

1 – 2 / 2000

LEDEN / ÚNOR



Z obsahu čísla:

**Slovo do duše od MUDr. V. Pechy • Karafiátový týden
Žena po operaci prsu • Z nabídky jiných sdružení
Recenze • Tipy pro zdraví**

Milé dámy,

Měl bych začít tím, že přivítám vás všechny, naše hosty, že je požádám, aby vás sami pozdravili. Měl bych vám nejdříve představit ty, které se nejvíce přičinily o toto setkání a měl bych vám vůbec nejdříve poděkovat, že jste moje pozvání přijaly a že tu nyní společně se mnou a dalšími jste. Bylo by to slušné, bylo by to podle žádaného protokolu, a přesto, snad mi všichni odpustí, začnu úplně jinak. Začnu dvěma větami, které napsala kdysi moje spolužačka na gymnáziu na nástěnku na chodbě. Jsou to krásné věty, stejně jako byla ona, je v nich více pravdy, než si sama tehdy myslela. Vzpomněl jsem si na ně již vícekrát, ale nikdy jsem je nikomu jinému nahlas neřekl. Bude to tedy tak trochu premiéra po asi 35 letech, premiéra neznámé autorky s jejím dvouverším:

Kdyby byl život jako tanec, protančila bych celou noc.

Kdyby byl tanec jako život, nenaučila bych se tančit.

Mnohokrát jsem přemýšlel, co dovedlo onu krásnou dívčinu k těmto úvahám. Teprve o mnoho let později, se zkušenostmi, které jsem získal za téměř 20 let práce v neveselém oboru klinické onkologie a onkochirurgie, se zkušenostmi, kterým mne naučil sám život a v neposlední řadě díky svým vlastním zkušenostem jsem asi více pochopil, co je tanec a co je život. Potřeboval jsem mnoho let, abych pochopil, co je na tanci od života odlišného a zároveň, co mají tanec a život společného.

Vyslechl jsem a současně spoluprožil mnoho životních tragédií, mnoho vzestupů a pádů, mnoho nadějí a zklamání, mnoho žalu, ale i radostí, mnoho nejistoty a tápání, mnoho strachu, ale i odhodlání, mnoho vítězství, ale i proher.

Pamatuji se na odvyprávěné historky, kterým je i po mnoha letech těžko uvěřit. Pamatuji se na potoky slz, které nezbranně stékaly i po vašich tvářích. Pamatuji se na krásné, oddané úsměvy, které byly odměnou za mou, vám darovanou práci.

Život se neskládá jen z vítězství. Neznali bychom, co to je vítězství, kdybychom neznali i co to jsou prohry. Kdyby nebyla Eva za svůj hřích vyhnána z ráje, nikdy bychom nepochopili, co je vlastně dobré a co je špatné. Bez smutku nebyla by radost, stejně jako bez nenávisti láska. Nevážili bychom si svého zdraví, kdybychom nevěděli, jak hrozné je být nemocen a asi bychom si nevážili tolik úspěchu, kdybychom nevěděli, že možný je i opak.

Stejně rychle jak se mění úsměv v pláč, radost v žal, stejně rychle se dokáží měnit všechny životní hodnoty. Nutno říci, že často k lepšímu, ale proč tomu musí předcházet nečekaná a tvrdá zpráva? Proč já, proč teď?

Nemoc a smrt přicházejí vždy nevhod. Na špatné zprávy nejsme nikdy dostatečně připraveni. Odpočívání odcházíme z odehrané komedie, ale unavení a vyčerpání se cítíme po odehrané tragédii. A co když se pak sami ocitneme v roli herců, respektive v samé hlavní roli.

Dovolím si malý citát ze Seneky:

„Život je jako hra, nezáleží na tom, jak dlouho trvalo představení, ale na tom, jak bylo sehráno.“

Právě tato úžasná myšlenka mne přivedla již před mnoha lety, ještě za mého působení v Českém Krumlově, k ideji založení klubu či spolku pro ty, kteří, respektive které, potřebují pomocnou ruku, jakoby náповědu ve hře zapomenutém textu, které potřebují znovu navést na dříve opuštěnou cestu, které potřebují získat často těžko sdělitelné zkušenosti, které se chtějí opět smát, pro ty, které chtějí tančit, pro jejich víru, odhodlání, naději a vítězství.

