 do 13:00.

Relaxací proti stresu (otevřená skupina) – vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky, které pak můžete sami praktikovat. Není třeba předchozího objednání. Probíhá v pondělí od 11:30 do 12:30. Vede psycholožka Mgr. Barbora Váchová. **Pouze ON-LINE.**

Pilates (otevřená skupina) – pod vedením zkušené lektorky se naučíte cviky, které si zacvičíte kdykoliv doma. Probíhá v úterý od 14:00 do 15:00. Vede Daniela Peterková.

Jóga (otevřená skupina) – techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem. Probíhá v pondělí a ve čtvrtek od 9:00 do 10:00 hod. Vede Veronika Krohová.

Cvičení pánevního dna pro onkologicky nemocné (otevřená skupina) – cvičení pro ženy, které chtějí objevit, kde je pánevní dno a vrátit mu jeho funkčnost, zažehnout své vnitřní světlo a objevit, jak žít tady a teď. Možnost sociálního kontaktu pro jednotlivé ženy, zapojit se do jednoduché pohybové aktivity, jedná se o ucelený kurz, kde jednotlivé lekce na sebe navazují. Vede Michaela Křížová.

Arteterapeutická skupina pro onkologicky nemocné a jejich blízké (otevřená skupina) - pracujeme na tvorbě osobních mandal, nepoužíváme předlohy a předtisknuté vzory. Pracujeme ve skupině, která se osobně setkává. Není třeba výtvarných znalostí nebo dovedností, jen chuť zkoumat a hledat a také sdílet ve skupině s dalšími, v pondělí od 15:00 do 16:30, celým procesem vás bude doprovázet arteterapeutka Michaela Čadková Svejčková. Skupina je pro onkologicky nemocné a jejich blízké bezplatná a volná - není třeba chodit pravidelně, i když je to lepší. Před první návštěvou se ohlaste na paha@amelie-zs.cz.

Klub Amelie – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvořením (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí, úterý či středu od 17:30 do 19:00. Sledujte v měsíčním programu a na webu v záložce [Akce Praha](#).

Podpůrná online skupina – pro sdílení emocí, pocitů a zkušeností onkologicky nemocných a blízkých. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se může sdílet otevřeně a bez zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Probíhá vždy v lichý týden v úterý od 16:30 do 17:30 hod.

Trénink Paměti – na této skupině se učíme mnemotechniky, které lze využít v praktickém životě – např. nákupní seznam při využití metody kategorizace, současně se podporuje tvorba nových synapsí v mozku. Vhodné pro širokou škálu klientů – např. i studenti se dozví něco o teorii a „jak na to“ při studiu. Zvyšuje se schopnost zapamatování, logického myšlení, kreativity. Skupina probíhá každou středu od 10:00 do 12:00 V Centru Amelie. Vede lektorka Petra Davidová.

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné – Podpůrná online skupina pro dospělé s diagnózou karcinomu plic a jejich blízké je moderovaná psycholožkou Amelie Mgr. Barborou Váchovou, která se na vás těší. Cílem skupiny je setkávání a sdílení zkušeností a života s onkologickým onemocněním plic (vč. metastáz). Chceme umožnit sdílení toho, co je mnohdy těžké, a to s otevřeností a bezpečně. Pokud jste otevření, nebojíte se online prostředí, máte přístup k internetu a chuť sdílet, kontaktujte naši psycholožku vstupním dotazníkem. Probíhá každý sudý týden, vždy v pondělí od 16:30 do 17:30.

Blízcí onkologicky nemocných i onkologicky nemocní sami mohou využít zázemí Centra Amelie a jen pobýt, využít místa pro odpočinek při doprovázení blízkého či během léčby a neúčastnit se aktivit či konzultací.

Účast na aktivitách Centra je zdarma.

Kontakt:

Centrum Amelie Praha

Šaldova 15, Praha 8 (vstup ze Sokolovské ulice)

tel: 283 880 316 a 739 001 123

email: paha@amelie-zs.cz



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním prosinec 2024 - červen 2025

- Čtvrtek 12. prosince** **Vycházka po vánoční Praze** – vede Maruška
Sraz 10,30 hod u kostela Panny Marie Vítězné na Malé Straně, Karmelitská ul.
Vydáme se na Maltézské nám. k Maltézským rytířům – Velkopřevorský palác, prohlédne me si obchůdek Muzea Karla Zemana a přes Mánesův most se dostaneme na Staroměstské nám. na vánoční trhy k rozsvícenému stromu
- Středa 18. prosince** **Prohlídka Černínského paláce** – na pozvání paní Maršal Ečekové
Sraz ve 14:45 hod před Černínským palácem - pouze pro přihlášené
- Středa 27. prosince** **„Vánoce mnoha vůní“** v Betlémské kapli – vede Daniela a Maruška
Sraz účastníků v 10,00 hodin před kaplí na Betlémském náměstí
Vánoční výstava pořádaná Bonsai servisem Praha – vstupné 60,- Kč
První výstava „Lidové vánoční ozdoby“ se konala v r. 1980
- Úterý 31. prosince** **Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn** – vede Blanka
odjezd z Prahy hl.n. 10,15 hod, Smíchov 10,23 hod. Přistání v Zadní Třebáni je 10,53 hod.
Po té po žluté do hospůdky u Karla IV. Jako každý rok budeme posílat pozvánku před výšlapem.
- Čtvrtek 16. ledna** **Schwarzenberský palác** – „Pietro Testa – zasmušilý génius“ – vede Maruška
Sraz 10,30 hod. před Schwarzenberským palácem na Hradčanském nám., palácem s jedinečnou sgrafitovou výzdobou podle návrhu Josefa Schulze
Výstava ve své době (17. století) uznávaného kreslíře a grafika, vstupné 140,-
- Středa 19. února** **Valdštejská jízďárna** – „Umělci z Čech a meziválečná Paříž“ – vede Maruška
Sraz 10,30 hod. v zahradě Valdštejské jízďárny na Klárově, vstupné 170,- Kč
Výstava mapuje díla známých i méně známých umělců v meziválečné Francii
- Středa 12. března** **Bohnický kostel s mozaikami** – umělecký skvost - vede Daniela
Secesní kostel sv. Václava uprostřed areálu bohnické léčebny je dílem architekta a projekta Václava Roštlapila, postaven v r. 1919
Sraz metro C Kobylisy, zastávka busu č. 177 nebo 200, cíl stanice Odra
Čas a prohlídku kostela domluví s p. kaplanem Odrobiňákem
- Čtvrtek 20. března** **Lysolaje**, cesta kolem rokliny v Houslích do Únětic – vede Blanka
Procházka asi 5 km – na konci trasy návštěva Únětického pivovaru - podrobnosti budou upřesněny.
- Čtvrtek 10. dubna** **Rothmayerova vila** v Břevnově, U Páté baterie 50 – vede Daniela
Sraz na zast. tramvaje č. 1 nebo 2 „Vojenská nemocnice“, vstupné 180 Kč
Dům představuje umělecké prostředí a životní styl dvou významných osobností českého umění – arch. Rothmayera a jeho ženy výtvarnice Boženy
Čas a prohlídku vily i zahrady pro maximálně 7 osob domluví předem, zájemkyně hlase se Daniele
- Čtvrtek 24. dubna** **Botanická zahrada** v údolí Malé Rokytky v Malešicích – vede Daniela a Jarka
Sraz 10,00 hod. na zast. autobusu č. 177 nebo 195 „Botanická zahrada“
Park založen r. 1920 pražským zahradním architektem Frant. Thomayerem
Dnes patří zahradnické škole Jarov včetně školní prodejny květin a sazenic
- Čtvrtek 15. května** **Kozí farma Běleč** s možností nákupu produktů - vede Blanka
Výšlap ze Zadní Třebaně přes osadu Vatína do Bělče - asi 5 km
Podrobnosti k odjezdu budou upřesněny.

- Středa 28. května** **Zámek Veltrusy** – vede Maruška
odj. vlaku 9,41 hod. Praha – Masarykovo nádr. – 10,15 hod. Kralupy n. Vltavou
přestup na bus č. 473, odj. 10,25 hod, v 10,35 Veltrusy, daňčí oborou k zámku
návštěva zámeckého nádvoří, příp. zámku, především procházka parkem,
který je jedním z největších a nejstarších anglických parků u nás (300 ha),
lovecký zámček, sochy Matyáše Brauna, lipová alej, okrasné pavilony
- Čtvrtek 12. června** **Kolín** – centrum středního Polabí – vede Eva Kapounová
Odjezd z Prahy hlavního nádr. 9,01 hod. – v Kolíně 9,40 hod.
Staré město, chrám sv. Bartoloměje – Bartolomějské návrší, kostnice
Jeruzalém na Labi – židovská čtvrť – synagoga, Kmochův ostrov
„Potkali se u Kolína“ – pomník medvědům v lesoparku Borky u Labe Osobní vlaky zpět
jezdí často a na Masarykovo nádr.
- Středa 25. června** **Hrabalova stezka** – vycházka do Kerska u Sadské - vede Daniela a Maruška
Navštívíme Hrabalovu chatu, která je v péči Polabského muzea a místa spojená s filmem
Slavnosti sněženek Jiřího Menzela

Rekondiční pobyty v roce 2025

informace k plánovaným pobytům:

- * **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucích pobytů
- * **pobyt zaplatíte** na účet ALEN do stanoveného termínu a zároveň odevzdáte přihlášku
- * **lékařské potvrzení od onkologa** (pacienti, kteří **po ukončení onkologické léčby byli předáni do péče praktického lékaře**, mohou potvrzení o svém zdravotním stavu dodat i od svého registrujícího praktického lékaře); na potvrzení musí být uvedena diagnóza, podpis lékaře a čitelné razítko
- * **odborný léčebný program** rekondičních pobytů je pro přihlášené účastnice **závazný**

- 29. března až 4. dubna – Františkovy Lázně** - vedoucí Hanka Kudelová
v ceně ubytování s polopenzí, lékařské vstupní vyšetření, 9 procedur na základě individuálního lékařského předpisu, pitná kúra františkolázeňských pramenů, vstup do sauny
- 22. až 27. dubna – Třeboň, Hostel Zámek** - vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x aqua aerobic, masáž, vycházky, turistika
- 18. až 23. května – Lázně Teplice** - vedoucí Lída Němejcová
v ceně ubytování s polopenzí, lékařské vstupní vyšetření a procedury: masáž ruční částečná, termální koupel, 2x skupinové cvičení v termálním bazénu, 1x dle rozhodnutí lékaře vstup do solné jeskyně nebo oxygenoterapie, 4x dle rozhodnutí lékaře procedura z oblasti elektroterapie, mechanoterapie, plynové injekce, inhalace.
V lázeňském domě Beethoven je za poplatek k dispozici komplex termálních bazénů THERMALIUM a saun.
- 20. až 25. června – Sušice, sportovní areál Fuferna** - vedoucí Alena Janovská
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x aqua aerobic, masáž, vycházky, turistika
- 20. až 26. července – Slatinice u Olomouce** - vedoucí Daniela Kelišová
v ceně ubytování, polopenze, 2 x sirná perličková koupel, 2x částeční masáž, 2x parafinový zábal, 2x vstup na 1 hodinu do bazénu s whirlpoolem
- 30. srpna až 6. září – Jenišov, Hotel Jenišov** - vedoucí Milena Najmanová
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, vycházky krásnou přírodou v okolí Lípna, turistika
- 28. září až 3. října – Srní, Hotel Srní** - vedoucí Alena Janovská
v ceně ubytování, polopenze formou rautu, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x za pobyt aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Záříjový termín výtvarného kroužku byl naplánován hned na začátek měsíce. V té době byla značná část děvčat ještě mimo Prahu. Proto po dohodě jsme sezení odložily až na říjen. Na říjnovém kroužku jsem nebyla z důvodu pobytu v lázních. Děvčata vyráběla hvězdičky jako závěs na stromček nebo okno. Práce to byla titěrná a nebylo možno ji v daném čase dokončit. Proto jsme v listopadu pokračovaly na rozdělané práci. Povedlo se dokončit a ještě zbyl čas na vymalovávání vánočních vitráží. Prosincové tvoření už bude zcela ve znamení Vánoc.

Věra Uhrová



Korálkování

Pravidelně korálkujeme každé 3. úterý v měsíci v prostorách Karlovy university v prostorné zasedačce Ústavu jazykové a odborné přípravy ve Vratislavově 10, Praha 2.

Kromě náramků pro potěšení žen, děláme i menší náramky pro mladé parádnice. Tvoříme i přívěsky na klíče, batoh nebo kabelku, nebo ty nejmenší



korálky nasypeme do průsvitné plastové dutinky a zakončíme krásným zavíráním – vznikne tak náramek nebo korále na krk. Budeme se učit i tkané náramky z drobných korálků. Nápadů máme hodně.

Od ledna příštího roku tuto aktivitu přesuneme do naší nové kanceláře Na Rybníčku 10 Praha 2. Kancelář už je vybavena nábytkem, jen je třeba doplnit drobnosti. Ještě tam musíme přestěhovat korálky a příslušenství z Vratislavovy ulice a další z Černošic.



už je vybavena nábytkem, jen je třeba doplnit drobnosti. Ještě tam musíme přestěhovat korálky a příslušenství z Vratislavovy ulice a další z Černošic.



Na výroční konferenci Aliance žen s rakovinou prsu jsme získaly další inspirace a náměty na nové výrobky z korálků. Těším se na další „korálkování“ v roce 2025.
Hanka Kudelová



Na schůzkách

10. září 2024

Zářiová schůzka je první po dvouměsíční pauze a tak bylo stále o čem povídat. Proto jsme na tuto schůzku přednášku neorganizovaly.

Plánovaly se rekondiční pobyty pro rok 2025, podzimní vycházky a jiné akce.

Na zářiové schůzce členky obdržely podzimní číslo Listů ALENu.

