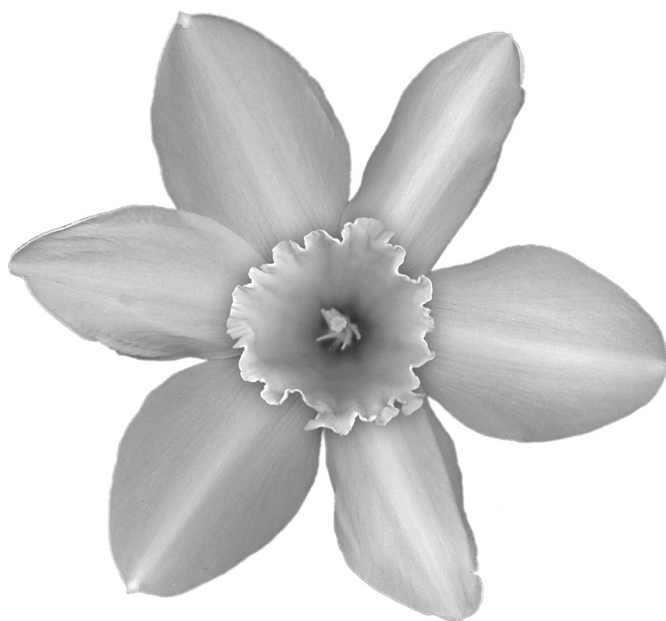


4 / 2000

DUBEN



Z obsahu čísla:

**Slovo do duše od ing. Evy Štěpánkové • Rekondiční pobyty
Zapište si do diáře • Lymfedém • Tipy pro zdraví**

Vážené a milé souputnice,

když mne paní Drexlerová oslovila, abych napsala úvodník, napadlo mne, že bych měla využít zkušeností ze své kosmetické profese. Protože pravidlo – *Co je dobré pro pleť, je dobré i pro duši* – je právě pro tento obor naprosto výstižné. A protože život nám ženám připravuje nejedno trápení, je potřeba se trochu hýčkat, třeba pečováním o sebe. Je to dobré nejen z hlediska vnějších efektů, ale nám všem to pomáhá překonat nejednu strast.

Péče o vlastní vzhled je v současnosti velmi nutná, neboť žijeme v době uspěchané, plné stresu a nervozity, v době, kdy zamořená a ekologicky poničená příroda už nedokáže člověku poskytnout plnou dostatečnou ochranu. A proto my, kosmetologové, tolik propagujeme, mluvíme a píšeme o čištění pleti a tím vlastně i celého organismu.

V současné době považuje většina lidí zdraví za největší hodnotu svého života. Zdraví ale není pouhá nepřítomnost nemoci, ale (dovolím si zacitovat) je to také úplná pohoda tělesná, duševní i společenská. Podle této poučky je zdravý tedy jen málokdo z nás. Já však považuji za nutné se zmínit ještě o jednom pozitivním stavu, který se snažím zapojit do života, a tím je optimismus.

I v těch nejkritičtějších životních situacích a problémech, kdy energií rozhodně nehýřím a nepřekypuji, se snažím být co nejpozitivněji naladěna a udělat všechno pro to, aby situace dopadala co nejlépe a vyvstalý problém se optimálně vyřešil.

Pokud se člověk dokáže optimisticky naladit a zmobilizovat i zbytky energie, je částečně vyhráno. Bez optimismu se totiž nedá žít. A toto se dá s určitostí aplikovat i na stav, kdy je člověk sužován chorobou. Nemoc je totiž závadou těla, ale nikoliv vůle, ledaže by to vůle sama chtěla – jak praví klasik.

Nevím, jestli se mi podařilo dostatečně vystihnout a zdůraznit, že bych všem přála hodně optimismu, který dokáže hory přenášet a zároveň schopnosti být silným a pečovat o sebe.