Některé z vás sáhly až na samé dno svých možností. A právě ty, které absolvovaly složitou předoperační chemoterapii, se rozhodly založit Taxotere klub, který se stal vlastně jakoby přípravným výborem pro dnešní setkání. Tomu proto předcházelo již několik schůzek, kde se mnohé řešilo a mnoho věcí již připravilo. Na těchto schůzkách vznikl název sdružení MAMMA HELP, vznikly stanovy sdružení a návrh náplně činnosti. Ta by se dala shrnout v podstatě do dvou základních bodů:

Za prvé – zlepšení následné péče o onkologicky nemocné pacientky. Za druhé – zvýšení a prohloubení informovanosti širší veřejnosti o možnostech prevence a léčby nádorových onemocnění.

Skutečná činnost sdružení však nebude mít omezení a bude záležet jen na vás, co všechno v takovém sdružení dokážete. Je třeba si uvědomit, že výsledek činnosti se bude rovnat součtu vašich nápadů a iniciativ. Každá můžete něčím přispět a každá můžete něčím pomoci. Všichni dohromady se pokusíme o to, aby představení bylo sehráno dokonale. Všichni dohromady se budeme snažit protancovat celou noc.

MUDr. Václav Pecha

Tak krásně nás oslovil doktor Václav Pecha začátkem listopadu minulého roku na první, ustavující valné hromadě našeho sdružení. Řada z vás si přála schovat jeho slova na památku. Jistě potěší i ty, které se k nám přidaly později, či ještě přidají v budoucnu Pane doktore, DĚKUJEME!

***Zkušenost není to, co člověka potká,
ale co člověk udělá s tím, co ho potkalo.
(Aldous Huxley)***

HLÁSÍME, ŽE...

Konečně je to tady: MAMMA HELP CENTRUM již brzy otevře svou náruč a přivítá všechny, co si potřebují jen tak popovídat, i ty, které budou ve svých těžkých chvílích hledat porozumění či tolik potřebné informace.

Díky obrovskému pochopení vedení **odštěpného závodu 10 stavební firmy IPS**, která se stala naším největším sponzorem, je ve chvíli, kdy jde toto číslo do tisku, před dokončením fantastická rekonstrukce sídla našeho sdružení na adrese:

U vinohradské nemocnice 4/2256, Praha 3 (suterén).

DATUM SLAVNOSTNÍHO OTEVŘENÍ PRO VEŘEJNOST bude stanoveno později (chceme to udělat s plnou parádou), ale zabydlovat se (doufám) budeme již v době, kdy se vám dostane do rukou toto první dvojčíslo bulletinu MAMMA HELP!

Je tedy především na místě říci **DĚKUJEME** lidem z firmy IPS, odštěpný závod 10, ve Štěchovické 2266, Praha 10, kterým naše situace a potřeby nebyly lhostejné a pomohli nám nejen velmi účinně, ale navíc i velmi rychle. Jejich pomoc má proto nejen nemalou hodnotu finanční, ale umožňuje nám opravdu začít naše plány uskutečňovat.

Další významnou pomocí je pro nás finanční dar ve výši 50.000,-Kč, který jsme již obdrželi na náš projekt SYSTÉM PRAKTICKÉ SPOLUPRÁCE od společnosti **Rhône-Poulenc s.r.o.**, se sídlem Chrudimská 2, Praha 3. Tato významná farmaceutická firma se navíc do budoucna nezříká další konkrétní spolupráce s naším sdružením.

Jistě jste si na titulní straně všimly krásného loga, které od této chvíle bude naším milým identifikačním znamením. Je sponzorským darem pana **Petra Dvořáka** a jeho reklamní agentury „**atd...**“, kterému za něj ze srdce děkujeme. (Na tomto místě se sluší také poděkovat dalším dvěma grafikům, **Ondřeji Vaňkovi a Danielovi Brachtlovi**, kteří pro nás také zcela nezištně zpracovali své velmi hezké návrhy. Pánové, jistě na nás nezanevřete a ani příště nám neodmítnete pomoc a spolupráci!) Dodatečně děkujeme také panu **Jiřímu Hellerovi**, majiteli reklamní firmy **CD-FOTO BLER**, který nám zdarma vytiskl přání k novému roku, a panu **Mojmíru Blažkovi**, který tato péfka navrhl. A když jsme u těch výtvarných a tiskových záležitostí, nesmíme zapomenout na poděkování slečně **Heleně Fialové** za grafickou úpravu a sazbu našeho bulletinu a zejména **tiskárně UNITISK** z Kněževse a jejímu řediteli ing. **Vladimírovi Šebkovi**, za sponzorský tisk všech čísel bulletinu, kolik jich jen v letošním roce dokážeme připravit.