Hanka Kudelová



15. října 2024

Říjnovou členskou schůzku nám obohatilo Studio Ludwig. Jedná se o unikátní kompletní servis pro ženy s rakovinou prsu, který se nachází na adrese Minská 9, Praha 10 – Vršovice (telefon 271 723 817, mobil 776 733 296). Tato prodejna zdravotnických potřeb funguje již osm let a prodává výrobky firmy AMOENA i ANITA. Majitelka Studia Ludwig, paní Martina Reimerová, si pro nás připravila novinky z jejich nabídky, dozvěděly jsme se též mnoho důležitých praktických informací.

V prodejně se nesetkáme s pultovým prodejem, vždy se setkáme s individuálním přístupem, vše si lze v klidu a



soukromí vyzkoušet. Pokud nechceme čekat, je lepší se předem objednat. Před návštěvou je vhodné projít jejich e-shop a podívat se na novinky v sortimentu. Jsou to např. kompresní pooperační podprsenky, které mohou mít vzadu háčky nebo nově vpředu zip a kapsičky (nárok 1x za rok po operaci a při lymfatickém otoku) a při denním nošení masírují lymfu (Linda za 1699,- Kč). Viděly jsme i nové dofukovací epitézy (cena 4 700,- Kč, doplatek 1 700,- Kč), které jsou plné nebo korekční např. pro fáze rekonstrukce prsu. Uvnitř mají vzduchovou komoru a fungují tak jako odlehčené. Novinkou jsou též masážní podložky, které se používají pod prádlo a tělesným pohybem opět masírují lymfu.

Nárok na nový zdravotní poukaz na epitézu máme 1x za 2 roky. Zdravotní pojišťovny přispívají na epitézy, podprsenky i paruky, je vhodné sledovat příspěvky svých zdravotních pojišťoven a jejich bonusové programy, ze kterých lze čerpat 1x ročně. Epitézy nyní předepisují i praktičtí lékaři, pokud k nim byla pacientka převedena od svého onkologa. Ti ovšem předepisují jen 3 modely epitéz, které se však téměř nevydávají a vždy jsou s doplatkem alespoň 250,- Kč. SÚKL připravuje změnu sazebníku, ovšem v současné době je výhodnější nechat si epitézu předepsat od gynekologa, chirurga, lymfologa nebo onkologa. Pokud do Studia zavoláme, sdělí nám správný kód ze sazebníku potřebný na žádanku, např. odlehčená epitéza Amoena – kód 5005483, kompresní podprsenka Sarah – kód 5005395 apod.

Paní Lenka Mia Lukáčová některé informace doplnila, ale hlavně nás seznámila s dalšími aktivitami Studia LUDWIG.

Věnují se odbornému cvičení pro posílení a aktivaci odtoku lymfy pro ženy nejen po operaci prsu (ve stoje i v sedě). Už pouhým zvednutím rukou lymfa lépe cirkuluje. Pohybem si zlepšíme zdraví, naučíme se správně dýchat a též využívat akupresurní body. Jejich motem je: „Vždy je lepší pohyb než nepohyb. Pokud můžete, hýbejte se.“



Na závěr jsme se dozvěděly o akci „Pošli to dál“ (Ženou za všech okolností, z.s.). Pokud máme doma nevyužité kompenzační pomůcky a chceme jimi pomoci dalším (paruky, podprsenky, epitézy, plavky, tílka na léto, tělové košilky atd.), můžeme je poslat nebo přinést do Studia Ludwig a tam budou v charitativním bazaru předány dalším ženám, které je využijí. Nebo si tam můžeme přijít samy něco potřebného vybrat. Odkaz:

www.zenouzavsechokolnosti.cz.

Tímto paní Reimerové i paní Lukáčové ještě jednou velice děkujeme, mnohým z nás svojí přednáškou pomohly a poradily. Pomáhají nám už jen milým a ochotným přístupem, jejich Studio Ludwig budeme jistě rády využívat.

Lída Němejcová



12. listopadu 2024

Na listopadové členské schůzce jsme přivítaly Mgr. Veroniku Kubíkovou, nutriční terapeutku Nemocnice Na Františku, která se specializuje na výživu pro seniory. Mohla nás tak seznámit s výživovými doporučeními určenými převážně pro naši věkovou kategorii.



Pozorně jsme poslouchaly obecná výživová doporučení. Mluvila o rovnováze mezi příjmem a výdejem energie a o indexu BMI, jehož ideální hodnota je u seniorů nad 22. Čím je člověk starší, tím má pomalejší metabolismus. Seniori by měli mít ve stravě dostatek bílkovin (maso, mléko, vejce, luštěniny), aby měli i ve stáří dostatek svalové hmoty. Ve stáří je to velice důležité, zdroj bílkovin by měl být zajištěn denně. Dále jsme se dozvěděly o důležitosti sacharidů (přílohy, zelenina, ovoce, pečivo) i tuků (oleje, sýry, ořechy). Pro stravování je oboje důležité, ale všeho s mírou, ať mnoho nepřibíráme. Energeticky velice vydatný je též alkohol, který obsahu-

je spoustu cukrů. Dozvěděly jsme se též, jaké nasycené mastné kyseliny do jídelníčku zařazovat a kterým je lépe se vyhýbat. Velice důležitá pro nás byla informace o vegetariánské stravě. Pokud člověk nebyl vegetarián už dříve, neměl by s touto stravou v seniorském věku začínat. Čím jsme starší, tím víc jsou pro nás živočišné bílkoviny nenahraditelné. To platí i o vláknině, která je nezbytná pro náš mikrobiom.

Dozvěděly jsme se též o důležitosti vitamínů a minerálních látek. Nadbytek soli je nebezpečný, zvyšuje krevní tlak a spolu s nedostatečným pitným režimem vede k zdražování vody v těle a



vyšším otokům dolních končetin. Velké množství soli je v průmyslově zpracovaných potravinách, které je vhodné nahradit čerstvými a čerstvě připravenými.

Závěrem své přednášky paní Veronika shrnula, jaké potraviny bychom měly preferovat a které je vhodné omezit. Jídlo má obrovský sociální faktor. Je vhodné denně zařazovat ovoce a zeleninu, bílkoviny, luštěniny, ale nestresovat se složením stravy - stres je velký zabiják. A protože Mgr. Kubíková spolupracuje s domovem seniorů, pro který vypracovala článek o výživě seniorů, budeme si ho moci přečíst i v našich Listech. Máme se tak na co těšit, protože i ve stáří si chceme užívat života ve zdraví, přestože jsme onkologické pacientky. Paní Veronice patří náš veliký dík.

Lída Němejcová



Na výslapech a výletech

3. září 2024 - Vlašim



Na výlet do Vlašimi jsme dostaly pozvání od spřátelého klubu BENKON Benešov. Domluvily jsme se s Janou Randulovou, že se sejdeme 3. září v Benešově a odtud společně vyrazíme autobusem do Vlašimi.

Z Prahy do Benešova jsme dojezdy za ½ hodiny a už jsme viděly na autobusovém nádraží skupinku známých tváří.

Obdivovaly jsme, jak jsou přátelské a jak pomáhají své



hůře chodící Marušce, aby se dobře dostala do autobusu a pohodlně cestovala. Věděly a viděly jsme to již vloni, kdy jsme byly společně na Konopišti, ale tu solidaritu a ochotu pomoci vždy znovu obdivuji.

Ve Vlašimi jsme mířily nejdřív na zámek a do muzea, bylo velké vedro, tam bude příjemně. A také bylo. Zámek se vypíná nad řekou Blanici. O městu Vlašim i hradu existují zmínky už z r. 1318. Gotický hrad byl přestavěn kolem roku 1600 na renesanční zámek. K zámku patřila velká obora a dnes je spojena se zámeckými zahradami v krajinářský park s mnoha romantickými stavbami. Do parku se dostanete ze třech stran, třemi pseudogotickými branami – Domašinskou, Znosimskou a tou, kterou jsme vstoupily my – Vlašimskou. Prošly jsme celou expozici o historii zámku a parku a líbilo se nám v jednotlivých komnatách – krásně žili naši předkové na zámku.

„Parku vévodí mnohokrát přestavovaný zámek, který dnes slouží k několika účelům. Sídli zde Muzeum Podblanicka, infocentrum a obřadní síň. V zámku se nachází i stylová restaurace „U Blanických rytířů“, popisovala Evka Babka v roce 2009 naši tehdejší návštěvu zámku ve Vlašimi. K tomu se mohu jen připojit. I k tomu, že U Blanických rytířů bylo krásné posezení na prosklené

terase, při dobrém jídle a pití. Ani se nám odtamtud do tropického vedra nechtělo. Zlákal nás jen „místo, kde příběhy zvířat otvírají cestu k porozumění“, a to je malá paraZOO hned proti zámku. Jsou tam pacienti Záchrané stanice z Vlašimi (drobní savci, kočky, želvy, i dravci, výři, krkavci a kánata) a paraZOO je jejich trvalým domovem, do volné přírody se už vrátit nemohou.



Při vstupu do zámku je na náměstí krásná kašna Pampeliška, kterou jsme viděly jen na chvíli, asi při vedrech a suchu šetří vodou. Ale je nádherná. Osvěžení nás tedy nečekalo, tak jsme zamířily do cukrárny, tam jsme si všechny radosti zdvojnásobily a pak teprve spokojeně výlet zakončily. Rozloučily jsme se, poděkovaly kamarádkám z Benešova za provázení po Vlašimi a příjemnou společnost a slíbily, že příští společný výlet bude v Praze.



Daniela

12. září 2024 - Zvánovice, Lesní Lázně

Před šesti lety byly Alenky na vydařené akci Aliance žen s rakovinou prsu v rámci projektu Dokážeš to taky „Zaostřeno na život“ na moc hezkém místě – v Lesních lázních Zvánovice. V září letošního roku jsme se chtěly na místo uprostřed lesa znovu podívat. Tehdy nás bylo devět, tentokrát jsme byly dvě. Kde jsou všechny Alenky? Pravda, bylo nepříjemné mokré počasí, mnoho děvčat se omluvilo včetně Evy, která nás měla místem pro-



vázet. Ale my s Jarkou jsme to nevzdaly a i přes nepřízeň počasí jsme se vydaly autobusem do této malé vesnice, která dostala jméno po svém zakladateli Zvánovi. Přesně se neví kdy, ale už ve 12. století patřila obec Želivskému klášteru.

Z návsi od autobusu jsme se vydaly hledat modrou turistickou značku, která ke starým lázním vede. Prohlédly jsme si kamennou zvoničku, která stojí na místě původní dřevěné zvoničky. Pak jsme se podívaly, v kolik otvírá místní hospoda. Čekalo nás zklamání: „Dnes zavřeno“. Došly jsme ke kapli sv. Jana Nepomuckého a pokračovaly lesem kolem

Zvánovického potoka ke krásné budově a kavárně s terasou, jak jsme si ji pamatovaly. Ale jen k plotu a velkým vratům: „Vstup jen pro ubytované“. Nedaly jsme se odradit a došly až do recepce hotelu. V tomto nyní soukromém Congress a wellness resortu se nám dostalo pouze informací a zelené vizitky s kontakty. „Přijďte sem na pobyt a uvidíte!“ Ani kafe nám nenabídli.

Vzhledem k sychravému počasí jsme další cestu zkrátily. Vydaly jsme se lesem kolem Zvánovického potoka, ale do Údolí mlécích (mlýnských) kamenů, kde se dříve těžila ruda, jsme nedošly. Cestou jsme potkaly autobus, který odvázná Jarka stopla. Kupodivu zastavil – vyjížděl z konečné v Kadově - a řidič nás ochotně vzal. Přemýšlely jsme, kam se s ním svezeme na něco dobrého a kde se zahřejeme, zvolily jsme vyhlášenou restauraci U Melíšků ve Strančicích. Po výborném obědě jsme navštívily ještě malou cukrárnu u nádraží a stihly vlak do Prahy.

Výlet se nám nakonec líbil, pršet přestalo a my byly dvě statečné turistky.

Daniela a Jarka



24. září 2024 - Kapela Steamboat Stompers

Steamboat Stompers, kapela, jejímž krédem je bavit publikum tím, co je životním hobby každého z jejích členů – jazzem a dobrou muzikou. Kapela vznikla někdy začátkem roku 1968 v bývalém Klubu kouzelníků a iluzionistů na Vinohradech. Chvíli se hledali muzikanti, potom repertoár a nakonec název. Od počátku byl velkým tahákem na jejich koncerty basista, zpěvák a později i houslista Antonín „Tony“ Brych, na kterého dodnes často a vesele všichni vzpomínají. Tony se stal jejich nejoblíbenějším jazzovým zpěvákem svým scatováním. Každoročně se na jaře konal Memoriál T. B., na který jsme s Milanem pravidelně chodili, ať už do Olšanky nebo do Divadla U hasičů, stejně tak na jejich vánoční koncerty a jam-sessiony. Steamboat Stompers vyhrávali domácí i zahraniční jazzové festivaly, pravidelně hráli v Praze Na chmelnici, v Redutě, Malostranské besedě, Gongu, Domě barikádníků, na Malé scéně PKOJF a na dalších scénách a klubech tady i v zahraničí, také na vltavských parnicích. Vždy chtěli, aby všechno co hráli mělo originální instrumentaci a zároveň místo pro improvizaci každého nástroje. Této zásady se drží dodnes. Časem přibyl v jejich repertoáru k jazzu i swing a nakonec zvítězil **starý dobrý dixieland**.