V tom druhém bodě se vám budeme určitě snažit pomoci na setkáních v MAMMA HELP CENTRU, která jsou už naplánována. Snad Vám pomohou orientovat se v péči o svou pleť i tělo, zvýšit sebevědomí a tím zlepšit i stav duše. A to určitě není málo.

Naviděnou při setkání s RYORem v MAMMA HELP CENTRU.

Ing. Eva Štěpánková

Paní Evě Štěpánkové, ředitelce firmy RYOR s.r.o, ze srdce děkujeme nejen za milá slova, ale i za její vnímavou duši a přátelské pochopení. Na konto Mamma HELPU přibýlo tento měsíc 18.000,- Kč, jako sponzorský dar RYORu.

*Život je zkouška
Je to jen zkouška.
Kdyby to byl skutečný život,
dostali bychom podrobnější informace o tom,
kam máme jít a co máme dělat.*

Lymfedém

Pokračování seriálu

Jednou z nejobávanějších komplikací u žen po operaci prsu, lépe řečeno po výkonu v podpažní jamce, je otok horní končetiny, lymfedém. Dříve než si popíšeme vznik tohoto otoku s možnostmi jeho prevence a léčby, dovolte krátké připomenutí, co je lymfa a lymfatické cévy.

Život na Zemi nemůže existovat bez vody. Buňky všech mnohobuněčných organismů jsou obklopeny tekutinou, která se složením blíží vodě pramoře, v němž vznikl první život. Mluvíme o vnitřním prostředí a jeho vyváženost – homeostáza – je pro normální funkci našeho těla nezbytná. Voda tvoří 60 % naší tělesné váhy. Je rozdělena na vodu v buňkách (intracelulární tekutinu) a mimobuněčnou vodu (extracelulární). Ta se ještě dělí na krev, lépe řečeno krevní plazmu a tkáňový mok, čili mízu neboli lymfu. Krev, životně nezbytná tekutina, ze srdce proudí tepnami a vedle živin přináší buňkám ve tkáních kyslík. Tepny čili arterie se nakonec dělí až na drobné tepénky či arterioly a ty na nejmenší krevní cévy – vlasečnice neboli kapiláry. Právě ve vlasečnicích se odehrává největší část práce krve. Zde krev odevzdává vše co buňky potřebují, a naopak od nich odebírá to, co nechtějí. Tento odpad odebírají na konci kapilár drobné žilky, kterým říkáme venuly, ty se spojují v žilní systém, který končí mohutnou dolní a horní dutou žilou, jež přivádí krev do plic, a odtud okysličenou zpět do srdce. Ne vše, co buňka nepotřebuje, je ale odváděno žilním systémem. Prostor mezi buňkami, který označujeme jako mezibuněčný, je vyplněn již zmíněnou lymfou. Ta, na rozdíl od krve, neobsahuje červené krvinky, ale tvoří hlavní transportní cestu bílým krvinkám, hlavním bojovníkům s infekcí a jinými choroboplodnými zárodky. Dále obsahuje bílkoviny, tuky a ostatní produkty látkové výměny. Z mezibuněčného prostoru se lymfa postupně slévá do lymfatických kapilár, které přecházejí v lymfatické cévy. V jejich průběhu nacházíme lymfatické uzliny, kde se odehrává nejen boj s infekcí, ale i s nádorovými buňkami. Celý lymfatický systém je zakončen v blízkosti srdce, kde ústí do horní duté žíly tzv. hrudní důčejí.

S nadsázkou lze říci, že lymfatické uzliny nacházíme ve velké míře v místech důležitých transportních uzlů, kdy z periferie (rukou, nohy, hlavy), se mohou infekce nebo jiné choroboplodné zárodky šířit do vnitřních orgánů těla.

Uzliny podpažní jamky neboli axily tvoří z velké části spádovou oblast pro mléčnou žlázu a prso. Lymfatické uzliny v axile tvoří základní obranný val proti šíření jak infekčních tak i zhoubných onemocnění k ostatním orgánům těla. V případě zhoubného onemocnění, rakoviny, mluvíme o metastázování.