Zahájení provozu v MAMMA HELP CENTRU je také odvislé od zapojení telefonní linky. **ČESKÝ TELECOM a.s.** je další firmou, která vyslyšela naše prosby o sponzorské příspěví, takže připojení naší účastnické stanice, které se právě zařizuje, bude také ZDARMA. (Telefonní číslo se dozvíte v březnovém bulletinu, který vyjde do 14 dnů).

Děkujeme!

Jak vidíte, řada našich jednání se sponzory byla velmi úspěšná. Jsme ale stále teprve na začátku, všechno je před námi. V příštím čísle už budeme moci oznámit, jak dopadl náš projekt PSYCHO HELP, který jsme podávali s žádostí o grant na magistrát hlavního města Prahy v prosinci. Pokud jde o grant na uspořádání výstavy MAMMA ART pro veřejnost, Nadace pro rozvoj občanské společnosti nám pro nedostatek zdrojů nemohla vyhovět. Přesto jsme rozhodnutí výstavu uspořádat s pomocí jiných sponzorů (již na její přípravě pracujeme).

A co je v této chvíli nejaktuálnější? Chceme se podílet na již značně populární akci **Květinový den** (z prodeje kytiček, o něž byl vloni velký zájem, můžeme získat zajímavou sumu: 20 % z peněz za prodej a navíc 50,-Kč na každou registrovanou členku Mamma HELPU – ke dni 10.5.) Musíme sestavit dvojice (dle regulí prodeje) a hlavně do 31.března objednat pro Mamma HELP závazný počet kytiček. Rozhodli jsme se proto svolat

p r a c o v n í s c h ů z k u n a d e n 21. března 2000

do našich nových prostor U vinohradské nemocnice 4 (suterén), kam vás zveme v době **od 14,00 do 19,00 hod.** (přijďte v čase, který se vám hodí, alespoň na chvíli, čekáme tam na všechny, kdo se touží dozvědět novinky a zároveň chtějí pomoci...).

„Život se neskládá jen z vítězství...“

řekl nám doktor Václav Pecha, když jsme se poprvé sešly a tato pravdivá slova jsme si znovu mohly přečíst v dnešním úvodníku. Všechny velmi dobře víme, že tak to v životě bohužel opravdu chodí - a přece je tak bolestné a těžké říci, že jedna z nás, Věra Maršálová, svůj těžký boj prohrála. Přes všechno úsilí lékařů a svou vlastní pevnou vůli zvítězit, zemřela tiše dne 17. února. Věrko, na Tvou statečnost a optimismus nezapomeneme. Tvé tělo Tě zradilo, ale tvá duše má už klid. Vzpomínka na Tebe zůstane ukryta hluboko v našich srdcích.

Z NABÍDKY JINÝCH SDRUŽENÍ

Doporučujeme Vám využít nabídky **AMBULANTNÍHO KURZU pro nemocné po protinádorové léčbě** (Liga proti rakovině Praha). Spektrum přednášek je široké, opakuje se každý měsíc, v březnu jde o termíny 7., 9., 14., 16., 21. 3., blok přednášek začíná vždy ve 14,00 hodin, zápisné na měsíc je 200,- Kč. Témata vás budou jistě zajímat: výživa a nádorové onemocnění, otoky po nádorové léčbě a jejich léčení, pohybová aktivita onkologicky nemocných, lázeňská léčba, vhodnost léčebného tělocviku a fyzikální léčby, pomoc psychologa po ukončení nádorové léčby, pracovní neschopnost, invalidní důchod, práva a povinnosti pacientů. Kurz se koná v sídle Ligy proti rakovině Praha, v nemocnici sv. Alžběty Na Slupi č. 6, Praha 2, INFO tel: **24919732**, internet <http://www.lpr.cz>.