Alenky znají Steambouty jako kapelu, která s námi (hlavně my s ní a její muzikou) díky Martě z Vrchlabí oslavila 15. narozeniny spolku ALEN. Ve (pro 8 členou kapelu) stísněných podmínkách malé jídelny v Chatovém táboře ve Lhotce u Mělníka, kde měly Alenky víkend za odměnu, nám připravili nádherný večer, na který stále vzpomínáme. Nálada byla velmi veselá, Alenky zpívaly, tančily a nechaly se unášet skvělou hudbou. "I z posluchaček, které nikdy jazz neposlouchaly, jste nadělali fanyšky nejvyššího kalibru," napsala jim tehdy Marta v poděkování. Steamboat Stompers známe také z jejich letních koncertů v Dobřichovicích. Poslední roky hráli pravidelně v Horních Počernicích a tento rok jsme je objevili v Krušovické chalupě v Praze na Pankráci.



A právě do Krušovické chalupy jsme si je přišli poslechnout. Byl to moc vydařený večer, hospoda nabitá k prasknutí a všech nás sedm zpívalo, podupávalo a vytleskávalo jejich úžasné melodie. K tomu jsme měly výbornou večeři a dobré pivo. Zpívala a scatovala zpěvačka Eva Emingerová, která s nimi pravidelně vystupuje už 20 let a je stále lepší a lepší. Tentokrát nám program obohatila o vyprávění o svém úžasném synovi Josefu Dostálovi, kajakářském mistru světa a olympijském vítězi. Eva je na něho právem hrdá. Zážitky z poslední olympiády nás dojaly všechny. Eva dostala i kytici, hlavně prý pro Pepu. Slíbila, že ji předá.

Vraceli jsme se za tmy k metru Vyšehrad a v hlavě nám zněly všechny ty krásné melodie.

Daniela

25. září 2024 - Návštěva Strahovského pivovaru s Amélií

Ve středu 25. září jsme podnikly výpravu za historií, zajímavým výkladem o pivu a jeho výrobě a ještě zajímavějšími setkáními. Kde? Ve Strahovském klášteře v pivovaru NORBERT. Pozvala nás (a nejen nás Alenky) paní Mirka Havrdová, která připravuje zajímavé vycházky v Centru Amélie.

Nejdříve jsme absolvovali prohlídku pivovaru a přednášku sládky Jana Martinky. Přednášku doplnily informace nutriční terapeutky o vlastnostech piva s přihlédnutím k nemocem ledvin. Dle poradkyně může žena vypít denně 2 x třetinku piva, muž 2 x půllitr. Dozvěděli jsme se nejen postup výroby, ale také složení minerálů a vitamínů v pivě, víme jak funguje chmel, co je to



spodní a svrchní kvašení a proč se jedno z piv tohoto pivovaru jmenuje Antidepresant. Poté, co jsme (spolu s dalším pivem, které vypadalo spíš jako džus) 14° pivo Antidepresant ochutnali, potkali jsme se na nádvoří pivovaru s panem farářem ze Strahovského kostela, popovídali si a vyfotili se s ním. Paní Havrdová ho požádala o případnou návštěvu strahovského klášteřa a knihovny a pan farář slíbil, že nás pozve a osobně provede. Už se moc těšíme.

Pomalou procházkou Nerudovkou jsme my Alenky došly ze Strahova na Malostranské náměstí a plni opravdu krásných zážitků jeli domů. Poděkování patří Amélii, že pro nás onkologické pacienty dělá tak zajímavé programy.

Daniela



26. září 2024 - Zámek Kačina a Nové Dvory

Návštěva zámku Kačina nás lákala už dříve, takže jsme se rozhodly ji uskutečnit. Sešly jsme se na nádraží do zamračeného počasí s předpovědí deště jen čtyři statečné turistky, tři ALENky a kamarádka Maruška Svatava. Vyjely jsme na čas, ale cestou se vlak trochu opozdil, tak jsem přemýšlela, jestli z výletu na Kačinu nakonec nebude návštěva Kutné Hory. Ale ani to by nám příliš nevadilo, v Kutné Hoře je stále co objevovat a obdivovat.

V Kutné Hoře jsme přestoupily na autobus a za pár minut už jsme vystupovaly na Kačině. Bylo pošmourné počasí, ale to nás zdatné turistky samozřejmě neodradilo.



Zámek Kačina patří mezi nejvýznamnější stavby empírové architektury v Česku. Je chráněn jako kulturní památka a dnes je jedním z muzeí Národního zemědělského muzea.

Zámecká budova má půdorys otevřené podkovy. Celá stavba podélně měří 227 m. V interiéru zámku se nachází muzeum českého venkova Národního zemědělského muzea, součástí bohatých expozic je knihovna Chotků, čítající na 40 000 svazků z doby od 16. po 19. století, zámecké divadlo, lékárna, skleník.

Zvolily jsme prohlídkový okruh **13 chotkovských komnat**, kde nás sympatický mladý průvodce seznámil s dějinami rodu Chotků a jejich panství Nové Dvory, se stavitelem zámku Janem Rudolfem Chotkem, pověděl nám o jeho rodičích a majitelích zámku, o jejich životě a zvycích. Zámek měl zajímavou historii, po smrti Emericha Chotka přešel do vlastnictví Thun-Hohenštejnů, po Protektorátu byl v nucené dražbě

prodán nacistické organizaci mládeže Hitlerjugend, po válce byl znárodněn a od roku 1950 jej využívá Národní zemědělské muzeum.

Po prohlídce zámku a občerstvení v kavárně jsme se vydaly na krátkou vycházku do nedalekých Nových Dvorů.

Zámek Nové Dvory má bohatou historii. Vznikl v 17. století za Věžníků. Za pozdějších majitelů Chotků byl na panství postaven zámek Kačina a Nové Dvory ztratily význam jako šlechtické sídlo, byla zde umístěna správa velkostatku a byty zaměstnanců. V roce 1945 byl zámek zestátněn a od té doby zde sídlí základní škola. Na seznam kulturních památek byl zámek zapsán v roce 1958.



Zámek je jednopatrový, na východní straně na něj navazuje arkádová chodba, která jej spojuje s kostelem sv. Martina. Mezi arkádovou chodbou a východní částí zámku je vystavěno barokní schodiště, které dříve vedlo do parku. Z arkádové chodby je výhled na domkánský klášter s kostelem sv. Anny, naproti klášteru se pak nachází hřbitov, jehož dominantou je hrobka rodiny Chotků. Byla postavena v empírovém stylu v letech 1829-1831.

Po prohlídce památek v Nových Dvorech jsme poobědvaly v místní restauraci a autobusem a vlakem se přesunuly domů, obohacené o další kulturní zážitek.



Eva Kapounová

24. října 2024 - Loděnice

Loděnice, obec v okrese Beroun, leží v Křivoklátské vrchovině v údolí, kterým protéká stejnojmenný potok, který všichni známe pod názvem Kačák.

Loděnici proslavily nejen vinilové desky a cédéčka z místních gramofonových závodů, ale také oskarový snímek *Ostře sledované vlaky*, který tu natočil režisér Jiří Menzel v roce 1966 podle stejnojmenné novely Bohumila Hrabala. V budově tohoto slavného nádraží se nachází expozice, která připomíná historii této trati a filmové natáčení.

Na nádraží v Loděnici se nás sešlo 9 ALENEK. Nejprve jsme navštívily zmiňované Muzeum trati a *Ostře sledovaných vlaků*. Muzeum vzniklo u příležitosti 120. výročí zahájení provozu na trati Praha-Rudná-Beroun, kdy se parta nadšenců pustila do



rekonstrukce prostor místního vlakového nádraží, čímž dala vzniknout muzeu.

Po prohlídce muzea, které je maličké, ale hodně zajímavé, jsme pokračovaly do obchodu Skleněné kuličky, kde mají více jak padesát druhů cvrnkacích kuliček, široký výběr korálků, skleněná těžítka, věštecké koule, vánoční ozdoby, náramky, přívěsky, skleněné andělky a jinou skleněnou dekoraci.

Následovala návštěva pravoslavného monastýru sv. Václava a sv. Ludmily. Monastýr se nachází v záměčku Loděnice. Původně neorenesanční zámek, který si nechal v roce 1873 postavit pražský podnikatel Antonín Cífka jako své rodinné sídlo. V jeho okolí později vznikl první tenisový

kurt. Po první světové válce budova sloužila jako stáčírna likérů a kanceláře. Od roku 1924 budovu vlastnila Církev adventistů sedmého dne, která tu provozovala misijní školu pro národy slovanské. V roce 1936 koupil zámek pražský klenotník Václav Trouška. Po druhé světové válce nebyl udržován a začal chátrat. V roce 1991 zámček restituovala rodina Troušků, která ho v roce 1999 prodala. V roce 2008 ho získala pravoslavná církev, která provedla rekonstrukci. Byla obnovena původní vinice. Vedle zámku se nachází nízká zvonice s 10 zvony.

Po prohlídce monastýru následoval oběd v místní



restauraci a zpáteční cesta vlakem. Dnešní výlet se vydařil, díky patří Blance, která ho pro nás připravila.

Eva Kapounová

14. listopadu 2024 - Clam-Gallasův palác

Na místě dnešního paláce stávala románská budova, jejíž části se překvapivě zachovaly i v dnešním barokním paláci architekta Fischera z Ehrlachu. Ten projekt vypracoval pro Jana Václava Gallase diplomata a pozdějšího



neapolského místokrále, který ho začal stavět v r. 1715.

Stavba byla dokončena ve třicátých letech 18.století vybudováním a výzdobou nejkrásnějšího schodiště v Praze. Plastiky schodiště vytvořil Matyáš Braun, malby C. Carlone.



Freska na stropě schodiště představuje Triumf Apollonův. Jeho prací jsou i ostatní sály ve 2.patře: Shromáždění olympských bohů, Korunovace umění a vědy. Největší sál nebyl nikdy vymalován, jeho dnešní podoba ve stylu druhého rokoka vznikla začátkem 19.století.

Po vzniku Československa v r.1918 zde bylo umístěno Ministerstvo financí, do dnešního dne je zachována pracovna ministra Rašína.

Dnes patří palác hlavnímu městu, které zde pořádá kulturní akce, případně lze palác i pronajmout.

Marie Pálková



Na rekondičních pobytech

Rekondiční pobyty se konají za finanční podpory z grantu Magistrátu hlavního města Prahy, Černošic a Dobřichovic



Dobřichovice



Lázně Lednice (16. - 22. září)

Do Lednice jsme odjízďely za velkého lijáku a mlhy. S sebou jsme měly zbytečně moc oblečení na takové počasí. Brzy ale vysvitlo slunce a prožily jsme nádherné letní dny.



Bydlely jsme v lázeňském domě Perla, který je moderním rehabilitačním zařízením. Zároveň to jsou nejmladší léčebné lázně v ČR zapsané na seznamu UNESCO. Hezky zařízené pokoje a vše pod jednou střechou: procedury, bazén i jídelna. Procedury byly příjemné, zvláště aroma masáž a Kneippova bylinná koupel. Také jsme cvičily v bazénu, kde jsme si mohly potom zaplavat. Bazén byl k dispozici každý den.

Zbývalo nám dost času na vycházky. Ve čtvrtek bylo volno na vý-



lečných večerech v klubovně, kde jsme korálkovaly, hrály hry, kvízy i karty. Protože se u zámku konalo vinobraní, tak jsme testovaly burčák a dobrá moravská vína a ještě nám k tomu hrála živá hudba (cimbál i swing).

Pobyt jsme si po všech stránkách náramně užily. Velký dík patří Růžence, která pobyt dokonale připravila a poskytovala nám spoustu informací. Po záplavách se nesmělo do některých částí Lednicko-Valtického areálu, protože hrozil pád stromů. A nejen proto bychom rády jely do Lednice někdy znovu.

Gabriela Malinová



Srní (6. - 11. září)

Letošní rekondice v Srní proběhla tradičně v duchu aktivity tělesné i duševní, podpořené také už tradičně báječnou nabídkou hotelových snídaní i večeří. Dovolím si rozšířit Tyrsovo heslo:

"V zdravém a sytém těle zdravý a činorodý duch,



zvlášť když vše podpoří svěží šumavský vzduch".

Každé ráno po 7. hodině jsme vyskákali (a píšu tu měkké "i", protože dokonce 2 - 3 muži se mezi námi vyskytovali!!) z postelí rovnou na parkoviště před hotelem, kde nás probudila a protáhla půlhodinovou rozcvičkou Míša Pavlíková. Někteří běželi raději rovnou do tělocvičny, kde měla buzení na starosti Eva Ledvinková. Poté se obě skupiny v hotelové tělocvičně spojily a na karimatkách i jinak ještě hodinku s Míšou cvičily.

Není divu, že jsme se pak vrhli na snídani alias švédský stůl a hladově jsme likvidovali pestrou nabídku ranních dobrot všeho druhu.

Po hodině odpočinku došlo na turistiku - vyrazili jsme společně nebo individuálně do podzimní šumavské přírody za blízkými i vzdálenějšími cíli. Třeba k Hauswaldské kapli, k Vchynicko-tetovskému kanálu, na Klostermannovu vyhlídku nad Srní, k vlčímu výběhu, podél Filipského potoka z Modravy na Filipovu huť a Antýgl a poslední den k malému soukromému pivovárku v lese Zlatý Srnec, kde jsme výborným pivem připili k narozeninám cvičitelce Evě.

Počasí nám přálo. Kromě nádherné přírody byl všem zájemcům denně k dispozici i bazén, kde se nejen plavalo, ale i cvičilo ve vodě pod vedením Míši. Po 16. hodině se většina z nás opět scházela v tělocvičně - to abychom si zasloužili opu-

lení večeři, která nás v Hotelu Srní každý večer čekala. Kdo nezažil, neuvěří! Radši tady nebudu dráždit vaše chuťové buňky, milí čtenáři, výčet všech dobrot od polévek přes studené předkrmy, hlavní chody, dezerty, ovoce ... až po několik druhů zmrzliny. Osobně mi téměř vyrazilo dech čokoládové fondue - nádoba s roztavenou hořkou čoko-

ládou, v níž si můžete namočit třeba dílky mandarinek nebo jiného ovoce nebo si ji nalít na zmrzlinu či jinou sladkost. No co vám budu povídat, prostě "při večeři v Hotelu Srní každý labužník blahem vrní".