Tak jsme se dostali k hlavní příčině, proč při operaci prsu provádíme revizi axily. Z diagnosticko-prognostického a léčebného hlediska jde o nezbytný chirurgický zákrok, jehož výsledkem je ve větší nebo menší míře poškození lymfatických cév.

K dalšímu poškození může dojít po ozáření axily. Tímto se vytváří překážka pro odtok našeho pomyslného moře. Nyní záleží na řadě dalších faktorů, které v konečném důsledku rozhodují, zda v postižené oblasti dojde či nedojde k zvládnutí takzvaného lymfatického břemene. Jinými slovy, zda na základě této přehrady (překážky) dojde k zaplavení okolí a s jakými důsledky.

Podle Světové zdravotnické organizace se tyto „záplavy“ u žen po ablaci prsu vyskytují ve 20 % a označují se jako sekundární lymfedém.

O tom, jak lze těmto „záplavám“ zabránit, si povíme příště.

MUDr. René Vlasák

Další pokračování tohoto zajímavého seriálu bude samozřejmě v květnovém čísle bulletinu. Chcete-li však položit konkrétní otázky naživo, máte možnost.

PŘEDNÁŠKA

Sekundární lymfedém a jak mu předcházet

Odborná přednáška na toto téma se koná v MAMMA HELP CENTRU dne **18. května 2000, od 18,00 hodin**, a ptát se můžete paní doktorky Pavly Myslíkové z Centra preventivní medicíny v Italské, kolegyně MUDr. Vlasáka.

Řada z nás MUDr. Myslíkovou už zná osobně a dlužno dodat, že s objednáním na vstupní vyšetření a následnými termíny přístrojových či manuálních lymfodrenáží vůbec nejsou problémy. Využijte proto i Vy co nejdříve této možnosti potřebné rehabilitace, která je plně hrazena pojišťovnou a skutečně vám pomůže snížit riziko otoku ruky a všech potíží s tím spojených. Nepodceňujte skutečnost, že ruka sice samozřejmě bolí po operaci a díky hojící se jizvě, což samozřejmě časem odezní, ale lymfodrenáž vám nejen pocitově uleví, ale pružným stlačováním cévek pomůže odtoku lymfy s nečistotami z postižené oblasti, čímž se celý proces hojení také může urychlit. Telefon do **CENTRA PREVENTIVNÍ MEDICINY** v Italské ulici, Praha 2, je **2251 75 44**, nebo **22 52 04 63**.

Gratulace: všem, které příští měsíc, v květnu, oslaví své narozeniny:



*Ludmila B. - 19. 5., Věra K. - 23. 5.,
Anna F. a Jaroslava B. - 26. 5.,
Jana A. - 27. 5., Jindřiška B. - 29. 5.,
Jana T. - 31. 5.*

HLÁSÍME, ŽE...

MAMMA HELP CENTRUM

pravidelně funguje **každé úterý, čtvrtek a pátek od 8,30 do 12,00 hodin** (většinou jsme tam déle) a je také pravidelně navštěvováno řadou novějších členek sdružení, které právě absolvují léčbu a docházejí častěji do nemocnice. Úplně novým pacientkám, které s léčbou začínají a nemají ještě vlastní zkušenosti, můžeme nabídnout nejen velký výběr potřebné literatury, ale také vlídné soucítící společenství, intimní prostředí k osobním rozhovorům, které pomáhají odstranit sevření strachu a počáteční paniky. Moc nás těší, jak rychle se nám podařilo vytvořit vhodnou atmosféru a že zájem o nabízenou pomoc je tak velký.

Daří se nám také zlepšovat náš servis, dnes už kupříkladu můžeme každou novou pacientku vybavit celým kompletem praktických brožurek (jak funguje chemoterapie, jaké potíže se dají očekávat a jak se chovat, aby se zmírnily, atd.) za což děkujeme firmě BRISTOL-MYERS SQUIBB.