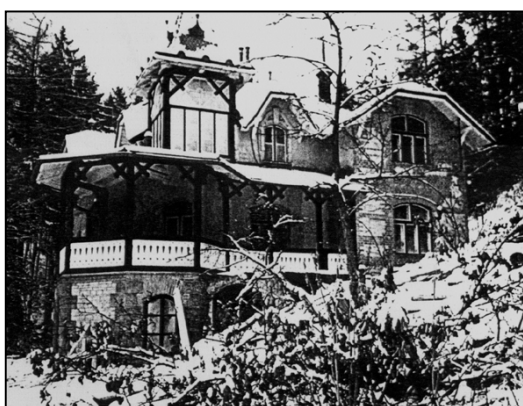
Prostřednictvím telefonní nádorové linky Ligy **90 05 01 01** je možné také objednat se ke konzultacím v sociálně právních otázkách. (můžete použít i e-mail: lpr@lpr.cz)

Podobnou službu – sociálně právní konzultace ZDARMA- nabízí také **Svaz tělesně postižených**, Praha 8, Karlínské náměstí 12, INFO tel: **24816997**. (vždy první a třetí středu v měsíci).

Z bulletinu **ARCUS- onko centra Česká Lípa** vybíráme pozvánku na čtyřdenní seminář v Německu (Bad Neunahr -lázně blízko Bonnu), kde pod vedením paní Rity Keller můžete absolvovat program s názvem „Podpora zdraví – posílení imunitního systému onkologických pacientů“. Program a pobyt je bezplatný, strava a cesta (společně autem) je na vlastní náklady. **TERMIN: 23.-26.3.**, nutno co nejdřív volat **INFO TEL: 0425/240 33** (ARCUS, Panská 211, 470 01 Česká Lípa).

Karafiátový týden

Tak už jsme tady. Sjíždíme lesní cestou v krásné krajině na pomezí Českomoravské vysočiny a Železných hor k malému zámečku U svaté Anny, nyní penzionu Karafiát. Dvoupatrová budova s krytou teráskou a nezbytnou věžičkou, vítá nás naše budoucí „velitelka“ Jana a sděluje nám, kdo s kým a kde bude bydlet. Bydlím s Mirkou, se kterou jsem přijela. Máme hezký malý pokojík v horním patře, útulně a účelně zařízený. Jen manželské dvojlůžko, jak si později přiznáváme, v nás budí rozpaky. Naštěstí brzy



zjistíme, že pohovka je rozkládací, a tak máme i soukromí zajištěno. Ubytováváme se a narychlo seznamujeme s prostředím, kde strávíme příští týden. Všude kolem nás to září čistotou a celý dům je provoněný vůní bylin.

Poprvé se všechny setkáváme u oběda. Jídlo je vynikající a v množství víc než dostačujícím. Po obědě dostáváme krátkou předběžnou informaci o našem zdejším pobytu. Odpoledne odpočíváme, každá podle svých představ. Po večeři je seznamovací večírek. „Děvčata“ se většinou už spolu znají. Poznáváme rodinu Karafiátových, maji-

tele penzionu, kteří budou celý týden pečovat o naše tělesné schránky a duševní pohodu. A nabídka péče je skutečně pestrá: koupele v hydromasážní vaně, klasické masáže, reflexní masáže chodidel, kosmetické masáže obličeje, akupresurní masáže hlavy, sauna...atd., atd. Všeho si můžeme dopřát podle chutí, jediným omezením je jen stav naší peněženky. Kromě toho se můžeme každé ráno patřičně rozcvičit v přírodě a dvakrát denně si zkusit tai-chi, - obojí vede Jiřina Dolanská, psycholožka, která je ochotna se postarat i o naše duše, bude-li to třeba. Za obojí jí patří vřelý dík. A k tomu všemu vycházky, beseda o zdravé výživě, návštěva čajovny, výlety po okolí...Bude to náročný týden! Máme se opravdu na co těšit! A tak ubíhá den za dnem. Než se nadějeme, je tu pátek a večírek na rozloučenou s tombolou. Každá přispíváme tím, co máme po ruce: čokoláda, slané tyčinky, bonbony, sáček čaje nebo kávy, mýdlo, sušenky... Pak si vyměníme čísla telefonů, ujistíme se, že se v Praze určitě sejdeme, ještě jednou si zazpíváme jakousi naši hymnu (původně švédskou turistickou písničku, které jsme postupně složily dalších šest slok) a jdeme spát.

A je tu ráno, poslední snídaně, odjezd. Loučíme se s krásným prostředím, milými lidmi a v duchu si slibujeme, že se sem určitě zase někdy vrátíme. Jano, díky, že jsi náš celý pobyt včetně výletů a besed zorganizovala a s neutuchající energií vymýšlela na každý den další zábavné akce, abychom se ani na chvíli nenudily!