A protože s plným žaludkem se nemá chodit spát, zajistili nám naši skvělí organizátoři každý večer nějaký společný program. Tak třeba povídání s panem Sklenářem o Šumavě a Karlu Klostermannovi a potom promítání jeho krásných fotografií šumavské přírody. Po celý týden pak byl v Infocentru velký zájem o kalendář na rok 2025 s výběrem právě z těchto snímků.

Další večery jsme trávili třeba výukou břišních tanců (lektorkou byla jedna z účastnic pobytu), promítáním příběhů ze Zmizelé Šumavy nebo společným zpíváním s kytarou. Velký zájem v nás probudila výuka hry na šamanské bubny, společné bubnování bylo úžasné.

Náplň těch pěti dnů v Srní byla tak bohatá, že teď, když na ní vzpomínám, mám pocit, že muselo těch dnů být mnohem víc a to jsem určitě ještě na něco zapomněla. Závěrem musím poděkovat všem, kteří se na celé organizaci a programu podíleli a po všechny dny nám věnovali svou péči, hlavně vedoucí rekondice Alence Janovské a cvičitelkám Míše Pavlíkové a Evě Ledvinkové.

P. S. V průběhu rekondice v úterý 8. 10. měla svátek naše Vieročka alias Chrobáček.

Sešli jsme se večer, abychom jí popřáli a také jsme při té příležitosti zavzpomínali na dřívější vedoucí šumavských pobytů Janu Dundáčkovou. Ta naše řady loni na podzim bohužel opustila navždy. Byla to výrazná osobnost, veselá, vtipná, společenská - prostě nezapomenutelná.

A abych nekončila smutně, připojím tradičně ještě pár svých veršů věnovaných oslavenkyni Vieročce:

Naše milá Vieročka
Co ji známe, vždy kočka
Nejen vkusná, elegantní
Taky vtipná a šarmantní
PROSTĚ CHROBÁČIK

Náruživá ochotnice
Poezie milovnice
Na prknech co znamenají svět
Rozkvétá jak jarní květ
PROSTĚ CHROBÁČIK

Dnes ti naše Vierko milá
Přejem k svátku, abys byla
Pořád stejně veselá a milá
Ať ti chutná pivo, víno, gorbáčik
Zůstaň ještě dlouhé roky všech
Alenek
CHROBÁČIK

Marta Hrušková



Na rekondičním pobytu v Srní bylo 16 účastníků, z toho 13 členek Alenu.

Pobyt všechny Alenky zhodnotily velmi kladně, s jedinou připomínkou: škoda, že Srní bylo letos naposledy!

Vedoucí RP Alena Janovská

Poznámka redakce:

Vzhledem k velké oblíbenosti rekondičního pobytu v Srní, bude rekondice v Srní pokračovat i v roce 2025!!!



Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

20. září - Den zdraví v Nemocnici Na Františku

Nemocnice Na Františku, hlavní město Praha a městská část Praha 1
zvou všechny dospělé a děti na

DEN ZDRAVÍ

spojený s oslavami 670. výročí založení nemocnice

20. září 2024 13:00 - 17:00 h
areál Nemocnice Na Františku


nnfp.cz

Akce je pořádána pod záštitou
náměstkyne primátora hl. m. Prahy Alexandry Udženija
a radního Prahy 1 pro zdravotnictví a NNF Michala Müllera

- Měření krevního tlaku a hladiny cukru v krvi
- Vyšetření kožních znamének
- Konzultace s nutriční terapeutkou
- Prevence rakoviny prsu
- Diagnostika plochých nohou
- Stánky partnerů
- Doprovodný program

16:00 **Koncert**
ANNA JULIE SLOVÁČKOVÁ & Band

Změna programu vyhrazena



Nemocnice Na Františku je jednou z nejstarších zdravotnických institucí v Evropě a letos slaví úctyhodných 670 let od svého založení. Její historie sahá až do roku 1354, kdy začala poskytovat péči potřebným.

Brány Nemocnice Na Františku se otevřely široké veřejnosti při příležitosti Dne zdraví, který proběhl 20. září od 13 do 17 hodin. Ve venkovním areálu nemocnice měli návštěvníci příležitost nejen se dozvědět více o svém zdraví, ale také si užít doprovodný program, občerstvení i hudební vystoupení Anny Julie Slováčkové.

Na návštěvníky čekala celá řada preventivních vyšetření, která přispívají k včasnému odhalení zdravotních problémů. K dispozici bylo například vyšetření kožních znamének, měření hladiny cukru v krvi, diagnostika plochých nohou nebo konzultace s nutriční terapeutkou. Dále si zájemci mohli nechat provést test na krevní skupinu.

Připraven byl také náš stánek s poradnou pro prevenci rakoviny prsu a edukaci samovyšetření prsu.

Den zdraví nebyl jen o vyšetřeních a konzultacích. Pro děti bylo připraveno malování na obličej a ženy si mohly užít líčení profesionální vizážistkou.



2. října - Vykročte s Ligou ke zdraví

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!
Celodenní akce pro malé i velké, juniory i seniory!

Park Přátelství Praha 9 - Prosek
středa 18. 9. 2024 od 9 do 19 hod.

Pod záštitou starosty
Mgr. Tomáše Portlíka
MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 9

Přijďte a udělejte s námi 1. krok ke zdraví!

- ✓ Stezka 1000 kroků ke zdraví
- ✓ Soutěže a hry o ceny pro malé i velké
- ✓ Bohatá nabídka pohybových aktivit
- ✓ Ukázky na pódiu i v prostoru parku
- ✓ Step, nordic walking, tanec, lezecká stěna, slack-line, žonglování, turistika, skákací hrad, zdravá strava, hudební vystoupení a další
- ✓ Vše můžete aktivně vyzkoušet pod vedením zkušených instruktorů
- ✓ Odborné poradny a vyšetření zdravotního stavu

INFORMAČNÍ STÁNEK LIGY S NABÍDKOU PUBLIKACÍ ZDARMA

VSTUP ZDARMA!

Podrobný program akce na www.lpr.cz

A navíc velká on-line **SOUTĚŽ Ligy O SKVĚLÉ CENY!**

Stačí předseztet pro zdravější život a můžete vyhrát!

Víkendový wellness pobyt pro 2 osoby, rodinné vstupenky do aquaparku, sportovní batohy a lahve, turistické lékárničky, poukázky na ovocné speciality a další ceny!

Více na druhé straně letáku a na www.LPR.cz/soutez

Partneři akce

JOHNNY SERVIS, Zahradka, Liga proti rakovině Praha

Vykročte s Ligou ke ZDRAVÍ je celostátní preventivní kampaň vyzývající ke zdravému životnímu stylu.

Cílem kampaně je upozornit širokou veřejnost na **důležitost pohybu a zdravého životního stylu**, díky nimž si každý z nás může významně prodloužit život ve zdraví a snížit riziko vzniku nádorových onemocnění i dalších civilizačních chorob.

V Parku Přátelství v Praze 9 si na své přišli malí i velcí, junioři i senioři. Na několika stanovištích předváděly spolupracující organizace pohybové aktivity, děti i dospělí si mohli vyzkoušet např. nordic walking, břišní tance, step, kondiční cvičení, žonglování, tanec, chůzi na slack-line – to vše pod vedením zkušených profesionálních instruktorů. V parku byly umístěny panely výstavy Každý svého zdraví strůjcem, Liga nabízela zájemcům publikace a osvětové materiály, s prezentací svých aktivit se připojily i organizace sdružující onkologické pacienty.

Svůj stánek na akci měl i náš spolek **ALEN - ženy s rakovinou prsu**. Naše vyškolené certifikované edukátorky z řad členek spolku učily veřejnost na silikonových modelech samovyšetření prsů a varlat. I přes deštivé počasí přišlo ke stánku ALENU mnoho zájemců od školáků až po seniory.



Plaveme prsa 2024



12. října 2024

Aliance žen s rakovinou prsu pořádá v rámci
DNE PRO ZDRAVÁ PRSA
 vyhlášeného každoročně evropskou koalici
 EUROPA DONNA
 13. ročník celostátní akce

„Plaveme prsa“

PLAVEME VLTAVU OD PRAMENE K ÚSTÍ

AQUACENTRUM ŠUTKA
 Cimická 848/41, Praha 8
14.00 - 17.00
 Zábava pro celou rodinu

Více informací najdete na:
www.breastcancer.cz

„V srdci s Kamilem Čepelákem“

13th EUROPEAN BREAST HEALTH DAY

CHCETE UDĚLAT NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ?
 Přijďte si s námi zaplavat a dozvíte se jak na to!

Od 14.00 do 15.00 se můžete těšit
 na doprovodný program
 pro děti i dospělé.

**NEZAPOMEŇTE SE NECHAT VYFOTOGRAFOVAT
 TAKÉ POD VODOU
 OD FOTOGRAFKY ALICE BOCHŇÁKOVÉ.**

Projekt podpořili













Akce **Plaveme prsa 2024** se letos uskutečnila **12. 10. 2024**.

Vyškolené edukátorky našeho spolku **ALEN - ženy s rakovinou prsu** tento den edukovaly samovyšetření prsu a varlat u bazénu na Šutce.



Každý plavec při registraci obdržel šťavnaté jablko.



19. října - Den zdraví se STOBem



Den zdraví se konal poosmadvacáté v krásných prostorách konferenčního centra City na Pankráci a díky tomu, že má již tradici a kvalitní program se od rána vinula fronta cca 100 lidí, kteří chtěli aktivně udělat něco pro své zdraví. Celého dne se zúčastnilo přes 700 lidí, většina zde strávila mnoho hodin, někteří i celý den, protože program byl opravdu bohatý.

Návštěvníky Dne zdraví tvoří nejvíce ženy právě s gynoidním rozložením tuku. S velkým zájmem si tedy vyslechly přednášku MUDr. Vlasáka na téma, jaké jsou hlavní rozdíly v léčbě různého rozložení tuku. Dozvěděly se, jak aktivace lymfatického systému pomáhá při hubnutí především u gynoidního typu obezity, jak postupovat při zhoršující se celulitidě, nárůstu tuku v oblasti stehna a hýždí a jak dostat pod kontrolu lipedém, jednu z nejproblémovějších forem kumulace tukové tkáně. Zjistily, co je komplexní dekongestivní terapie a mohly si hned ve stánku Loany u lymfologické poradny zakoupit kompresivní pomůcky. Zejména byl zájem o kompresivní legíny na cvičení.

Pro účastníky byly připraveny zajímavé přednášky a poradny s odborníky. Na místě si mohli účastníci ověřit i svoji zdatnost pomocí jednoduchých testů zdatnosti, a když se přidaly výsledky glykémie, složení těla, obvodu pasu, BMI, tak zjistili, jak jsou na tom díky Indexu zdraví. To je smyslem celého dne přimět účastníky k lepšímu stravování a k zvýšení pohybu a ověřit si každoročně své snažení objektivně změřením Indexu zdraví.

Po celý den probíhaly různé druhy cvičení a nechyběly ani ochutnávky zdravého dobrého jídla.

23. října - Den zdraví v obchodním centru DBK



Ve spolupráci se společností MEDICON jsme ve středu 23. října edukovaly samovyšetření prsu a varlat v obchodním centru DBK.

Zájem o edukaci ze strany návštěvníků obchodního centra byl velký a potěšující byly i zpětné vazby, poděkování od žen, které nemocí již prošly a samovyšetření neznaly.

Milena Najmanová

7. listopadu - Den zdraví v Oborové zdravotní pojišťovně



Dne zdraví v Oborové zdravotní pojišťovně jsme se zúčastnily již podruhé. K dispozici jsme měly velkou zasedací místnost, kde se dala připravit dvě stanoviště - na prvním se pouštělo na notebooku edukační video a na druhém probíhala edukace samovyšetření prsů a varlat na silikonových modelech.

Den zdraví byl dobře zorganizovaný a zpětná vazba od zaměstnanců byla velmi pozitivní. OZP má dobře nastavené programy pro onkologické pacienty a proto si spolupráce s OZP vážíme.

Milena Najmanová



Výživa ve stáří

Výživa ve stáří je stejně důležitá jako v každém jiném věku života. Stěžejní je v seniorském věku příjem bílkovin. Bílkoviny jsou obsaženy například v masě, v mléčných výrobcích, ve vejcích, kvalitních více procentních uzeninách nebo také v luštěninách. Bílkoviny mají stěžejní vliv na celý organismus, jejich dostatečné množství podporuje hojení ran, imunitní systém a jsou také nezbytné pro činnost mozku. Dostatečný příjem bílkovin je důležitý při snaze vybudovat svalovou hmotu, ale také, co je ve stáří nejdůležitější, svalovou hmotu udržet, aby ji senior neztrácel v průběhu let příliš rychle. Nedostatek bílkovin se může projevat únavou, otoky, zhoršený hojení ran a poruchami imunity. Může mít také za následek zvýšenou lámavost nehtů nebo větší vypadávání vlasů. Pokud nejsme schopni dostatečného příjmu bílkovin ve stravě dosáhnout kvůli nechutenství nebo časnému pocitu plnosti, mohou nám pomoci různá orální nutriční suplementy (Fresubin, Nutridrink, Nutrego, Resouce, Protifar atd.). Tyto orální nutriční suplementy je potřeba konzumovat velmi pomalu po malých doušcích v hodinovém nebo klidně dvou hodinovém okně. Je to proto, že tyto přípravky obsahují mnoho energie a především bílkovin, na které vaše tělo potřebuje čas, aby je strávilo. Trávení ve stáří je kvůli celkovému stárnutí organismu a všech buněk o něco pomalejší, není tedy vůbec špatně si tyto přípravky například nechat na popíjení po celé dopoledne nebo odpoledne. Při příliš rychlé konzumaci mohou způsobit zažívací obtíže.