Můžete se již také podívat na **naše internetové stránky** na adrese **www.volny.cz/mamahelp**. Obsah jednotlivých rubrik se ještě doplňuje a rozšiřuje. Z naší webové stránky se také snadno (pouhým kliknutím) dostanete na stránky dalších onko sdružení a léčebná zařízení či onkologická pracoviště. Máte-li samy přístup k internetu, jistě toto médium využíváte k získání zajímavých informací o léčbě našeho onemocnění. A vy, co internet doma ani v práci nemáte, můžete požádat třeba své děti, nebo dobré přátele, aby pro vás užitečné zprávy na internetu vyhledávali – jistě vám rádi pomohou.

Konečně máme **telefonní číslo!** Zapište si do diáře: **MAMMA HELP CENTRUM: 02/ 72 73 26 91**, během pár dní bude fungovat i další, snadněji zapamatovatelné číslo: **02/ 72 73 1000**. Volejte nám, potřebujete-li informaci, radu či pomoc,povzbuzení...

S velkou radostí můžeme oznámit, že provoz MAMMA HELP CENTRA je (pokud jde o režijní náklady) po finální stránce na letošek zajištěn, díky **grantu, který jsme na náš projekt PSYCHOHELP získali od magistrátu hlavního města Prahy**. **DĚKUJEME** za důvěru a významnou pomoc!

Díky třem novým sponzorům, **společnosti AURA** (dovážejí mamografy a vzali nás do svého výstavního stánku), **K ateliéru Lidky Knorové**, (poskytla finanční prostředky na výrobu našeho informačního letáku) a rychlé a bezplatné pomoci **grafika Daniela Sodomy**, (který leták přes víkend připravil do tisku) jsme se mohli poprvé prezentovat na veřejnosti – na výstavě **PRAGOMEDIKA** (výstaviště v Holešovicích.) Velký dík patří také všem děvčatům, členkám Mamma HELPU, které se obětavě od úterý do pátku ve stánku střídaly a odvedly veliký kus záslužné práce. Kromě našeho propagačního letáku, který informuje o službách MAMMA HELP CENTRA, jsme mohli zájemcům nabízet i štítky do sprch s návodem na samovyšetřování prsů, kterými nás zásobila farmaceutická firma AVENTIS a sdružení ARCUS. Tyto štítky jsou samozřejmě k dispozici i vám.

Výstavu MAMMA ART, naši zatím největší veřejnou akci, připravujeme na dny **třetího až čtrnáctého května** v obchodním domě **KOTVA**, který nám bezplatně poskytne prostory (přízemí, vedle lékárny). **Potřebujeme hodně pomocníků**, práce se najde pro každého, ozvěte se, prosím, všichni, kdo můžete věnovat alespoň pár hodin ze svého volného času. Určitě vás potěší, že jste i vy samy přispěly k tomu, aby si více žen uvědomilo, jaké nebezpečí jim hrozí. Vždyť čísla, uváděná v našem letáku, (která se nás bohužel každé týkají osobně), jsou alarmující: **Každý rok slyší z úst lékaře diagnózu rakovina prsu 4,5 tisíce nových pacientek! V průběhu svého života onemocní v ČR touto nemocí každá 8. – 12. žena!**

Jistě si vzpomenete, že jste se samy před svým onemocněním o tyto statistiky taky příliš nezajímaly, je přece přirozené, že dokud je člověk zdravý, nepřipouští si, že právě JEHO by něco takového mohlo potkat...Naším záměrem není někoho děsit, ale právě naopak, pomoci mnohým překonat bariéru strachu před výsledkem vyšetření, které jim – stejně jako tomu bylo s námi – může zachránit život, pokud ovšem přijdou včas. Naše výstava by měla být impulsem k takovému rozhodnutí či změně postoje. Pokud by pomohla zachránit život pouze JEDINÉ ŽENĚ – mělo to smysl!

Díky tomuto projektu, pokud ho úspěšně zvládneme, se o našem sdružení a MAMMA HELP CENTRU dozví také hodně žen, které prošly stejnou zkušeností jako my a zatím neměly příležitost či možnost pohovořit si o svých potížích a problémech s někým jiným kromě rodiny a nejbližších přátel. Dá se předpokládat, že vzroste počet členek Mamma Helpu a bude také větší potřeba dobrovolníků, ochotných zajišťovat služby v CENTRU. Stále máte možnost hlásit se na **víkendové kurzy dobrovolníků**, které vede klinická psycholožka Mgr. Marie Zemanová (zatím je nás přihlášených deset, ale může nás být i jednou tolik.) **Termín prvního kurzu je 10.-11. června!**

Velmi aktivních je vás ovšem mnohem, mnohem více! Potěšil nás váš zájem o prodej kytíček o Květinovém dnu – 10.května. – objednali jsme pro Mamma HELP **tři tisíce kytíček a 15 pokladen**. Chcete-li i Vy prodávat (třeba u vás v zaměstnání), ozvěte se – můžete dostat třeba i pár kousků, podle toho, kolik si troufáte prodat. Jistě jste si všimli, že Liga proti rakovině, která Květinový den pořádá letos už počtvrté, už začala s mediální kampaní na jeho podporu.Určitě budeme úspěšní a pomůžeme dobré věci (a také si přivyděláme na rekondiční pobyty či jiné užitečné věci.)

Spousta z vás, děvčata, pomohla fantasticky při zabydlování a rozjezdu MAMMA HELP CENTRA, přinesly jste z domova plno potřebných věcí a nezištně je věnovaly ve prospěch všech (jenom té zeleně, co se sešlo!) a návštěvy také máme čím pohostit, kávou i čajem jsme stále zásobeni (chybí nám jen vlastní vydatný pramen Dobré vody, chtělo by to sponzora, neb hodně tekutin je třeba), udělaly jste a děláte stále všechnu drobnou, ale velmi potřebnou práci (množíte doklady, rozesíláte bulletin, píšete dopisy sponzorům, články do novin, příspěvky do bulletinu, zaléváte kytky, uklízíte, nosíte zajímavé výstřížky a tipy, umíte připojit lustr...)nelze vás všechny vyjmenovat, ale všem vám patří **VELKÝ DÍK ZA SOLIDARITU**.

Poděkovat jmenovitě ovšem musíme mužům – manželům, přátelům, tatínkům, synům, kamarádům, kteří – kromě toho, že jsou nám velkou a tolik potřebnou oporou – také zcela nezištně přiložili ruku k dílu, aby se nám v CENTRU líbilo, abyste bulletin dostali co nejdřív, a tak podobně, nebo poslali nezanedbatelný finanční příspěvek na náš účet. Takže velkou pusou a díky posíláme pánům **Adlerovi, Čelechovskému, Hujerovi, Krechterovi, Pohnětalovi, Procházkovi, Skaličkovi.**

Závěrem chci ještě jednou jménem všech poděkovat panu **Karlovi Dvořákovi** za to skvělé logo, které pro Mamma Help vytvořil a které se všem velmi líbí, a jménem svým se mu omluvit, že jsem ho v únorovém čísle přejmenovala na Petra – pane Karle, moc mě to mrzí!

A ještě jedna chyba se vloudila do 1. čísla – omlouvám se všem, které si chtěly objednat antioxidant REVITIN – paní Štayerová má telefon **401 60 83** (ne 3401 60 83). Zkuste jí, prosím zavolat znovu, a promiňte mi ten překlep (slibuju, že si pořídím brejle!)

vaše Jana Drexlerová

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

- ✓ V době uzávěrky tohoto čísla jsme ještě neznali ohlasy na kosmetickou poradnu RYORU, nicméně velkorysá nabídka paní ředitelky Štěpánkové trvá a tak se můžete těšit na **první čtvrtek v květnu, tj. 4. 5.**, kdy nám opět **od 17, 00 hodin** kosmetička RYORU poradí, které z jejich výrobků nám mohou pomoci vyřešit naše specifické problémy. Nezapomeňte, že máte také možnost zakoupit si vše z RYORU za velmi výhodnou velkoobchodní cenu!
- ✓ S velikým předstihem – abyste si to mohly včas zařídit – všem zájemcům oznamujeme, že máme zajištěn další termín **rekondičního pobytu ve Štěpánově u Skutče**, v penziónu Karafiát. Místo je tam pro 15-17 lidí, takže kdo už máte léčení za sebou, chcete nabrat síly, a pěkně si odpočinout a užít si bezvadný týden
od 15. do 22. října 2000 (neděle-neděle),
neváhejte ani chvíli, zájem bude jistě veliký! (viz popis únorového pobytu v prvním dvojčísle bulletinu). Přihláška je přiložena, vyplňte ji a pošlete zpět.
- ✓ Pokud vám právě vyrostly nové vlasy /HURÁ!/ a jsou trošku jiné než byly ty původní, a nevíte si s nimi rady, neváhejte a objednejte se u **kadeřnice paní Jany Kulhavé** – je to dcera jedné z nás a má nejen pochopení, ale i zkušenost a velmi šikovné ruce! (Stáňa, Marta i Jana byly velmi spokojeny.) Kadeřnictví najdete na stanici METRA C – HÁJE (poprvé se to špatně hledá, ale hned u metra je telefonní budka), objednat se můžete na čísle **79 51 676, otevřeno mají od 8,00 do 19,00 hod.**

✓ Na vědomost se dává, že výbor sdružení se schází pravidelně v MammaHELP CENTRU každý poslední čtvrtek v měsíci - zápisy z jednání jsou k dispozici tamtéž.

Z NABÍDKY JINÝCH SDRUŽENÍ

Využijte rekondičních pobytů,

kteří nabízejí jiná sdružení - jde o dobře připravené akce v hezkém prostředí, s kvalitním programem a zkušenými odborníky, navíc **za dotovanou cenu!**

Českolipský ARCUS má ještě pár volných míst v exkluzivním zájezdu do Švýcarska, je to ozdravný 14 denní pobyt v penzionu kousek od Luzernu (nadm. výška 890m). Stojí to pouze **4500,- Kč** (místo 13.500,-Kč!!!), v ceně je ubytování, doprava, 5x denně jídlo a pitný režim (3 litry denně). Chcete-li se zúčastnit, rychle se ozvěte na tel. **0425/ 240 33, Táňa Sobolevská**. Odjezd je už **28. 4.** (návrat 15.5.) Potřebujete pouze potvrzení ošetřujícího lékaře, že jste onkologická pacientka (kvůli dotaci), jinak nic (nemusíte se kvůli tomu stát členkou Arcusu).

Další rekondiční pobyt nabízí sdružení KAPKA 97. Je to opět **14 dnů, na zámku v Hostačově** (u Havlíčkova Brodu) Je tam rybník a v zámecké zahradě navíc vyhřívaný bazén. Program denně: rehabilitační cvičení, relaxace, psychoterapie, masáže, zábaly, perlička, přednáška onkologa, společenský program, výlety do okolí. Cena: **1900,- Kč** včetně dopravy. Kapacita zámku je 48 lůžek v pokojích se sociálním zařízením. Kontaktujte **paní Babišovou, tel 0396/ 35 27 06**, poliklinika Chomutov. Opět (kvůli dotaci) potřebujete pouze potvrzení lékaře!

Vzhledem k tomu, že naše sdružení dosud žádnou dotaci na rekondice nedostalo, nechceme organizovat drahé dvoutýdenní rekondiční pobyty, zejména, když je dosti široká nabídka z jiných sdružení, které svými vlastními členy celý turnus nezaplní. Pojedete-li letos s nimi, máte nejen šanci využít jejich slevu, ale také získat zkušenosti, jak to dělají jiní a přispět pak názorem či radou při organizaci našich akcí.