Jana Nováková

Co ještě dodat k našemu prvnímu rekondičnímu pobytu ve Štěpánově?

Škoda, že z celkového počtu (14 + 1 cvičitelka) bylo nakonec – díky chřipce a jiným nenadálým okolnostem - pouze 9 členek Mamma HELPU, ale odpočalo si tam skvěle i těch 5 naprosto zdravých a dokonce se dožadují toho, abychom je s sebou vzaly i příště (což je jistě dobré vysvědčení, ale pokud bude zájem větší, dostanou samozřejmě přednost členky sdružení!).

Z ankety vyplněné před odjezdem domů vyplynulo, že týden je zřejmě optimální doba (14 dní už většinou připadá dlouhé), že jídlo bylo skvělé, ale někdo by chtěl zhubnout a tak si příště objedná třeba zeleninovou dietu, (což lze), že masáže a další procedury byly příjemné a účinné, ale protože jich každý chtěl využít co nejvíce, nezbyl čas na více společné pěší turistiky – příště to můžeme vyřešit tak, že alespoň jeden den bude bez procedur, zato s celodenním výletem. Názory se různily pouze pokud jde o tai-chi – ty, co vydržely cvičit celý týden a kus sestavy se naučily, mají zájem a velmi se jim to líbilo, ty, co se obávaly, že je to příliš složité a těžké, mohly využít, pokud jde o pohyb, pouze rozcvičku a ukázkou danceterapie. (O to víc si ale užily vycházek po lese, což byla také výborná terapie.) Proto příště zvolíme méně náročný cvičební program, ve dvou blocích - relaxační a cíleně rehabilitační (páteř, hrudník, ruce). Celkově bylo hodnocení velmi dobré, každý si mohl vybrat z programu to, o co stál a na co měl právě náladu. Fotky vlepíme do kroniky, takže se můžete všechny podívat, jaké to tam bylo a včas se rozmyslet, jestli na podzim pojedete taky (příště zveřejníme podzimní termín a cenu, včetně ceny masáží).

P.S.: Kdo by chtěl do penzionu jet soukromě, nebo třeba jen na víkend, stačí zavolat panu Karafiátovi, **TEL: 0454, 350 533** – DOPORUČUJEME!

A vy, co jste tam byly a ještě si pamatujete tu melodii, zapějte si aspoň jednu sloku: (celý opus bude v kronice!):

**KARAFIÁT JE VEGÁČ, JE VEGÁČ NESMÍRNÝ,
VŠUDE SAMÉ VESELÍ, NIKDE ŽÁDNÝ PLÁČ!
AČ SE DOMŮ TĚŠÍME, NA PODZIM SE VRÁTÍME!**

Gratulace: *těm z nás, které oslavily své narozeniny*

v únoru:

Ivance P. – 12.2., Ludmile B.-22.2., Janě P.-28.2.,

a těm, které je oslaví v březnu:

Vlastě K. a Věře Š. – 2.3., Ludmile Š.-4.3., Janě H. – 6.3., Taťaně W. – 8.3., Marii M. – 12.3., Anně Z. – 14.3., Olze H. – 18.3., Evě K. – 22.3., Blance K. a Jindřišce G. – 29.3., Dagmar Š. – 31.3.



Žena po operaci prsu a odstranění uzlin v podpažní jamce

(převzato z časopisu ONKOOKNO, vydává Masarykův onkologický ústav)

Ženy po operaci prsu potřebují odbornou péči řady lékařů a zdravotních sester a současně pochopení rodiny a přátel, aby se co nejdříve zařadily do normálního života.

Bezprostředně po operačním výkonu jsou bolesti tlumeny analgetiky. Jako důsledek přerušování některých nervů v podpaží mohou pacientky pozorovat ztrátu citlivosti, mravenčení nebo pálivou bolest v horní třetině paže vzadu. Tyto je možno tlumit analgetiky, vtíráním Heparoidu do kůže v místě potíží. Potíže samovolně odeznívají do 3-6 měsíců od operace.

Rány po mastektomii s disekcí axily (odstranění prsu a uzlin v podpažní jamce) mají tendenci k tvorbě seromů jednak pro rozsah operované plochy a jednak pro protěti četných lymfatických cév. Oblast axily bývá obvykle drenována aktivní Redonovou drenáží.