Další důležitou složkou stravy jsou sacharidy. Sacharidy se snažíme vždy preferovat ve formě komplexních sacharidů, tzn. celozrnné výrobky, brambory, luštěniny, zelenina, a to primárně kvůli dostatečnému příjmu vlákniny, která napomáhá prevenci zácpy. Jednoduché sacharidy neboli cukry mají však své místo ve stravě seniorů bezpochyby také, a to především proto, že cukry jsou velmi stěžejní pro fungování mozku, jsou rychlým zdrojem energie. Jednoduché cukry můžeme najít v mléčných výrobcích, v ovoci nebo ve sladkých potravinách. U velmi starých seniorů nebo seniorů s poruchou kognice je sladká chuť prakticky jedinou, která zůstává a kterou senior intenzivně při jídle cítí. S jednoduchými sacharidy neboli cukry to však není třeba přehánět, a to obzvláště pokud trpíte onemocněním diabetes mellitus (cukrovka). Cukry totiž působí vysoké výkyvy hladiny krevního cukru v krvi, což pro náš organismus při častých a velkých výkyvech není dobře. Potřeba tuků ve stáří již není tak vysoká, je však potřeba myslet na fakt, že tuky jsou nositeli chuti. Přílišná restrikce tuků alteruje chuť, texturu a potěšení z jídla a může negativně ovlivnit celkové složení stravy, hmotnost a kvalitu života. Tuky jsou také velmi důležité pro vstřebávání řady vitamínů. Vhodné je preferovat zdravé tuky, které jsou např. v mořských rybách, v ořechách a v rostlinných tucích.

Vitamíny a minerální látky ve stáří



Mezi nejdůležitější vitamíny a minerální látky, které jsou u seniorů nejčastěji deficitní patří: **vitamín D, vitamín B12, vitamín B9, vitamín C, vápník, zinek, hořčík a železo.**

Nedostatek vitamínu D není problémem pouze u seniorů, ale obecně v celé naší populaci. Vitamín D je tvořen našim tělem při kontaktu slunečního záření s naší kůží, avšak problémem poslední doby je velké riziko a incidence maligních nádorů kůže, a to obzvláště u seniorů, kdy se v tomto případě příliš velké slunění či opalování nedoporučuje. Vitamín D je proto důležité v určité míře suplementovat. Vitamín D je důležitý hlavně pro naše kosti, v kombinaci s vápníkem napomáhá vápník ukládat do kostí a je tak preventivním vitamínem při riziku osteoporózy. Dále je vitamín D velmi důležitý pro náš imunitní systém. Je nutno podotknout, že pokud vitamín D suplementujete, je potřeba ho vždy užívat s množstvím tuků kvůli tomu, že tento vitamín je vstřebatelný pouze v tucích.

Deficit vitamínu B12 se vyskytuje zejména kvůli nízkému příjmu ze stravy, což zapříčiňuje hlavně nízká konzumace masa a sníženému množství žaludeční kyseliny. Vitamín B12 se podílí na metabolismu tuků, sacharidů a bílkovin v lidském organismu. Podílí se na tvorbě červených krvinek, má vliv na růst a reprodukci všech tělesných buněk včetně mozkových. Nedostatek vitamínu B12 bývá u seniorů poměrně častým jevem, často zapříčiněným zhoršeným vstřebáváním kvůli změnám gastrointestinálního traktu. Při nedostatku vitamínu B12 v organismu dochází k poklesu červených i bílých krvinek, které způsobují chudokrevnost (anémii) nebo únavu, ale také hrozí vyšší riziko vzniku infekcí nebo onemocnění. Vitamín B12 je obsažen v největší míře v potravinách obsahujících živočišné bílkoviny tj. maso, vejce, mléčné výrobky.

Vitamín B9 neboli kyselina listová, také folát se podílí na různých důležitých procesech jako je tvorba a regenerace buněk a krvetvorba. Hraje významnou roli v metabolismu některých aminokyselin (součástí bílkovin). Nedostatek vitamínu B9 se projeví hlavně na červených krvinkách, které mají při nedostatku folátu atypický tvar a velikost. Může také vést k vyšší hladině homocysteinu v krvi, což může zapříčinit větší riziko výskytu žilní trombózy a kardiovaskulárních onemocnění. Nedostatek může vzniknout v důsledku nevyvážené stravy nebo užíváním některých léků. Hlavní zdroje vitamínu B9 jsou zejména zelená listová zelenina (špenát, salát, zelí, okurky nebo rajčata), velké množství folátu obsahují luštěniny, brambory, ořechy, celozrnné potraviny.

Vitamín C (kyselina L-askorbová) je důležitý antioxidant, má vliv na imunitu. Má také vliv na krvácivost, napomáhá správné tvorbě kolagenu a urychluje regeneraci při fyzické nebo psychické aktivitě, podporuje také hojení. Deficit může vzniknout při nedostatečné konzumaci ovoce a zeleniny.

Vápník je důležitá minerální látka hlavně pro kosti a zuby. Nedostatek vápníku může zapříčinit nebo zhoršovat osteoporózu a zvyšovat křehkost a lámavost kostí. Důležité je vápník konzumovat spolu s vitamínem D, protože ten usnadňuje vápníku ukládání do kostí. Vápník je obsažen hlavně v mléčných výrobcích, lze ho však v menší míře získat i z rostlinných zdrojů jako např. z máku.

Zinek je další důležitou minerální látkou, která má velký vliv na imunitní funkce, snížení chuti a čichu. Jeho nedostatek prodlužuje hojení ran a častější výskyt dekubitů. Má také vliv na křehkost nehtů, růst vlasů a kvalitu pokožky. Zinek se vyskytuje v mase, rybách a mořských plodech, v luštěninách, celozrnných výrobcích, mléčných výrobcích a také v ořechích.

Hořčík zpomaluje stárnutí a odumírání buněk, zlepšuje využití kyslíku, rozšiřuje cévy a pomáhá ulehčovat trávení. Ve stáří může za deficit hořčíku většinou snížené vstřebávání kvůli některým lékům. Jeho deficit se projevuje únavou, nespavostí, bušením srdce nebo velkými křečemi, typicky ve večerních a nočních hodinách. Zdrojem hořčíku jsou hlavně ořechy, semínka, luštěniny, celozrnné obiloviny, banány nebo zelená listová zelenina.

Železo pomáhá metabolizovat bílkoviny, podporuje zdraví buněk, podílí se na mnoha enzymatických reakcích a především produkci hemoglobinu. Hemoglobin je bílkovina v našem těle, která transportuje kyslík z plic do všech tkání v těle a reguluje vývoj buněk. Nedostatek železa zapříčiňuje nedostatečnou tvorbu červených krvinek – to se nazývá anémie. Anémie pak způsobuje špatný spánek, únavu, bolesti hlavy, dušnost, člověk s anémií má velmi bledou kůži a sliznice. Hlavním zdrojem železa je maso a vnitřnosti. Z rostlinných zdrojů ho můžeme získat ze sóji, celozrnných obilovin nebo ořechů.



Jak nepadnout na ústa (4)

Daniela Pražanová

Probudila jsem se v cizí posteli a od okna na mě táhnul prosincový chlad. Cizí ruce mi podávaly plechovou misku se slovy: »Kdybyste potřebovala zvracet.« Z obvazů na hrudníku zvědavě vykukovala hadička a bylo mi záhadou, k čemu drén slouží. V hlavě se roztočil kolotoč malicherných i zcela fundamentálních otázek. Kolik času mi zbývá? Stála tahle anabáze, jejímž výsledkem je zmrzačení mého ženského těla, vůbec za to? Nezvracela jsem. Rána přespříliš nebolela, jen skrze parapet nemocničního okna se drala do pokoje zima. Homolku výměna oken teprve čeká.

Před usnutím jsem tiše smlouvala s Nejvyšším. Chtěla jsem vyprosit aspoň rok, dva. Čert už vem prso, ale zdalipak vnuk odmaturuje, udělá syn habilitaci, neopustí mě manžel? Po pětapadesáti letech se ze společné cesty přece neutíká. Přežili jsme chemoterapie, tančili naše poslední tango na vnukově maturitním plese. Radovali jsme se z úspěšné habilitace a nakonec mě opustil. Byl srpen. Svítalo a jeho ruka v mojí pomalu chladla. Otevřela jsem dokořán okno obývacího, zapálila svíčku a děkovala Nejvyššímu za krásných šest let na přidanou.



Člověk si zvyká. I onkologická pacientka se se situací srovná. Ale už nikdy nebude sama. Za krkem sedí tiše schoulená obava. Nedá se odehnat. Povykovat začne pokaždé, když se chystám na pravidelnou kontrolu. Určitě ten pocit znáte. Přesvědčujete sama sebe, že už jste z té šílené horské dráhy sestoupila na pevnou zem. Ale jeden nikdy neví, co laboratoř nebo mamograf vyšťourá. Dny okolo plánovaného vyšetření proměňuje celoživotní obava v jeden velký stres. Když se dozvím, že jsou výsledky uspokojivé, zaženu tu mrchu zase za krk a jdu si pro odměnu. Nejlépe do cukrárny, kam jsme při takovém šťastném okamžiku chodili společně. Manžel měl oslavy rád. Ted' sedávám u stolu sama. Dám si větrník, zavzpomínám a věřím, že se za půl roku bude moje situace opakovat.

Bohužel se už nemohu zeptat obyvatel starého Egypta, zda v sobě také nosili strach ze zákeřné nemoci. Ale vím, že archeologické nálezy papyrusů vydávají svědectví o tom, že lidem zhoubné nádory zkracovaly život od pravěku. Terapie se začala seriózně hledat od poloviny 19. století. Lékaři i šarlatáni, vědci v laboratořích, ale také kartárky a jasnovidci se snažili najít medikament nebo dát aspoň naději. Naděje zůstává pevnou kotvou pro mnohé z nás.

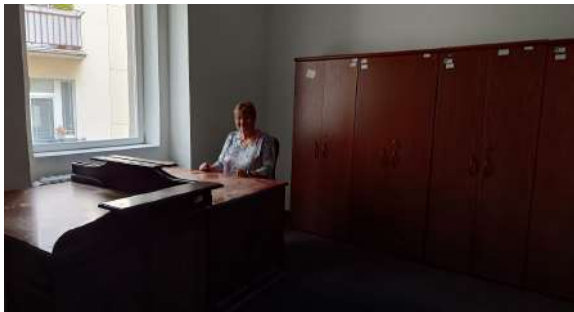
Věříme, že nám ještě hrana nezazvoní a židle prázdná nezůstane. Bohužel si připomínáme nemálo členek našich patientských sdružení, po nichž už u stolu zbylo jen prázdné místo. Důležité je, že na ty, které nás na životní pouti předešly, nezapomínáme. Nehalíme se do smutku. Máme možnost vybírat z bohaté palety akcí. Divadlo, výstavy, koncerty, prohlídky zajímavých pamětihodností. Děvčata jen o něco málo mladší než já dovedou ukrajovat při pravidelných společných procházkách do přírody kilometr za kilometrem. Jsou pružná, veselá a jen málokdo by hádal, jakým martyriem si každá prošla. Některá se s onkologickou diagnózou vypořádala rychle, jiná si na své konto připsala během let další zdravotní komplikace. Zhoršuje se zrak, klouby se mnohým pohybům vzpírají a srdíčko nám dříve narozeným už dávno nešlape podle švýcarských hodin. Miska denních přidělů farmak nabobtnává. Býval to jeden, dva a dnes už plná přihrádka pilulek pomáhá zvládnout běžný den. Někdy mívám pocit, že když všechny medikamenty spolykám, budu naprosto zfetovaná. Ale každý specialista pokládá předepsané množství za minimální, avšak mimořádně důležité. Krev se ředit musí, tlak nemá šplhat vzhůru a štítná žláza den co den požaduje se slunce východem svoji dávku hormonů. Tak mávnu rukou a poslušně dodržuji medikaci, včetně diuretik, prášků na varixy. Škoda, že už o půlnoci neslyším státní hymnu. To беру poslední přiděl oblbaváku na spaní. Někdy zalituji, že se neúčastním relaxačních pobytů pořádaných naší skvělou patientskou organizací. Chybí mi nejen fyzická zdatnost, psychická odolnost, občas mi nestačí vlastní dech, takže inhalátor pořád po ruce. Kufr na příjemný lázeňský pobyt by mi z poloviny zaplnily nezbytné medikamenty. Fandím ženským, které zakusily podobnou životní pout' jako já. Ona je každá zkušenost k něčemu užitečná, i když v okamžiku strážné se nám to tak nejeví. Obdivuji optimistické onkologické pacientky, které zatím nepadly na ústa a dokážou se v těžkých chvílích navzájem podržet.

Probouzím se sama ve vlastní posteli a nikdo mi nepodává plechovou misku, byť by se mi někdy zvracet chtělo. Ale radost té obavě, usazené za mým krkem, do posledního dechu neudělám.

(Konec)

Získaly jsme nebytový prostor pro kancelář, sklad, archiv

Náš nebytový prostor v ulici Na Rybníčku 1365/10 ve 2. patře, který máme od Prahy 2 pronajatý od 1. září, postupně mění podobu. První nábytek nám pomohla získat Martička Hrušková z Vrchlabí - o tom jsem psala již v minulém čísle časopisu ve článku **Výlet do Vrchlabí aneb „Náš první nábytek“**.



Nábytková banka aneb „Náš druhý nábytek“

Dozvěděly jsme se, že existuje nezisková organizace Nábytková banka Praha, která poskytuje nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým skupinám pražanů jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi, senioři, lidé se zdravotním znevýhodněním nebo lidé bez domova při jejich zabydlování. Nábytkovou



banku jsme oslovily a pak se začaly dít věci. Jako patientská nezisková organizace jsme měly na pomoc Nábytkové banky nárok a tak jsme získaly skříně, psací stoly, židle, lustry a mnoho drobností. Jediné omezení bylo omezení na 15 ks.