Zdraví na www

Pod tímto titulkem se skrývá **adresář internetových stránek zdravotnických zařízení a dalších organizací**, zaměřených na problematiku zdravotnictví. Najdete ho na stránkách Arcusu, na adrese www.volny.cz/arcus-oc.

✓ Na vědomost se dává, že výbor sdružení se schází pravidelně v MammaHELP CENTRU každý poslední čtvrtek v měsíci - zápisy z jednání jsou k dispozici tamtéž.

Z NABÍDKY JINÝCH SDRUŽENÍ

Využijte rekondičních pobytů,

kteří nabízejí jiná sdružení - jde o dobře připravené akce v hezkém prostředí, s kvalitním programem a zkušenými odborníky, navíc **za dotovanou cenu!**

Českolipský ARCUS má ještě pár volných míst v exkluzivním zájezdu do Švýcarska, je to ozdravný 14 denní pobyt v penzionu kousek od Luzernu (nadm. výška 890m). Stojí to pouze **4500,- Kč** (místo 13.500,-Kč!!!), v ceně je ubytování, doprava, 5x denně jídlo a pitný režim (3 litry denně). Chcete-li se zúčastnit, rychle se ozvěte na tel. **0425/ 240 33, Táňa Sobolevská**. Odjezd je už **28. 4.** (návrat 15.5.) Potřebujete pouze potvrzení ošetřujícího lékaře, že jste onkologická pacientka (kvůli dotaci), jinak nic (nemusíte se kvůli tomu stát členkou Arcusu).

Další rekondiční pobyt nabízí sdružení KAPKA 97. Je to opět **14 dnů, na zámku v Hostačově** (u Havlíčkova Brodu) Je tam rybník a v zámecké zahradě navíc vyhřívaný bazén. Program denně: rehabilitační cvičení, relaxace, psychoterapie, masáže, zábaly, perlička, přednáška onkologa, společenský program, výlety do okolí. Cena: **1900,- Kč** včetně dopravy. Kapacita zámku je 48 lůžek v pokojích se sociálním zařízením. Kontaktujte **paní Babišovou, tel 0396/ 35 27 06**, poliklinika Chomutov. Opět (kvůli dotaci) potřebujete pouze potvrzení lékaře!

Vzhledem k tomu, že naše sdružení dosud žádnou dotaci na rekondice nedostalo, nechceme organizovat drahé dvoutýdenní rekondiční pobyty, zejména, když je dosti široká nabídka z jiných sdružení, které svými vlastními členy celý turnus nezaplní. Pojedete-li letos s nimi, máte nejen šanci využít jejich slevu, ale také získat zkušenosti, jak to dělají jiní a přispět pak názorem či radou při organizaci našich akcí.

Zdraví na www

Pod tímto titulkem se skrývá **adresář internetových stránek zdravotnických zařízení a dalších organizací**, zaměřených na problematiku zdravotnictví. Najdete ho na stránkách Arcusu, na adrese www.volny.cz/arcus-oc.

RECENZE

Olga Dostálová: Jak vzdorovat rakovině

Vydala Grada už v roce 1993, proto ji dnes lze dostat za pouhých 19,-Kč v levných knihách. Mohu ji však vřele doporučit, nejen z rýze osobních důvodů (byla to první odborná publikace, kterou jsem si sehnala druhý den po tom, co jsem se dozvěděla svou diagnózu a už jen její název mě obrovsky motivoval), ale hlavně proto, že nabízí odpovědi na všechny otázky, které se na začátku i v průběhu léčby onkologického pacienta vyskytnou. Mnohokrát v ní zalistujete a najdete, co se potřebujete dozvědět. „Jak sama autorka v úvodu říká, je to „příručka pro laiky, stručná, ucelená, prakticky zaměřená“. Knížka, která vám opravdu umožní „postavit se zase na nohy“. Dokladem mého tvrzení je i to, že ten můj výtisk přečetlo (kromě mne a mé rodiny) nejmíň deset dalších, a kdo ho má v ruce teď, ani nevím. Pár dalších výtisků máme ale k dispozici v CENTRU, přijďte si ji vypůjčit, pokud už ji neseženete ve výprodeji.

Vy, které začínáte s léčbou, nezapomeňte se zastavit v CENTRU pro soubor brožurek s názvem BALANCE od firmy Bristol-Myers Squibb, tyto informace vám opravdu velmi pomohou! Dostanete je ZDARMA.

Další užitečný dárek máme pro všechny návštěvníky CENTRA – jsou to štítky do sprch s praktickým návodem na samovyšetřování prsou. Věnovala nám je firma Aventis, přijďte si pro ně!

TIPY PRO ZDRAVÍ

- **Možná i vám se po chemoterapii zhoršil zrak a potřebujete nové brýle.**
Doporučujeme vám využít služeb oční optiky firmy MAJA, o níž jedna z nás, Blanka Lincová, říká: „Sháněla jsem moderní tenké obroučky, všude byly velmi drahé. Až ve Václavské pasáži (Václavská ul. 14, z Karlova náměstí) jsem si nejen v pohodě vybrala, ale ceny byly o 1 500-2 000 nižší než jinde. Navíc jsem dostala (k nákupu nad 1 000,- Kč) zákaznickou kartu, díky ní mám já i moje rodina nárok po dobu dvou let na slevu 5 % při všech dalších nákupech v této optice. Mají další obchody na adresách: středisko Cíl, Topolová 1/2915, Praha 10, a areál Vinice, Vinohradská 167, Praha 10. Do obchodu ve Václavské pasáži je telefon 02/ 2912 60.“
- **Chcete s námi chodit cvičit do bazénku v Italské?**
Máme tam vlastní hodinu každou sobotu od 10,30 hod, s příjemnou cvičitelkou a teplou vodou, za 50,- Kč. Ale je třeba zavolat k nám do CENTRA a objednat se – VEJDE SE TAM VŽDY JEN 5 OSOB !!!
 - **Kdo si chce raději pořádně zaplavat** (ale dá se tam taky cvičit), může si předplatit permanentku za 350,-Kč na 10 hodin do POSEIDON CLUBU v Hloubětíně (tel: 862070). **Nezapomínejte, že rehabilitace ruky a hrudníku po operaci je nezbytná a ve vodě to jde snáz!**

TIP pro invalidní důchodkyně:

Víte, že máte nárok na slevu jízdného u ČSD?

Na nádraží je nutné předložit výměr z důchodového zabezpečení, občanku a fotku – vystaví vám průkaz na 50% slevu!

TIP na vlasy:

Komu rostou nové vlasy pomalu či nestejně, zakupte vlasový stimulator značky REGHARE (mají i vitamínový přípravek a šampón) v prodejně DROXI drogerie. V lékárně mají i podstatně dražší francouzský přípravek Lotion

TIP na řasy:

Kdo je teď zrovna pár měsíců postrádá a vadí mu to, zavolejte

Lucii Šindlerové – 0602 228077 (i její maminka má stejnou zkušenost jako my) a ta vám přilepí tzv.semipermanentní řasy !

Gratulace:



těm z nás, které oslaví své narozeniny v červnu a v červenci:

Blance L., Zdeňce V., Janě K. -1.6., Zině s.-2.6., Věře H.-4.6., Zuzce P.-9.6., Hance M.-22.6., Ludmile S.-28.6., Mirce N.-29.6., Vladěce P.-3.7., Miloslavě N.-10.7., Aleně Č. a Ludmile K.-20.7.



ulletin MAMMA HELP!

řídává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu při FNKV

ředitelna: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

ředitelna tel. 02/ 7273 26 91, 7273 1000

ředitelna www.volny.cz/mammahelp, e-mail: mammahelp@volny.cz

ředitelna redakce: Jana Drexlerová, grafika: Helena Fialová

ředitelna Tisk: UNITISK Kněževes