Základní rehabilitace je indikovaná u všech pacientek po disekci axily. Začíná individuálně podle výkonu a jejím výsledkem musí být plné rozcvičení končetiny do zahájení event. pooperačního ozáření, tak, aby bylo dosaženo plného předoperačního rozsahu hybnosti paže v ramenním kloubu. Vylučujeme švihové pohyby, cviky jsou tahové, zprvu za pomoci zdravé ruky, hůlky držené druhou rukou, opory o stěnu, později samostatně. Součástí rehabilitace je i nošení paže v závěsu na šátku, vyloučení jakéhokoli poranění končetiny a prevence lymfedému (otoky z nedostatečného odvodu mízy). Lymfedém vidíme v jeho těžké podobě jen zřídka, lehký otok je však po operaci přítomen dosti často, nemívá však funkční důsledek. Při otoku se nasazují jako podpůrná léčba venotonika, je nutno upravit denní režim a zahájit rehabilitaci. Pacientka by měla nosit při chůzi trojcípý šátek a odkládat jej pouze při odpočinku (musí podepírat celé předloktí, aby se nezařezával a nezhoršoval otok paže). Při odpočinku doporučujeme ukládat ruku do zvýšené polohy a na noc podkládat polštářem. Na postižené ruce se nedoporučuje nosit prstýnky, hodinky, tísnící oděv, aplikovat venózní injekce, měřit tlak. Nedoporučujeme také nošení břemen, namáhavé práce a pletení, které vyvolává větší překrvení předloktí. V rámci rehabilitace lze v případě lymfedémů aplikovat lymfodrenáže, které může vykonávat jenom speciálně vyškolený personál. (*kráceno*)

MUDr. Vojtěch Chrenko, Csc

Zkušenosti pacientek:

Velmi by pomohlo, kdyby každá pacientka ještě před operací dostala letáček se stručnou informací, jaké to bude a co má dělat hned po operaci. Pomohly by i drobné praktické rady: tak například se osvědčil „kapsář“ na redonky (nádobky na odsávání tekutiny), kdo ho neměl, přidržel si redonky v ruce nebo sháněl zapínací špendlík, aby si je přichytil k pyžamu. Že se má ruka zpočátku nosit na závěsu, jsme se dozvíдалy taky až později z knížek, stejně jako to, jak a proč cvičit a že je dobré si ruku na noc podložit polštářem...

Všechny víme, že jizva v podpaží většinou bolí víc než ta na prsu (zejména když nemuselo dojít na ablaci.) Ale jen některé z nás vyzkoušely např. aplikaci WOBENZYMU (těsně před a ihned po operaci, vyšší dávky – 2x denně 10 tablet, alespoň po několik dní.) Rána se snadněji hojí a lze tak mnohdy účinněji předejít riziku lymfedému. Většina z nás očekávala, že po operaci přijde rehabilitační sestra. Nepřišel nikdo (možná na ni nemocnice nemá peníze). Pokud jde o lymfedém, odborníci doporučují dělat preventivní lymfodrenáže (tj. manuální lymfatické masáže) hned druhý den po operaci, což ovšem předpokládá placeného odborníka v nemocnici.

Většinou každá z nás zpočátku podceňovala dobré rady z odborné literatury, jako např. nedávat ruku do horké vody při mytí nádobí, nemít ji v dosahu teplého vzduchu při vaření a pečení (nebo u holiče) atd. Braly jsme bolestivé změny v ruce pouze jako nutný následek operace, většinou ještě umocněný ozařováním. Teprve vlastní zkušenosti nás poučily, že ruku je třeba skutečně dlouhodobě (či už napořád) maximálně šetřit, že každá, i krátkodobá extrémní změna teploty může vzápětí způsobit otok, stejně jako jeden těžší nákup, nebo příliš utažený řemínek od hodinek. Ostatně každá z nás se jistě někde setkala i s nepoučeným zdravotnickým personálem, který se podivuje, když mu nechcete dovolit, aby vám z té „postižené“ ruky bral krev nebo na ní měřil tlak. (Než si doplní mezery ve vzdělání, trvejte si na svém a nastrkujte jen tu zdravou !)

Proto doporučujeme:

Vám, co už jste na operaci byly a víte, o čem je řeč:

Prohloubit si dosavadní teoretické znalosti četbou odborné literatury (stačí si vybrat v MAMMA HELP CENTRU), nepodceňovat dobré rady dobrých odborníků, navštívit přednášku o lymfedémech, kterou chystáme ve spolupráci s MUDr. Myslíkovou ze zdravotního centra PREVENCE 2000 v Italské ulici na Vinohradech (termín bude zveřejněn v příštím čísle), a – pokud chcete udělat maximum a být bez obav, nechat si ruku vyšetřit odborníkem a na jeho doporučení si lymfodrenáže co nejdřív dopřát (pojišťovna je kupodivu hradí!!!) Doufáme také, že se nám podaří co nejdříve získat přístroj na lymfodrenáže i do MAMMA HELP CENTRA. Neostýchejte se na své potíže upozornit při lékařských kontrolách u Dr. Pechy a Dr. Brychty, i na mamografu v DTC na Zeleném pruhu, v těchto ordinacích najdete nejen pochopení, ale také konkrétní pomoc.

Vám, které máte před operací a nevíte vůbec nic:

Než budeme mít pro vás vhodný letáček, žádejte o **podrobnou** informaci svého ošetřujícího lékaře. V MAMMA HELP CENTRU máme k dispozici výtisky textu, který vydalo sdružení ŽENY PO ABLACI (není určen jen ženám po ablaci, ale po operaci prsu a axil vůbec), i jinou literaturu- zejména doporučujeme PRAKTICKÝ RÁDCE PRO ŽENY PO OPERACI PRSU, autorka Dr.M.Hussainová, vydalo nakladatelství ERIKA a prodává se po slevě za pouhých 19,-Kč. Ptejte se spolupacientek, které už mají osobní zkušenosti, nebojte se, určitě vás žádná z nás neodmítne!

Pro vás všechny máme dobrou zprávu: **Od příštího** čísla bulletinu si budete moci přečíst **miniseriál doktora René Vlasáka** (Prevence 2000), **věnovaný rehabilitacím a prevenci a léčbě lymfedému.**

Rubrika se bude příště jmenovat PTÁTE SE ODBORNÍKA – posílejte své dotazy!

RECENZE

Koukolík F.: O nemocech a lidech

Tahle skvělá knížka vyšla sice už před rokem (vydavatelství Makropulos) a jen málokde je proto k sehnání, ale stojí vám za to projít pár knihkupectví. Je to další z řady vysoce erudovaných, přesto však laikům přístupných a velmi čtivých titulů známého autora. Pokud jste četli např. Knihu o Evě a Adamovi (vyšlo 1997), nebo Mozek a jeho duše (1995), není třeba autora dál představovat. Pokud se se jménem Františka Koukolíka setkáváte poprvé, vězte, že ač je povoláním patolog, smyslu pro humor a životního optimismu má na rozdávání a také to ve svých knížkách bohatě činí. A proč vám právě titul O nemocech a lidech doporučuji? Tématické zaměření knížky (11 kapitol) je skutečně široké, ale jedna z kapitol - s názvem Buňka zešílela -je věnována onkologii a i my, co máme dnes už své vlastní zkušenosti, se tu dozvíme hodně užitečného o vzniku, diagnostice, léčbě a prevenci nádorových onemocnění. A taky je tam zajímavá kapitola s názvem Rub a líc, pojednávajících o depresích, zejména těch skrytých.

PŘISPĚJTE TAKÉ VAŠÍM TIPEM NA ZAJÍMAVOU KNÍŽKU DO BULLETINU !

TIPY PRO ZDRAVÍ

Rada z nás má obtížné návaly horka a jiné klimakterické potíže a protože nemůžeme užívat žádnou hormonální substituci, zkusíme, zda zaberou nejrůznější přírodní prostředky, léky z tzv. zelené lékárny. Někdo pije třezalku (je také v prodeji v tabletách, pokud nechcete třeba v práci vařit čaje), na zklidnění jsou dobré např. tablety KAVA-KAVA, a brněnská firma VALOSUN teď dodává do lékáren kapky s názvem VALOKLIM (málokde to ale znají, mohou to však pro vás objednat.). Jedno balení je na 5-6 týdnů a stojí 160,-Kč, užívá se 2x denně 8 kapek, alespoň 20 minut před jídlem. Obtíže by měly ustát po 2-3 dávkách, tj. asi 5 měsících. (Protože to sama beru teprve týden, nemůžu říci, zda to opravdu funguje).

My všechny potřebujeme **antioxidanty** - za pouhých 398,-Kč je na objednávku k mání **REVITIN**, výrobek firmy NUTRA-BONA s.r.o, (jde o 35 denních dávek). Tento džusový nápoj (v práškové formě) obsahuje antioxidantní vitamíny a minerály (např. vitamín C, E, Beta karoten, selen, zinek, mangan) a L-karnitin, který se navíc podílí na spalování nadbytečného tuku. Především však všechny tyto složky zabraňují destrukční působnosti volných kyslíkových radikálů, které mohou vyvolávat nejen předčasné stárnutí, ale také civilizační choroby, jako např. zhoubné nádorové bujení...

Bolí-li vás kosti a klouby (a koho z nás nebolí?), a chcete-li zabránit destrukci kostí po menopauze, zkuste **GELASIL**, výrobek stejné firmy, jehož složení je na rozdíl od jiných želatinových preparátů obohaceno o aminokyselinu L-cystin. Ta je nutná pro výstavbu pojivových tkání a zvyšuje jejich pružnost. (Cena 388,-Kč, v balení je 120 tobolek, užívá se 1-2 x denně).

Obojí si můžete objednat na tel.čísle **O2/3401 60 83, paní Štayerová** (je tam i záznamník).

A něco na zub nakonec:

Ve Štěpánově jsme si sice poslechly bezvadnou přednášku o zdravé výživě (mimo jiné jsme se dozvěděly, že na uchování kloubní chrupavky je dobré jíst pravidelně kroupy v nejrůznějších úpravách), ale hned ten samý večer jsme se navzájem podělily o své domácí oblíbené recepty (a některé ty MŇAMKY z kategorie těch nejzdravějších rozhodně nebyly). Abyste si také užily, zkuste třeba originální **POCHOUTKU** Marty B.:

Udělejte si (dle vlastního receptu, jak jste zvyklé, nebo podle kuchařky) bramborové placky a ještě teplé je potřete pravými švestkovými povidly, rozmíchanými s rumem, a pak to ještě posypte strouhaným eidamem!! Tato kombinace vyvolala veliký údiv, ale je to prý zaručeně úžasné pochutnání!

A když jsme u těch brambor, tak manžel Jany S. prý přímo zbožňuje **ZBOJNICKÉ PLACKY**: Nastrouhejte nahrubo syrové brambory (jako na bramborák), osolte, okmínujte, mírně zahustěte hladkou moukou a na rozpálené pánvi pečte placku. Když bude z jedné strany dozlatova, obraťte a ihned tu vrchní (již opečenou) stranu potřete rozšlehaným vejcem (1 vejce na 1 placku), můžete ještě posypat zelenými natěmi. Vejce není v těstě, ale utvoří navrchu moc dobrý povrch! (Opravdu je to jiné než obyčejný bramborák!).

ZKUSTE NABÍDNOUT SVÉ OSVĚDČENÉ RECEPTY !

POMŮŽETE?

V této rubrice nabízíme prostor vám, které něco postrádáte – nebo naopak můžete něčím někomu jinému pomoci. V odpovědích z ankety nultého čísla se tento nápad vyskytl vícekrát, takže v příštím čísle se jistě vaše bezplatné „inzeráty“ objeví. Pro tentokrát mě napadá, že některá z vás má doma možná přebytek hezkých pokojových kytek, které by jistě MAMMA HELP CENTRUM zútulnily...

Poznámka: V březnu by mělo vyjít ještě číslo 3, od dubna budete dostávat bulletin MAMMA HELP! pravidelně začátkem měsíce. (Posílejte příspěvky, dotazy, inzeráty, tipy a recepty, nápady...)



Bulletin MAMMA HELP!

vydává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu při FNKV

Adresa: U vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. (dočasně): 02/ 82 42 97, e-mail: mammahelp@volny.cz

Redakce: Jana Drexlerová, grafika: Helena Fialová

Tisk: UNITISK Kněžves

Nesed'te doma:

jděte si zacvičit do rehabilitačního bazénku

v Italské 5, Praha 2,
(každou sobotu od 8,00, 9,00, 10,00 hod.)
nutno se objednat předem na tel. 22 52 04 63
cena: 50,-Kč/h., teplá voda a příjemná cvičitelka!



udělejte si radost a čas jen pro sebe
a jděte se podívat třeba na

8. kadeřnický a kosmetický veletrh LA BELLA DONNA

výstaviště Praha (Holešovice, 23. - 26. března).

**Třeba tam najdete novou krásnou inspiraci
pro své nové krásné vlasy!**



udělejte si čas i pro své dobré přátele,
**posedět můžete třeba v zajímavé čajovně
v Náprstkově muzeu**