Souznění aneb „Náš třetí nábytek“

21. října 2023 nás ve věku nedožitých 68 let opustila skvělá ALENA a hlavně kamarádka Jana Dundáčková, která byla s ALENem úzce spjatá. Její rodina nás oslovila

s nabídkou, jestli bychom nechtěly do kanceláře část nábytku, který měla ve svém bytě. Se slzami v očích a s poděkováním jsme rády nabídku přijaly. Tím bude Jana neustále s námi a možná pomůže, poradí ... Jedná se o starožitnou skříň, kožený dvousedák a dvě kožená křesílka. Děkujeme.



Ostatní vybavení

Na tomto místě chci poděkovat všem, kdo přispěli k nutnému dovybavení kanceláře, jako např. ledničky, mikrovlnky, vysavače, rychlovarné konvice, zařízení na přípravu kávy, skleniček, hrníčků různých velikostí a tvarů, táců ...

To postupné vybavování prostoru a to, že mnoho lidí doneslo něco svého, vdechlo kanceláři duši, která je tolik potřebná pro to, abychom se v ní cítily dobře.

Poděkování patří samozřejmě Praze 2, místostarostce Ing. Lucii Pechové, jejímu asistentovi Lukáši Břečkovi i Správě nemovitostí Prahy 2 za skvělou spolupráci, zaměstnancům Nábytkové banky za pochopení a trpělivost, panu Dundáčkově za empatii, za základě které nám navždy bude ten skvostný nábytek Janu připomínat. Děkujeme zároveň firmě Hubáček & Samek s.r.o. za pomoc s internetem. Máme kolem sebe tolik úžasných empatických a ochotných lidí, že se omlouvám, pokud jsem na někoho zapomněla.

Nyní již zbývá prostor dovybavit elektronikou, přestěhovat do něj naše „domácí kanceláře a sklady“, „zabydlet ho a zútulnit“. V roce 2025 již v tomto prostoru budou probíhat schůzky výboru, korálkování a další společné aktivity (kromě členských schůzek, protože na ty je prostor kapacitně nepostačující).

Abychom kancelář plně využily, budeme zde od roku 2025 mít jedenkrát týdně, vždy v pondělí od 14:00 do 16:00 hod, návštěvní hodiny pro veřejnost. Na návštěvu je třeba se předem telefonicky objednat na tel číslo 736 539 989, případně je možné domluvit i jiný termín.

Konečně máme „svůj“ prostor, kde se můžeme scházet kdykoliv dle naší potřeby ... konzultace... rady a porady, setkání na kávičko, řešit problémy nebo jen tak pokecat.

Milena Najmanová

ONKO PACIENT 2024



Dne 31.10.2024 se na Staroměstské radnici konala konference **ONKO PACIENT 2024**. Slavnostně ji zahájili **doc. MUDr. Bohuslav Svoboda**, gynekolog, onkolog a současně primátor hl.m. Prahy, a **prof. MUDr. Július Špičák**.

MUDr. Bohuslav Svoboda ve svém krátkém příspěvku uvedl, že se onkologií zabývá celý život. Podle něj se nestačí onkologického onemocnění bát, ale je třeba být aktivní.

Příčiny vzniku nádorů a jak jim předcházet bylo téma **Doc. MUDr. Mariána Hajdúcha, PhD.** Nejčastější je rakovina prsu a prostaty. Rakovinu prsu znali již starověcí Egypťané, ale nebyla tak častá. Každý 4. člověk v ČR zemře na nádor, zhruba polovina pacientů se vyléčí. Nádory způsobuje neregulovaný buněčný růst. V každé buňce vznikají tisíce mutací, které je imunitní mechanismus v těle schopen opravit. Pokud vše opravovat nestačí, vznikají nádory a mutace. V nádorech se často vyskytují záněty. Zpočátku nemají vytvořené cévy, kterými si stahují výživu ze svého okolí. Tohoto cévního zásobení se využívá při léčbě.

30% nádorů je spojených s kouřením. Škodlivé látky ze s plic dostanou do celého těla a všude tam mohou způsobit nádory, od plic až po močový měchýř.

Druhým nejvýznamnějším karcinogenem po tabáku je alkohol (nádor v prsu, kolorektu, jícnu, ústech, játrech). ČR je v mezinárodních statistikách na vedoucí pozici ve spotřebě alkoholu. Spotřeba tvrdého alkoholu klesá, vína stoupá, spotřeba piva se nemění. Spotřební daň na tichá vína stále není, přestože je to alkohol.

Dalším nebezpečím je nadměrné požívání uzenářských výrobků, které obsahují velké množství dusitanů, a zpracovaných masných výrobků. Bezpečná hranice červeného masa je 70 g za den.

Infekce též způsobují nádorová onemocnění (hlava, krk, děložní hrdlo, žaludek). Některým se dá předcházet očkováním. Papilomavirus (HPV) může způsobit až 7 druhů nádorů s latencí až 15 let. Pouze 10% nádorů má na svědomí genetika.

Avšak 4 z 10 nádorů lze předejít primární prevencí, tj. životním stylem. Screeningy jsou až sekundární prevencí. Je třeba nekouřit, i bezkouřový nikotin stále škodí, i když nejde o hořící tabák. I méně škodlivá věc škodí, plicce mají dýchat čistý vzduch. Kde klesá spotřeba cigaret, klesá i výskyt nádorů způsobených kouřením. Hlídat si přiměřenou hmotnost, dbát na méně alkoholu i hormonální antikoncepci, být pohybově aktivní. Řešením je primární prevence, jen tak nedojde ke kolapsu zdravotnictví (nepřípravenost zdrojů, kapacit a personálu).

S chirurgickou léčbou karcinomu prsu nás seznámil **prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc.** z MOÚ Brno. V léčbě nebo po ní je v ČR 100.000 žen. Díky screeningu se 80% nádorů zachytí ve stádiu I a II, která jsou vyléčitelná. Nádor s průměrem 1 mm obsahuje 1 mil. buněk, nádor s průměrem 1 cm již obsahuje 1 miliardu buněk.

Při operaci se mikroskopicky vyšetřují okraje nádorů a přesně lokalizují malé nehmotné nádory. Při onkochirurgické operaci dojde nejen k odstranění nádoru, ale též k rekonstrukci operované oblasti díky upřesňující diagnostice (onkoplastická chirurgie). To vše v 1 den.



O chirurgické léčbě karcinomu prostaty a jak se na ni připravit hovořil **prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc.** z 2. LF UK. Prostata je orgán, který produkuje významnou část spermatu, produkuje tekutinu zajišťující výživu a ochranu spermií. Rakovina prostaty (ne její pouhé zvětšení = hyperplazie) se podobá karcinomu prsu, ale začíná u mužů v nižším věku a její růst je pomalejší (až 10 let), což způsobuje metastázy bez symptomů. Dnes se většina nádorů zachytí včas díky screeningu, který započal koncem r. 2023. Operace bývají laparoskopické nebo robotické (Da Vinci), šetří se tak tkáň. Pravidelné kontroly PSA příp. vyšetření urologem jsou důležité.

Poté pokračovala prof. **MUDr. Petra Tesařová, CSc.**, jejím tématem byla systémová léčba karcinomu prsu, jaké máme možnosti a co to znamená pro pacienty. Karcinom prsu je civilizační onemocnění, jehož výskyt stále stoupá, stoupá též počet zachráněných pacientů. V prsu se může vyskytovat několik druhů nádorů a každý má jinou potřebu léčby (chemoterapie, radioterapie, biologická léčba apod). Chirurgie je nejvýznamnější část léčby. Před ní bývá neoadjuvantní léčba (nádor zůstává v prsu a do operace se zmenšuje). Adjuvantní léčba nastává po operaci, kdy se likvidují zbytky buněčných nádorů pro jistotu uzdravení. Pokud se vyskytují nádory i v dalším orgánu, hledá se další účinná léčba. Riziko návratu nemoci bývá v uzlinách.



Větší šanci na vyléčení poskytuje cílená léčba. Nový lék je i na metastatický karcinom prsu. Zlikviduje všechny typy nádorových buněk, léčba je efektivní a málo toxická. Nový lék je i na metastázy propustující do mozku.

Ve věku do 35 let se výskyt karcinomu prsu zdvojnásobil, zasahuje do období těhotenství. Jde o hormonálně závislé nemoci, které u mladých stoupají (užívání antikoncepce, hormonální léčba při otěhotnění apod.). Systémovou léčbou je možné tělo nádoru zbavit a pak se může narodit zdravé miminko.

Pohyb je v prevenci rakoviny prsu velice důležitý.

Doc. MUDr. Hana Študentová, PhD., nás seznámila se systémovou léčbou karcinomu prostaty, s jejími možnostmi a přínosem pro pacienty. Statistika – 1 ze 6 onemocní, 1 z 36 zemře. Onemocnění se vyskytuje pouze v prostatě, nebo může metastázovat do skeletu. I zde se využívá robotický systém Da Vinci. Základním kamenem léčby je kombinace systémové léčby s léčbou hormonální (omezení tvorby testosteronu je součástí léčby). Týmová léčba připraví léčbu pacientovi na míru.



Doc. MUDr. David Vávra, PhD., se věnoval radioterapii v léčbě karcinomu prsu a prostaty. Základem je lineární urychlovač. Vysokoenergetický rentgen, využívající fotony, je nejčastější. Fotonový svazek je zacílen do nádorového ložiska, kde vytvoří radiály, které poškodí nádorové buňky.

3D radiace začíná plánovacím CT, aby se zjistilo, ze kterých směrů má být zacíleno na nádorové ložisko. Je zde snaha ozářením nezatížit jiné tkáně. Léčí se tak podle standardů obvyklých na západních klinikách. Ozařuje se při nádechu, šetří se tak srdce před ozářením. Při výdechu se pramen fotonů vypíná. Ozářenou pokožku nelze slunit (až po 3 týdnech) a nosit malý výstřih až po štítnou žlázu.

Protonová léčba se u rakoviny prsu používá jen výjimečně. Ozáření při nádechu se využívat nedá.

FarmDr. Zbyněk Nový, PhD. se zaměřil na radiofarmaka v léčbě karcinomu prsu a prostaty. Nukleární medicína se využívá zejména u onkologických nemocí. Nová radiofarmaka pro karcinom prsu jsou v klinickém výzkumu v ČR i v zahraničí. Novinky jsou též u terapie karcinomu prostaty, jsou zavedeny již na 8 pracovištích v ČR. Zatím bez úhrady od zdravotních pojišťoven, pouze u individuálních případů (u SÚKLu registrace od ledna 2024).

MUDr. Petra Kleiblová, PhD., nás seznámila s genetikou karcinomu prsu a prostaty. Většinou se jedná o somatické mutace, u 5 – 10% se jedná o vrozenou predispozici. Nejčastěji postiženými geny jsou BRCA1, BRCA2, PALB2, CHEK2, ATM. Záradečné mutace jsou přítomné v každé buňce těla. Nedědíme nemoc, dědíme pouze riziko výskytu. Onemocnět lze i v brzkém věku. Všechna doporučení, koho testovat, jsou na webu www.onkogenetika.cz/doporučení.

O screeningu karcinomu prsu a prostaty, jejich prevenci a včasném odhalení hovořil **RNDr. Ondřej Májek, PhD.** Důležitá je primární prevence – nekouřit, udržovat si svoji hmotnost, být fyzicky aktivní, zdravě se stravovat, omezit alkohol, slunit se rozumě, myslet na očkování (hepatitida pro malé děti, HPV pro dívky) a screeniny, které snižují úmrtnost.

Celoplošné screeningové programy již existují pro tlusté střevo, prso a děložní hrdlo. Nově fungují pro nádory prostaty (muži 50 – 69 let) a nádory plic (kuřák 55 – 74 let nebo bývalý kuřák s vykouřenými 20 balíčky/rok).

Screeningy prsu zachytí 45% patientek v I. stádiu. Žádanku na mamograf vydají praktičtí lékaři nebo gynekologové. Screening je přínosný i pro pacientky, které nádory v minulosti onemocněly. Veškeré informace lze nalézt na webu www.mamo.cz/cs/verejnost/co-byste-mela-vedet/.

Doc. Mgr. Roman Hrstka, PhD., nás seznámil s významem biobanky. Jejich role nejen ve výzkumu hormonálně závislých nádorů je nezastupitelná. Za vším jsou tisíce hodin výzkumů. Pro poskytnutí biomateriálu biobankám (navzájem spolupracují), který zbývá z běžných odběrů např. krve, je třeba podepsat informovaný souhlas. (roman.hrstka@mou.cz).

O cestě pacienta s rakovinou prsu a prostaty v České republice a o podpoře a roli patientských organizací nás seznámily **Ing. Nikol Pazderová, MPAs** a **Bc. Michaela Tůmová**.

Hlas onkologických pacientů (HOP) hájí práva a prosazování zájmů pacientů. Jde o informovanost, orientaci v systému, psychickou a sociální podporu a pomoc. Velikou podporou je AMÉLIE – kdykoliv je možno přijít nebo zavolat a nechat si poradit.

Nejdůležitější je včasná diagnostika v akreditovaných centrech. Komplexní onkologická centra poskytují léčbu posuzovanou multidisciplinárním týmem. Je zde téměř 100% šance se uzdravit.



www.hlaspacienta.cz

Knížky „Nejsi na to sama“ 1 a 2

800 546 546 (10 – 18 hod) – AVON linka za zdravá prsa

739 004 333 (9 – 15 hod) – AMÉLIE, sociální oblast, dávky, příspěvky, lázně, atd.

STK pro chlapy (průvodce, osvěta, jak pečovat o své tělo)

Lída Němejcová

Praha 10 - Poděkování dobrovolníkům za činnost v sociální oblasti



V pondělí 18. listopadu jsme se zúčastnily tradiční akce Prahy 10 "Poděkování dobrovolníkům za jejich činnost v sociální oblasti", letos poprvé konané ve Vršovické kulturní křižovatce – Vzlet. Všem poděkovali představitelé sociálního odboru; místostarosta Prahy 10 David Kašpar a Linda Zákorová.

Pavel Petřík, vedoucí sociálního odboru, poděkoval osobně každému z velké řady dobrovolníků.

Součástí večera byl i kulturní program, ve kterém zaspívala Magdalena Vávrová oblíbené písně našich i zahraničních interpretů. Během hudby byla možnost volné zábavy a občerstvení. Konala se také tvůrčí dílnička, kde jsme se mohly naučit vytvářet anděly a také připravovat směs koření na svažené víno.

Děkujeme sociálnímu odboru Prahy 10 za příjemně strávený večer.

Gabriela a Hana



Sněm Ligy proti rakovině

Tradiční dvoudenní Sněm LPR se konal ve dnech 17. - 18. října v prostorech Hotelu DUO v Praze 9.

Předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová zhodnotila hlavní aktivity Ligy v roce 2024, zejména 28. ročník veřejné sbírky **Český den proti rakovině**, který se konal 15. května 2024. Upřímně poděkovala všem dárcům i dobrovolníkům. Díky nim se na sbírkovém účtu podařilo k 19. červnu 2024 shromáždit rekordních 24 394 800 Kč.

Spolek ALEN - ženy s rakovinou prsu se v roce 2024 umístil na 9. místě z padesáti organizací, které kytičky prodávaly s počtem 9.673 prodaných kytíček.

Plánovaný termín 29. ročníku veřejné sbírky **Český den proti rakovině** je ve středu 14. května 2025 - **Tematické zaměření: Prevence kolorektálního karcinomu.**

Nadále program doplnilo množství zajímavých přednášek, i z jednotlivých osobních zkušeností, a práce jiných podobných organizací v ČR.



Výroční konference patientských organizací Aliance žen s rakovinou prsu ve dnech 22. - 23. listopadu

Konference se konala 22. 11. v krásných prostorech Hotelu Olšanka. Přítomné zástupce patientských organizací uvítaly ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Mgr. Štěpánka Pokorná a předsedkyně správní rady MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD.

Následovala řada velmi zajímavých přednášek, z nichž se velká část věnovala cestě pacienta pro různá onkologická onemocnění. Všechny „cesty“ jsou zveřejněny na <https://hlaspacientu.cz/cesta-pacienta/>. Cesta pacienta je projekt Hlasu onkologických pacientů, který představila Mgr. Petra Adámková

Co nás trápí ve screeningu: intervalový karcinom a overdiagnosis - MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD apelovala na to, že ultrazvuk nenahradí měsíční samovyšetření, měl by být jako startovní před samovyšetřováním. Zároveň kladla důraz na absolvování všech preventivních programů.

Karcinom prsu pod mikroskopem - MUDr. Markéta Trnková

Epidemiologie nádorů prsu a hodnocení screeningu: co víme o overdiagnosis a intervalových karcinomech - RNDr. Ondřej Májek, PhD. Dle statistických hodnot je přežití u patientek, u kterých byla nemoc objevena v 1. stádiu je 100 %.

Cesta patientek s gynekologickými nádory - Ing. Veronika Cibulová

Cesta pacienta s karcinomem prostaty a varlat – Bc. Michaela Tůmová.

Pokud je nádor na varlatech, musí být operován do 48 hod.

Cesta pacienta s rakovinou plic Ing. Ilona Mančíková

Cesta pacienta s nádorem tlustého střeva a konečníku a s nádorem močového měchýře - Ing. Marie Ředinová

Cesta pacienta s nádorem mizních uzlin – Ing. Petra Vejtrubová

Cesta pacienta s rakovinou prsu - Ing. Nikol Pazderová

Dále vystoupila Ing. Nikol Pazderová s aktivitami Bellis v roce 2024 a Petra Svobodová na téma Avon linka v roce 2024. O projektu nejde jen o prsa v roce 2024 informovala Radka Kozáková.

Další program:

Neviditelné ženy v roce 2024 - JUDr. Magdaléna Vošalíková

Novinky z mezinárodní spolupráce v roce 2024 - Mgr. Marta Kostrová
Prezentace úspěšných projektů a činnosti patientských organizací i jednotlivců, diskuse, různé

Aliance v roce 2024 a plán aktivit na rok 2024 a Advokační aktivity v roce 2024 - Mgr.Štěpánka Pokorná

Na druhý den, sobotu 23. listopadu připravily organizátorky zajímavý program - V Á N O Č N Í T V O Ř E N Í, kde se vyráběly zvonečky a andělíčky z korálků, náramky a vánoční papírová přání.

Milena Najmanová



Cesta pacienta s karcinomem prsu

DŮLEŽITÉ VĚDĚT

- O rozsahu **chirurgického výkonu** by měl vždy rozhodovat **multidisciplinární tým a onkolog**.
- Pokud plánujete rekonstrukci prsu, vždy o tom informujte operátora i onkologa **před operací!**
- V určitých výjimečných případech lze podstoupit **okamžitou náhradu prsu**, tuto možnost proberte se svým onkologem a vždy důkladně zvažte.
- **Protonová zajišťovací radioterapie** je vhodná pro **malou konkrétní indikovanou skupinu pacientek**. Pro karcinom prsu je vhodná radioterapie.
- Pokud žena zvažuje po léčbě **těhotenství**, je nutné se sdělit lékaři před zahájením léčby a po léčbě konzultovat těhotenství s onkologem.
- Pokud vás čeká chemoterapie, poraďte se s lékařem o vhodnosti zavedení **intravenózního portu**.
- V případě **biologické léčby** je potřeba každé tři měsíce absolvovat kontrolu srdce (ECHO).
- Na některých pracovištích mají k dispozici metodu Digni cap/Paxman, kdy vám **vlasy při chemoterapii nemusí vypadat**, nicméně tato metoda není 100%. Není hrazena zdravotní pojišťovnou, délka podání chemoterapie se prodlužuje, pro část pacientek je velmi obtížné snášet pocit chladu v oblasti hlavy. Vhodnost použití léčby konzultujte se svým onkologem.
- Pro **léčbu v KOC** jsou vhodné nemocné potíející terapii, kterou nemůže aplikovat regionální zařízení (cílenná léčba, imunoterapie atd.). Dále by v KOC měly být léčeny ženy s komplikovaným případem, jako je např. nádor v těhotenství, při kojenní, s BRCA pozitivitou nebo jsou opravdu velmi mladé (do 35 let) nebo mají nějaké komorbidity (roztroušenou sklerózu, Crohnovu nemoc) či komplikaci v léčbě (anafylaxi při předchozí terapii atd.).
- Pokud je pacientka diagnostikovaná v rámci stadiu v **metastatickém stádiu** nemoci, a je pro ni vhodná centrová inovativní terapie, měla by se vždy **léčit v KOC**.
- Pokud dojde k progresi onemocnění v podobě vzdálených metastáz, je potřeba terapii vhodně změnit, eventuálně pacientku zařadit do **studie s experimentální léčbou**.
- Pokud dosavadní léčba přestala účinkovat je možné vstoupit do **klinické studie s experimentální léčbou**. Po vyčerpání všech možností onkologické léčby je nutné pokračovat paliativní léčbou.
- Pokud projdete celou popsanou léčbou a máte již pouze hormonální léčbu, nebo u triple negativního karcinomu prsu další léčbu nemáte, většina pacientek opouští akutní fázi léčby a dostává se do **tzv. remise** - gratulujeme, to nejhorší máte za sebou!

KOC = Komplexní onkologické centrum

Odbornými garanty Cesty pacienta jsou:

MUDr. Katarína Petrůvá, Ph.D.
doc. MUDr. Jana Prausová, Ph.D., MBA
prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc., MD., Ph.D.
MUDr. Martina Zimová, Ph.D.

Screeningový program rakoviny prsu v ČR:

www.mamo.cz

Pacientské organizace věnující se diagnóze rakoviny prsu:

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

www.breastcancer.cz

seznam pacientských organizací po celé ČR

Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu

www.bellisky.cz

Doporučený zdroj informací:

Kniha - Nejsi na to sama - Průvodce rakovinou prsu

www.linkos.cz

www.breastcancer.cz

www.bellisky.cz

www.amelie-zs.cz

AVON Linka za zdravá prsa - 800 546 546

Vysvětlení jednotlivých pojmů naleznete na webu
www.hlaspacientu.cz

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

pro prevenci onkologického onemocnění

- zdravá a vyvážená strava
- pohyb (minimálně 4x týdně 30 minut, nejlépe každý den)
- kvalitní a dostatečný spánek (8 hodin denně)
- eliminace dlouhodobého stresu a přetížení
- nekouřit
- nepít alkohol



www.hlaspacientu.cz



www.linkos.cz



Hlas onkologických pacientů

Cesta pacienta s karcinomem prsu

Cesta pacienta je jednoduchý návod pro pacienta, jak se orientovat v jednotlivých krocích prevence a v léčbě karcinomu prsu.



SYMPTOMY

- bulka v prsu
- zarudnutí kůže
- sekret z bradavky
- pomerančová kůže
- vpáčená bradavka
- změny tvaru prsu
- bolest v prsu

Při zjištění symptomů se objednejte do akreditovaného mamocentra (seznam na www.mamo.cz), **objednání by mělo proběhnout do 14ti dnů**.
Při obtížích požádejte o žádanku na gynekologii nebo u praktického lékaře (bez platby), případně je možnost podstoupit vyšetření jako samoplátce.

PREVENCE

primární prevence - zdravý životní styl

sekundární prevence

věk 18 - 45 let
samovyšetření (V) každý měsíc

všechny ženy 45+
1x za dva roky mamograf (screening) + každý měsíc samovyšetření (V)

pozitivní rodinná anamnéza a věk ≤ 45 let
1x ročně ultrazvuk + každý měsíc samovyšetření (V) + u genetické mutace péče ve specializované ambulanci

RIZIKOVÉ FAKTORY

- pozitivní rodinná anamnéza
- genetická zátěž
- hormonální stimulace IVF
- pozdní menopauza
- menstruace před 13. rokem
- pozdní věk prvního porodu
- bezdětnost
- věk 45+
- nezdravý životní styl
- dlouhodobý stres

DIAGNOSTIKA



LÉČBA

Léčbu je nutné vždy stanovit pacientovi na míru, stanovuje se vždy **individuálně**, proto by se pacienti neměli srovnávat s jinými pacienty.

multidisciplinární tým stanoví individuální léčebný plán

U pacientek do 45 let věku a u žen, které mají pozitivní rodinnou anamnézu se provádí - genetické testování. Pokud není evidentní, že je nutná léčba chemoterapií, je možné před zahájením léčby provést tzv. genomové testování.

adjuvantní léčba	neoadjuvantní léčba	léčba bez chemoterapie
návštěva operátora	návštěva onkologie	návštěva operátora
staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí / zrazení nádoru	staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí	staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí / zrazení nádoru
předoperační vyšetření	neoadjuvantní chemoterapie cca 6 měsíců během chemoterapie kontrolní UZ / mamograf	předoperační vyšetření
operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)		operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)
výsledek histologie	předoperační vyšetření	výsledek histologie
onkologie	operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)	onkologie
adjuvantní chemoterapie		osazování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie
osazování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie	výsledek histologie	
	osazování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie	

REMISE

- Remisi je nazýváno období od skončení primární onkologické léčby.
- Po dobu prvních cca 5-10 let je pacientka nadále v pravidelných intervalech sledována na onkologii.
- Frekvence a rozsah kontrol jsou vždy stanoveny ošetřujícím onkologem, obvykle ze začátku v rozmezí 3 - 6 měsíců a později se ustálí frekvence kontroly na 1x za rok.
- Po cca deseti letech se pacientka zařadí do mamárního screeningu, zpravidla jsou ukončeny kontroly na onkologii a následují kontroly u praktického lékaře nebo gynekologa.
- Mezi nejčastější kontrolní vyšetření patří: odběr krve (onko markery), sono / mamograf prsu, při potížích sono břicha, RTG plic, MRI nebo PET CT.
- Pokud vyšla pozitivní genetická zátěž (BRCA 1, 2 nebo jiná mutace genu), je stanoven individuální kontrolní plán.
- V období remise je možné do 12 měsíců od ukončení léčby absolvovat lázeňskou léčbu.
- Pokud se objeví v tomto období obtíže s otoky končetin, doporučujeme lymfodrenáž, pokud tuto léčbu odsouhlasí ošetřující onkolog.

REKONSTRUKCE PRSU

- Pokud v rámci operace došlo k ablacii prsu nebo pokud to vyžaduje stav po prs zachovné operaci, je možné absolvovat rekonstrukci prsu po konzultaci s ošetřujícím onkologem.
- Pro rekonstrukci prsu je vždy nutné mít souhlas onkologa.
- Rekonstrukce prsu není nezbytná. Jste-li spokojená, že jste úspěšně zvládla léčbu a ztrátu prsu vás netíží, není potřeba.

DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

- Nebojte se vyhledat odbornou pomoc **psychologa**, je to velmi složité životní období a je naprosto běžné cítit se bezmocně, mít strach, cítit nejistotu.
- Nebojte se vyhledat pomoc například v **pacientské organizaci**, sdílení zkušeností pacientů, odborné rady, porozumění, někdy pomůže už jen vědomí, že v této situaci není člověk sám.
- **Myslete na sebe**, v období léčby je velmi důležité, abyste se zaměřili na své potřeby, poskytl si čas, odpočinek, spánek, kvalitní stravu a velmi vhodný je také pravidelný pohyb, co vaše tělo dovládne a zvládne, určitě se nepřemáhejte, ale nedoporučujeme jen zůstat ležet v posteli. Pohyb prospěje nejen tělu, ale hlavně vaší hlavě.
- Jakmile se dostanete do remise, **nezapomínejte na prevenci** návratu onemocnění, ale zároveň se nenechte paralyzovat strachem. Ani zde se nebojte při potížích vyhledat pomoc psychologa, nejlépe někoho, kdo má zkušenosti s onkologickými pacienty.

Pacientský projekt Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu v roce 2024

Milé ALENky,

ráda bych vám a vašim milovaným popřála krásné a klidné adventní dny a v novém roce jen a jen zdraví. Celému vašemu spolku stejně, jako nám všem ostatním, bych přála, aby se již naše společné řady dále nerozšiřovaly, ale pokud přeci jen ano, aby se nám společnými silami podařilo, že diagnóza rakoviny prsu bude zjištěna v co nejranějším stádiu.

Vaše milá paní předsedkyně Milena mě poprosila o pár řádek do tohoto zpravodaje o tom, jak se nám v letošním roce v pacientském projektu Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu dařilo.

Rok 2024, kdy jsme zahájily dvanáctý rok našeho fungování a já mohla oslavit desáté výročí ve vedení projektu, byl pro nás velmi úspěšný. Uspořádaly jsme 276 akcí a projektů pro naše Bellisky, ale také pro jejich děti, blízké a pro širokou veřejnost. Naše členská základna se rozrostla na číslo 1 088, ale naše pomoc nesměřuje pouze na naše Bellisky, protože se snažím využít maximálně efektivně nástroje, kterým umíme pomoci velkému počtu žen. Velmi důležitým tématem je pro nás prevence rakoviny prsu. S ohledem na stoupající počet diagnostikovaných žen mladších 45 let (počet se zdvojnásobil za posledních 10 let) je pro nás výuka samovyšetření prsu klíčová.

Zrealizovaly jsme 118 workshopů a přednášek na téma prevence a samovyšetření prsu. Celkem jsme samovyšetření naučily více než 9 000 žen a mužů. V tomto roce jsme darovaly 894 knih Nejsi na to sama – průvodce životem po léčbě rakoviny prsu. A jen pro představu, ke konci listopadu jsme vyřídily v roce 2024 celkem 5 320 e-mailů s dotazy nebo konzultacemi. V letošním roce se nám kromě pravidelných aktivit podařilo zrealizovat hned 10 novinek, které jsem přehledně vypsala níže:

1. Tým regionálních koordinátorek
2. Psychoterapeutická skupina & online terapeutická skupina
3. Maminkou navzdory rakovině prsu
4. Spot na samovyšetření prsu Hlídej si je
5. Charitativní kalendář Příběh mého těla
6. Benefiční večer v hotelu Hilton
7. Vydaly jsme 12 instruktážních videí – jak cvičit po operaci a jak pečovat o jizvu
8. Nová kolekce růžového merche NADĚJE
9. Podcast BELLIS PINK TALKS
10. 2. díl knihy Nejsi na to sama

Mezi úspěchy letošního roku můžeme zařadit také ocenění Zlatý Argan (2. místo), které jsme získaly za podcast Bellis Pink Talks a zisk druhého místa v ocenění Neziskový spot roku, které vyhlašovalo Fórum Dárců. Dařilo se nám také na poli medializace (Česká televize, TV Nova, Prima, Hit rádio, Respekt, Blesk a mnoho dalších výstupů), za velký úspěch považujeme také splnění cíle ve veřejné sbírce na portálu Znesnáze21, kde jsme vybraly v tuto chvíli více než 190 000,-Kč na vydání 2. dílu knihy Nejsi na to sama s podtitulem Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu, který jsme před několika chvílemi odeslaly do nakladatelství a který vyjde na začátku roku 2025.

Více informací najdete na našem webu: www.bellisky.cz.

Krásné vánoční svátky a budu se těšit v novém roce opět na milá společná setkání.

Nikol Pazderová
manažerka projektu Bellis



APO ALUMNI IX

DVANÁCT LET SPOLU



28. listopadu 2024
od 14.00 do 17.00 hod.



Britská ambasáda v Praze
Thunovská 180/14, 118 00 Malá Strana



Přítomné zástupce patientských organizací uvítal **Matt FIELD**, jeho **excellence britský velvyslanec v České republice**, který pronesl zdravici plynulou češtinou, za což sklídl obdivný potlesk.

Další vystoupení měl mít Vlastimil VÁLEK, ministr zdravotnictví České republiky, který se kvůli pracovním povinnostem omluvil a přítomné pozdravil jeho zástupce.

Dále vystoupili:

David KOLÁŘ, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu

Tomáš BORÁŇ, ředitel Státního ústavu pro kontrolu léčiv

Robert HEJZÁK, předseda Národní asociace patientských organizací

Následovala networkingová část APO ALUMNI IX DVANÁCT LET SPOLU, kde docházelo při vynikajícím pohoštění k mnoha příjemným setkáním mezi zástupci patientských organizací i mimo nich.

Celé odpoledne bylo ve velmi pozitivní atmosféře a myslím, že jsme si ho všichni užili.

Milena Najmanová



Co se dělo v kultuře

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Čtení s Miloněm na podzim 2024

V galerii pro onkologické pacienty uspořádala naše milá Irenka Kraftová na podzim několik výstav, ale bohužel se mi nepodařilo na jejich vernisážích být. Měla jsem však štěstí, že jsem se dvakrát potkala s panem Miloněm Čepelkou při jeho „Čtení pro statečné“.

Po prvé po prázdninách v září nám p. Čepelka připravil zase překvapení – čtení dle vlastního výběru. Vybral knížku Františka Pavlíčka „Konec patriarchátu“. František Pavlíček – spisovatel, dramatik a scénárista – vypráví historky z rodného Lukova na Moravě ze svého dětství a mládí, s humorem a láskou k lidem vzpomíná na své předky i svérázné sousedy. Vyprávění psal v době, kdy po podpisu Charty 77 publikoval jen v samizdatu nebo pod krycími jmény. Z jeho knihy četl v rozhlasu vzpomínky herec Josef Somr, kterého s Pavlíčkem spojovaly moravské kořeny. Nás Alenek se tohoto čtení zúčastnilo – vzhledem ke klesajícímu počtu v poslední době –



celkem pět (dokonce přijela Marta z dalekého Vrchlabí).

V září oslavil p. Miloš významné narozeniny a Marta mu prostřednictvím rozhlasu napsala: „Milé rádio, pěkný večer a velký dík za připomenutí dvou osmiček mého milého Miloně Čepelky. Představte si, že při všech svých aktivitách si pan Miloš najde každý měsíc hodinku-dvě pro nás, onkologické pacientky a přijde nám číst z knížek podle svého výběru a popovídat si s námi do Galerie pro onkologické pacienty v Anenské ulici v Praze! A je to vždy takový zážitek, že mi není zatěžko vážit kvůli němu cestu z Vrchlabí do Prahy.“

Ještě musím zmínit jeho méně známé počiny básnické, sonety a starojaponské haiku. Takže spolu s přáním ještě mnoha let ve zdraví mu jedno haiku posílám:

K narozeninám
Jedno haiku posílám
Jen tak pro radost

Marta z Vrchlabí“

Druhé čtení v říjnu bylo od Miloně pro Kateřinu z knihy Kateřiny Sidonové „Jsem Kateřina“. V Galerii současně probíhala výstava jejích obrazů, které jsou velmi originální, plné barev a detailů a velmi úspěšné. V autobiografickém románu Kateřina, dcera Karola Sidona, popisuje cestu od dětství k dospělé ženě. Vzpomínky střídá s fantazií. V knize se odráží její víra v lepší příští. V poslední době hlavně kreslí.

Pan Čepelka přidal ještě ukázkou ze své nové knížky Josefové, kterou přinese příště. V knize jsou čtyři obrazy – čtyři Josefové – od Lenky Kozlíkové, která byla prvním čtení z knihy přítomna.

Pan Čepelka posílá pozdravy všem Alenkám a těší se na příští setkání. A já bych všechny ráda jménem Irenky pozvala také na „Sestry v akci.“ Čtyři úžasné ženy si přijdou s námi už po druhé popovídat do Galerie v Anenské ulici ve čtvrtek 12. prosince v 18,00 hodin. Přijďte!

Daniela



Koncerty v Modlitebně ČCE v Korunní 60, Praha 2

Moc ráda navštěvuji pravidelné koncerty v evangelickém kostele, které pořádá Ústav Antonína Dvořáka pod záštitou hl. města Prahy. Na podzim jsem byla jen na jednom, a to 1. října odpoledne. Na programu byly skladby Jeana Sibellia, Edvarda H. Griega, Leoše Janáčka a dalších skladatelů. Už názvy jednotlivých děl – Valse Triste, Romance Des dur, Lyrické kusy, Ikony atd. jsou hodně slibné, romantické, a zvláště když je přednesl Adam Závodský.

Tento talentovaný mladý klavírista vystudoval hru na klavír na Konzervatoři v Českých Budějovicích a JAMU v Brně, na Pražské konzervatoři studuje obor skladba. Na dnešním koncertě nám nabídl i vlastní skladbu Postludia, op. 10 (Ohlédnutí, Mazurka, Ranní imprese, Toccata a Svatohorské schody).

Na příští koncert se můžeme těšit v úterý 3. prosince, na programu je B. Smetana a A. Dvořák. Další koncert, na který vás srdečně zve Eva Knappová, se koná 7. ledna 2025 ve 14,30 hod. Klavírní skladby přednese legendární klavírista pan profesor Radoslav Kvapil.

Daniela



Salon Na Sloupech

V říjnu jsme dostaly pozvání od ing. Ivana Šeredy (manžela naší členky Stáni) na výstavu prací mladých umělců



Umělecké školy v Praze. Konala se v Salonu Na sloupech v Davli. Galerii založila Eliška Pospíchalová v krásném domě se zahradou a s výhledem na řeku Vltavu. V poschodí jsou umělecká díla a v přízemí, pod domem a na zahradě

probíhají koncerty a besedy s pohoštěním doprovázené četbou básní. Eliška chce podporovat lidi v umělecké tvorbě a seznamovat s ní další zájemce o umění.

Výstavu v pátek 25. října 2024 pod záštitou starosty Davle obohatila sama galeristka čtením svých básní. K pohoštění se podávala kromě jiného grilovaná kuřecí křídylka.

Na další výstavu pojedeme do Davle v sobotu 30. listopadu, kdy salon slaví 5. narozeniny.

Jarka a Zdenka





Termíny minigolfu vždy v předstihu účastnicím nahlásí Hanka Bayerová. Tradičně to bývá pondělí od 11 hodin.

Vzhledem k tomu, že se nás ŽAPky hodlají vyzvat na souboj, musíme natrénovat :-).

Minigolf hrajeme na adrese Jankovcova 2a na Praze 7, kousek od zastávky Maniny. Vzhledem ke stavebním pracím na vedlejší budově Tokovo je nyní jedinou přístupovou cestou vstup na minigolf přes hlavní bránu do areálu Autovars. Ze zastávky Maniny je nejlepší projít mezi budovou Lighthouse a Libeňským mostem, pak pod mostem doleva směr k nám. Po železných schodech na pravé straně budovy do 1. patra.



Hanka Bayerová



amoena

Péče o lymfatický systém

Koncept péče o lymfatický systém pro ženy s lymfatickým onemocněním v oblasti hrudníku a/nebo prsu podporuje léčbu lymfedému a napomáhá uvolňování fibrotické tkáně.

Zdravotní prádlo Amoena CuraLymph je na rozdíl od běžných podprsenek a topů pohodlné bez rušivých švů, nezařezává se a nebrání lymfatické drenáži. Strukturovaný materiál zajišťuje masážní a drenážní účinek v oblasti hrudníku a zad po celou dobu nošení.

Více informací na www.amoena.cz

Společenské okénko - jubilea

Sedmdesát let oslavila:

11. října 2024

Dagmar Najbrtová

Sedmdesát pět let oslavila:

21. října 2024

Jaroslava Kotalová

**Přejeme všem oslavenkyním pevné zdraví,
hodně štěstí a dobré nálady.**





OZP zdravotní
pojišťovna

JSME S VÁMI OD
MALÝCH KRŮČKŮ
AŽ PO VELKÉ SNY.

AŽ JE 2025 ROKEM
SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ!

ozp.cz
207

Užitečné kontakty:

- ◇ **Linka seniorů 800 200 007** anonymní linka krizové pomoci pro seniory a osoby v krizi. Je k dispozici volajícím z celé ČR každý den od 8 do 20 hodin a díky podpoře Nadace 02 je zcela bezplatná. V současné době např. zprostředkovává skautskou dobrovolnou pomoc.
- ◇ **Avon linka za zdravá prsa** rozšiřuje službu psychologického poradenství. Na bezplatné lince **800 546 546** jsou volajícím k dispozici **psychologové**.

KONTAKTY

KANCELÁŘ

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně	736 539 989
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně	722 909 460
Helena Tauberová, hospodářka	732 749 015
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270
Růžena Kehárová, péče o členskou základnu	604 133 400
Ludmila Němejcová, edukace samovyšetření	602 616 481

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz
hana.kudelova@alen-tym.cz
helena.tauberova@alen-tym.cz
gabriela.malinova@alen-tym.cz
hana.bayerova@alen-tym.cz
ruzena.keharova@alen-tym.cz
ludmila.nemejcova@alen-tym.cz

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5

web: <http://alen-tym.cz>

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Evidenční číslo: **MK ČR E 13608**

Datum vydání: 10. prosince 2024

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



Dobřichovice



KB
Nadace



SONNENTOR®

MUDr. Josef Štolfa

amoena

RAN



partnerům:



příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2



Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Věra Marešová, grafický design

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín

Miloň Čepelka

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Slávka Kopecká



Frida Weinbergerová

Ty-já-tr Radky Tesárkové

Petr Najman, fotograf

Mgr. Míša Pavlíková & spol.

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové