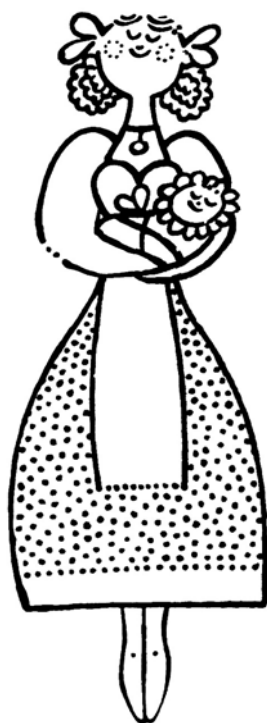


9 / 2005

ZÁŘÍ



**Nebojte se nových zkušeností  
Moje anabáze s důchodem • Hypertermie  
Růžové zpravodajství**

## Nebojte se nových zkušeností

Chtěla bych se s vámi podělit o svou novou cennou zkušenost. I když v Mammahelp centru v Brně sloužím už nějaký čas, je ještě mnoho situací, které zažívám poprvé a které mě, když se vše podaří, naplňují uspokojením z této práce (nebo spíš poslání). Tentokrát jsem byla oslovena vedoucí našeho centra, abych pomohla při AVON road show u nás v Brně. Většina z vás asi už ví, o co při této akci jde, ale pro mne to byla velká neznámá a trochu jsem se obávala jak to zvládneme a jaké budou reakce návštěvníků. Při těchto akcích firma AVON Cosmetics rozestaví stany a stánky na vybraném, hojně navštěvovaném veřejném prostranství, a pomocí Avon ladies a bohatého programu předvádí své výrobky. Také pro nás, onkologické organizace, při těchto akcích připraví stánek, kde poskytujeme návštěvníkům rady a informace o prevenci rakoviny prsu, učíme samovyšetřování na silikonovém modelu prsou, rozdáváme brožurky a poukázky s finančním příspěvkem pro ženy, které si prevenci hradí samy. Akce se tentokrát konala u nákupního centra Vaňkovka v Brně.

Měla jsem obavy, že nebudeme umět ženy zaujmout a ony, že se nebudou chtít této ukázky zúčastnit. Byla jsem však mile překvapena jak byl zájem veliký, i když hlavně v mladších věkových skupinách. Odmítnuty jsme byly snad jen jednou. Hovory o tomto onemocnění a nutnosti jeho prevence už tak moc neděsí a také se mezi lidmi zvýšilo povědomí nutnosti preventivních prohlídek. Společně s Idou jsme odpovídaly na mnoho otázek (tady se už projevila moje zkušenost z centra), vysvětlovaly vyhlášku o preventivních prohlídkách, nabízely rady a pomoc těm, kteří už s touto nemocí měli i osobní zkušenost. Hudba hrála, AVON ladies se na nás usmívaly, a i počasí bylo k nám milosrdné (den předtím i potom vydatně pršelo).

Před začátkem akce jsem přijala nabídku nechat se zkušenými kosmetičkami nalíčit a byla jsem mile překvapená, protože kosmetička použila jiné odstíny, než jsem zvyklá a byla jsem moc spokojená. Na závěr jsme ještě dostaly příležitost využít služeb maséra a jasnovidky, což byl taky zážitek! Věřit budoucnost jsme si raději nenechaly, ale rozbor našich povahových vlastností podle čar na dlani se tedy povedl do puntíku nám oběma, nebo to byla tak dobrá psycholožka...?

Do „mammáče“ jsme se po tolika hodinách jen tak tak dobelhaly, padly jsme jako podřáté, ale usnout jsme nemohly. Bylo si o čem povídat, a taky nás zaplavila taková ta vlna euforie, když se něco dobrého podaří a máte z toho radost. Zkuste si to také někdy. Není se čeho bát. Jen je třeba udělat ten první krok.

*Vaše Helena Příbylová, Brno*

## Jak dál po léčbě rakoviny?

### 4.

#### Léčba bolesti – 2. část

##### **Léčba nádorové bolesti je postavena na několika zásadách:**

1. První zásadou je tzv. stupňovitý přístup, od slabších léků k silnějším. Hned od začátku léčby jsou navíc jednotlivá analgetika podle potřeby kombinována s tzv. pomocnými léky (viz dále), které pomáhají základním lékům v jejich účinku a trvání.
2. Léky proti bolesti se užívají v pevných časových intervalech, podobně jako např. antibiotika. Nepravidelné užívání léků jen "podle potřeby" – když to zabolí – vede k rozkolísání obsahu analgetik v krvi. Léky jsou pak účinné jen krátce, dochází k větší spotřebě analgetik a hrozí daleko větší nebezpečí návyku.
3. Další důležitou zásadou je podávání analgetik v tzv. neinvazivní formě, tj. jako tablety, kapky, čípky, nebo náplasti. Léky se také pokud možno užívají ve formě s pomalým uvolňováním účinné látky, tedy v co nejdelších intervalech, přitom jejich účinek musí být dostatečný po celou dobu, tedy "od tablety k tabletě".
4. Ke každému nemocnému se musí přistupovat individuálně, neexistuje žádný spolehlivý "must", podle kterého bychom mohli léčbu bolesti naplánovat. V některých případech se můžeme dostat až za hranice popsaných a doporučených postupů, používat dávky a kombinace léků, o kterých se běžně nelze dočíst. Vycházíme však z faktu, že správná dávka léku je ta, která bolest utlumí.
5. Nemocný by si měl o účinnosti léčby bolesti i případných vedlejších účincích pravidelně vést záznamy. Taková pozorování může provádět v průběhu dne opakovaně, nejlépe však vždy v pevně stanovenou dobu. Výsledkem by pak měl být jakýsi protokol prožívání bolesti, z něž pak lze vyčíst její průměrnou intenzitu, kolísání, případně vrcholy a fáze útlumu. Vzniklý dlouhodobý obraz historie bolesti je určen jak pro lékaře, který pak může lépe určit dávkování tisíců prostředků, tak i pro nemocného, kterému pomůže udělat si jasno o vlivech zesilujících nebo naopak zmírňujících bolest. Víme-li, jakým vlivům naše bolesti podléhají, dokážeme se jim také lépe vyhýbat.

## **Cíle léčby bolesti**

Cíle léčby jsou postupné. Zjednodušeně lze říci, že jde o:

- zajištění klidného a bezbolestného spánku
- odstranění nebo zmírnění bolesti při tělesném klidu
- odstranění nebo zmírnění bolesti při tělesné aktivitě
- konečným cílem je odstranění nebo výrazné zmírnění bolesti a dosažení co nejlepší kvality života nemocných

## **Jak lze bojovat proti bolesti?**

Ke zmírnění bolesti lze využít jak farmakologické prostředky, tedy léky proti bolesti, tak i nejrůznější nefarmakologické přístupy. V mnoha případech je příčinou bolesti nadměrné svalové napětí. Stres vyvolávaný chronickou bolestí vede často k přepjetí svalstva, ale narušuje také prokrvování, čímž dráždí nervy vodící bolest. Nastalá bolest pak vede k dalšímu napětí a nové bolesti – vzniká klasický bludný kruh. Existuje však celá řada uvolňovacích technik, které nám pomáhají. Patří sem meditace a jóga, hypnóza, autogenní trénink, ale i např. tanec, hudba, malování apod. Tyto zdánlivě mírné postupy zaujímají v léčbě bolesti stále větší místo. Další tradiční a velmi úspěšnou metodou je akupunktura. Je-li prováděna odborně, napomáhá mnohdy k výraznému zlepšení při bolestech hlavy, migréně, bolestech zubů, páteře atd. Také např. aplikace chladu a tepla, polohování, masáže jsou známí pomocníci v léčbě bolesti. Neméně důležitou, často nevyhnutelnou možností jsou pak léky proti bolesti – analgetika.

## **Léky proti bolesti – analgetika**

Světová zdravotnická organizace rozdělila analgetika do tří stupňů

1. Pro první stupeň mírné až středně silné bolesti jsou určeny léky, které se označují jako “nesteroidní analgetika”. Patří k nim např. všem dobře známy ibuprofen, nebo diclofenac, indomethacin, atd. Avšak k léčbě této bolesti lze použít i paracetamol (Paralen), nebo kyselinu acetylsalicylovou (Aspirin, Acylpyrin). Tyto léky není vhodné kombinovat mezi sebou.
2. Při silnějších bolestech se mohou tyto léky spojit s dalším stupněm pro silné a kruté bolesti – ty nazýváme “slabé opioidy”. Tato skupina léků se takto nazývá pro podobnost účinku s opiem, přírodním alkaloidem získávaným z nezralých makovic. Dříve se těmto lékům říkalo opiáty. Hlavním představitelem této skupiny je tramadol a kodein.
3. Pro nejsilnější, nesnesitelné bolesti jsou určeny tzv. “silné opioidy”. Základním lékem je zde morfin. Zpravidla se k těmto lékům užívají i léky z některé z předchozích, nižších skupin, anebo léky pomocné.

## **Pomocné léky**

Onemocnění zhoubným nádorem je vždy velmi závažný zásah do psychiky nemocného. Nejistota, strach o sebe a své blízké – to vše vede k úzkosti a depresi. Pokud je nemocný v depresi, špatně spí, nechutná mu jíst a všechny strasti, včetně bolesti pociťuje daleko intenzivněji. Proto jsou velmi důležitou součástí léčby nádorové bolesti také antidepresiva. Nejenže tlumí depresi, ale přímo se i podílejí na léčbě bolesti – mají vlastní analgetický účinek. Nemocní pak potřebují užívat méně analgetik, jsou spokojenější, jejich největší chmury jsou obroušeny a mohou tak plně prožít každý den.

Další skupinou léků, které se v poslední době v léčbě bolesti široce uplatňují, jsou léky, které se užívají pro záchvaty křečí, tzv. antikonvulzíva. Používají se tam, kde se jedná o bolest způsobenou poškozením nervů, nebo pokud bolest přichází v záchvatech. Na některé typy bolesti jsou tyto léky daleko účinnější, než běžná analgetika. Proti strachu, nespavosti, úzkosti a ke zmenšení svalového napětí se používají léky zvané benzodiazepiny.

U nádorové bolesti hrají významnou roli kortikoidy, hlavně u nádorů, kde dochází k rozpínání a otokům jednotlivých orgánů. Zde využíváme jejich protizánětlivého a antiedematózního (zmenšující otok) účinku.

Dalšími pomocnými léky mohou být léky proti zácpě, svědění, nevolnosti, zvracení, nespavosti atd., zkrátka prostředky ke zmírnění všech nepříjemných pocitů, ať už způsobených vlastním onemocněním, nebo jeho léčbou.

## **Nesprávné představy a obavy z léčby opioidy**

Užívání opioidů v léčbě bolesti vždy vyvolávalo obavy z vývoje návyku. Díky těmto a jiným obavám jsou opioidy velmi často užívány nesprávně, v nedostačujících dávkách, příliš dlouhých intervalech, nebo nejsou podány vůbec. Tyto obavy jsou však neopodstatněné. Především je třeba říci, že jde o léky používané již ve starém Egyptě a Řecku a to v nejrůznějších indikacích, nejde tedy o žádnou novinku. Před nedlouhou dobou bylo navíc zjištěno, že v těle člověka jsou za určitých okolností (při tělesné i psychické zátěži, stresu, šoku, zranění) vyráběny a uvolňovány látky opiu velmi podobné, říká se jim tzv. endogenní opioidy. Organismus si tedy sám řídí vlastní léčbu bolesti. U nemocných, kteří trpí silnější bolestí, než je jejich organismus schopen zvládnout, musíme pomoci a podobné látky dodat zvenčí. Mírnění bolesti tímto způsobem, těmito prostředky, je naprosto přirozené a oprávněné. Opioidy podporují tělesný systém kontroly bolesti mnohem lépe, než všechny ostatní známé medikamenty a jsou mimořádně účinné i u velmi silných nádorových bolestí. Použití opioidu také neznamená v žádném případě upuštění od další aktivní léčby, jak se často mezi nemocnými traduje.

Opioidní analgetika nejsou zdaleka určena jen pro těžkou fázi nemoci, jsou prostě důležitá všude tam, kde slabší analgetika nestačila. Dnes jsou běžně předepisována i u nenádorových bolestí.

Další nesprávnou obavou bývá, že při nasazení opioidů není cesty zpět. Léčbu opioidy však lze při odeznění příčiny bolesti během 2-3 týdnů snížit až k úplnému vysazení. Předepsání opioidů není v ČR nijak významně omezováno. Každý praktik může předepsat jakýkoli typ opioidu.

Dále je důležité rozlišovat mezi tzv. fyzickou a psychickou závislostí. Fyzická závislost je přirozené vyrovnávání organismu s pravidelným podáváním opioidu a je jevem zcela normálním. Znamená to, že toto podávání nelze ukončit náhle, protože by hrozil rozvoj abstinenčních příznaků (pocení, nevolnost, zvracení, třes, úzkost, bušení srdce, nespavost, křeče). Vždy je však možné léčbu opioidy ukončit pomalu, postupným snižováním dávky, ale jen pod dohledem lékaře.

Psychická závislost je již spojena s poruchami chování a s naléhavým vyhledáváním drogy – léku. Člověk psychicky závislý nedbá na nežádoucí a nepříjemné fyzické, či psychické důsledky a neváhá ani tehdy, když toto chování může mít pro něj existenční, nebo společenský dopad. Riziko vzniku takovéto závislosti je však při léčbě opioidy minimální.

Tolerance – nazývá se tak potřeba postupného zvyšování dávky léku k udržení stávajícího účinku. U pacientů s nádorovou bolestí nejde o častou komplikaci. Zdánlivá tolerance je většinou známkou změny současného stavu (např. zvýšení fyzické aktivity, nebo nepříznivý vývoj onemocnění).

Používání opioidů se stalo ve světě běžně používaným a uznávaným postupem. I u nás si většina lékařů již uvědomuje, že při léčbě bolesti by měla rozhodovat její intenzita a že nejdůležitějším úkolem je zmírnění bolesti a tím zvýšení kvality života.

## **Jak se léky mohou podávat?**

Jak už bylo řečeno, léky proti bolesti můžeme brát různým způsobem, různou formou. Nejznámější rozdělení způsobu podávání je na neinvazivní a invazivní.

Neinvazivně znamená ústy, přes kůži, nebo do konečníku. Patří sem tablety, kapsle, kapky, sirupy, čípky a náplasti. U tablet navíc existují formy s krátkým, nebo pomalým účinkem, tzn. že se mohou užívat v různě dlouhých intervalech. U náplasti je důležité vědět, že nástup jejich účinku je velmi pozvolný (až 24 hod.) a i po úplném odstranění náplasti účinek ještě dlouho přetrvává (zhruba 17 hod.)

Každý člověk je jedinečný a stejně tak i jeho reakce na bolest i na její léčbu může být různá.

U některých typů nádorů může být bolest již natolik nesnesitelná, že dávky analgetik potřebné k jejímu zmírnění by musely být tak velké, že by nemocného silně tlumily. Může se stát i to, že pacient běžně používané léky nesnáší. I přesto existují způsoby, jak bolest potlačit. Většinou pak přicházejí ke slovu tzv.

invazivní (injekční) techniky, tj. blokády nervů, chirurgické výkony na drahách vedoucích bolest, jednorázové či dlouhodobé podávání léků přímo do páteřního kanálu apod. K invazivním metodám patří např. i dlouhodobé podkožní, nebo nitrožilní podávání léků pomocí dávkovače. Tyto metody vedou k vítané redukci dávků analgetik a k význačnému zkvalitnění života nemocného.

### **Vedlejší účinky léků proti bolesti**

Všechny látky, které se v léčbě bolesti užívají, skrývají nebezpečí nežádoucích vedlejších účinků. Nejčastějším nepříjemným vedlejším účinkem je zácpa. Setkáme se s ní nejvíce u léků typu morfinu a kodeinu, ale může nastat i při užívání tramadolu, nebo jiných léků. Je třeba jí předcházet, upravit životosprávu, zvýšit příjem tekutin a snažit se o co možná nejrozmanitější pohybovou aktivitu, jakou Vám onemocnění dovolí. Na klasickou zácpu většinou postačí jen tradiční domácí léky, jako ve vodě naložené sušené švestky, zaječická kyselka, ovocné šťávy, čaje a čajové směsi obsahující byliny sennu, krušinu, benedikt, libeček apod. U nemocných léčených opioidy je často nutné sáhnout k razantnějším prostředkům, jako je laktulóza, glycerinové čípky a jiné. Důležité je také zvýšení příjmu potravin s vysokým obsahem vlákniny, např. celozrnné pečivo, čerstvé ovoce, obilniny, syrovou zeleninu atd. Dále se také doporučují pomeranče, fíky, datle a kyselé mléko.

Nepříjemné účinky jsou také nevolnost a zvracení. Bývají však zpravidla jen na začátku léčby, po nasazení léku. Pokud přetrvávají dál, může Váš lékař předepsat přiměřenou léčbu. Pro zmírnění a předcházení nevolnosti a zvracení je dobré si jídlo rozdělit do malých dávek, vyvarovat se velkých porcí, jíst a pít pomalu, a to spíše studená jídla, která jsou lépe stravitelná. Po jídle je lépe na nějakou dobu neuléhat a snažit se aspoň hodinu sedět a odpočívat. Důležité je také nošení volného, netěsného oblečení. Ke zmírnění nevolnosti je možné také pít čaj z máty peprné.

Pocit únavy, ospalost, útlum – tyto příznaky mohou být způsobené téměř každým lékem, i když nejtypičtější jsou při léčbě opioidy – tedy léky obsahujícími morfin a látky jemu podobné. Mohou být projevem příliš vysoké dávky, nebo naopak důsledkem předchozí únavy a vyčerpání ze silné bolesti, která je již zmírněna. Počáteční útlum po nasazení opioidů většinou odeznívá a nemocný nepocítuje žádné výraznější psychické změny.

Suchost v ústech – bývá způsobeno sníženou tvorbou slin. Je potřeba pít větší množství tekutin, pomáhá také cumláni ledových kostek, nebo tvrdých bonbónů a žvýkaček bez cukru, zvlhčování ústní dutiny máslem, vývarem apod.

### **Kvalita života**

Kvalita lidského života je jistě problematická kategorie. Lze ji změřit? Důležitým faktem zůstává, že kvalita života je především hodnotou individuální a nejednoznačnou. Lze také říci, že není nutně synonymem radosti, ale především

nepřítomnosti bolesti a strachu. Je však možné uvažovat o kvalitě života v nouzi, kterou je vážná, chronická, nebo nevy léčitelná nemoc? Určitě to možné je. I v přítomnosti nemoci, které dáváme přívlastky zhoubná, nevy léčitelná, chronická..., chce nemocný koneckonců především žít, doufá v něco, nebo v někoho, hledá útěchu, hledá možnosti života a “svou” kvalitu života. I v podmínkách sebevíc komplikovaných dlouhodobou a vážnou chorobou je důležité ze strany zdravotníků, příbuzných a přátel nemocného maximálně psychicky podepřít, vést a hledat smysluplnou a kvalitní cestu životem.

1. Správně a přesně vedená léčba spolu s dobrou vzájemnou spoluprací lékaře s nemocným vede k udržení bolesti pod kontrolou u naprosté většiny pacientů.
2. Základem úspěchu léčby bolesti je navození důvěry mezi nemocným a lékařem.
3. Psychická (léková) závislost není u dlouhodobé léčby bolesti silnými opioidy problém. Její výskyt nepřesahuje 1%.
4. Léčba bolesti je správná a nutná v kterékoli fázi života.
5. Téměř s každou bolestí lze účinně bojovat bez ohledu na to, jaké jsou její příčiny.
6. Při těžkých onemocněních bolest ovlivňuje životní pocit často mnohem silněji, než vlastní choroba
7. Bolest není vnucenou, nebo dokonce smysluplnou součástí lidské existence, naopak je nepříjemným, často nesmyslným a většinou i zbytečným doprovodným jevem.
8. Na léčbu bolesti máte právo.
9. Informace o této problematice najdete také na [www.algos.cz](http://www.algos.cz)

*Toto je jakési „devatero“ základních postojů ke zvládnutí bolesti, a my k nim přidáváme ještě bod desátý:*

*10. Nezůstávejte ve své bolesti osamoceni, svěřte se do péče odborníků v centrech léčby bolesti. Rádi Vám poradíme s jejich vyhledáním i my v Mammahelp centrech v Praze, Brně, Hradci Králové a v Přerově, nebo na našich webových stránkách [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz). Také se můžete informovat na telefonní lince proti bolesti 224 435 587 (po-pá: 14-19hod).*

*(Zdroj: [www.mou.cz](http://www.mou.cz), připravuje Ida Bartošová)*

## Moje anabáze s důchodem

Když mě v dubnu 2004 dali do plného invalidního důchodu, myslela jsem si, že mám podle zkušeností žen se stejným onemocněním nejméně rok na to, abych se po náročné onkologické léčbě zregenerovala a mohla začít žít „normálním životem“. Proti mému očekávání jsem již před koncem roku dostala předvolání na zjišťovací prohlídku a v lednu 2005 mi byl plný invalidní důchod po desíti měsících odebrán s odůvodněním, že jsem ještě mladá a organismus se s tím vyrovná. Na moji reakci, že mám z léčby stále ještě dost problémů jak zdravotních tak psychických – o čemž jsem donesla požadovaná lékařská potvrzení – mi bylo řečeno, „že to je život“. Dostala jsem částečný invalidní důchod a jako samoživitelka jsem si měla najít „přiměřenou“ práci.

Byla to pro mě rána pod pás. Ani nevím, jak jsem dojela domů. Když jsem si doma vše v klidu rozmyslela, rozhodla jsem se, že podám proti tomuto rozhodnutí odvolání. Nakonec jsem musela podat žalobu k městskému soudu v Praze. Protože jsem s jednáním u soudu měla už nějakou zkušenost, myslela jsem si, že to sama zvládnu. Až po rozhovoru s několika právníky jsem zjistila, že to tak jednoduché nebude. Dostala jsem tip na bezplatnou poradnu Akademii práce a zdraví České republiky. Zde jsem se setkala s odborníky, kteří mi poradili a dodali odvahy. Napsala jsem žalobu, kterou jsem doplnila další potřebnou zdravotní dokumentací a poslala ji. Čekání se mi zdálo nekonečné, ale nakonec jsem dostala pozvání znovu na posudkovou komisi. Asi po hodině jednání komise rozhodla, že jsem i nadále plně invalidní a s tímto novým posudkem jsem čekala na soud, který měl rozhodnout a o vrácení plného invalidního důchodu. Soud se uskutečnil do měsíce a já se dověděla, že plný invalidní důchod mi bude vrácen i se zpětnou platností. Bylo třeba ještě počkat, až rozsudek nabude právní moci a potom má ještě Pražská správa soc. zabezpečení měsíc na to, aby mi plný invalidní důchod začala opět vyplácet. Na základě rozsudku mě vyškrtili z „pracáku“. Sice to bude ještě nějakou dobu trvat, než vše dobehne, ale jsem ráda, že jsem to nevzdala a hlavně, že už mám tuto zkušenost za sebou. A pokud se některá z Vás dostane do podobné situace a jste přesvědčena, že jste byla rozhodnutím posudkové komise poškozena, nevzdávejte to, ráda své zkušenosti předám. Jen je třeba jednat včas.

*Vaše Zdeňka Kubešová*

*Rozhodnutí o přiznání nebo nepřiznání důchodu je pravomocné dnem jeho doručení. Proti pravomocnému rozhodnutí ČSSZ může ovšem oprávněný, který se domnívá, že byl ve svých právech zkrácen, podat do 2 měsíců ode dne doručení rozhodnutí žalobu. Náležitosti žalobního návrhu jsou upravuje § 71 zák. č. 150/2002 Sb., soudní řád správní. K řízení o žalobě je příslušný krajský (v Praze Městský) soud, v jehož obvodu má návrhovatel bydliště, popřípadě v jehož obvodu se zdržuje. Kontakt na Akademii práce a zdraví České republiky – Praha 2, Podskalská 24, tel. 224 921 617).*

# Asertivita nám může pomoci

Minule jsme si řekli něco o komunikaci v nepříjemných situacích, a slíbili jsme přidat i návod, jak se naučit ovládat takzvanou **techniku sdělování pozitivních emocí**. Ta spočívá v umění:

- umět říct mám rád...
- líbí se mi na tobě...

Je dobré říkat lidem, jaké pozitivní emoce v nás vyvolávají. Když nás dlouho nikdo nechválí, za pochvalu bychom se strhali. Abychom se vyhnuli nebezpečí manipulace prostřednictvím chvály, je třeba nasytit své okolí chválou. Hledejte cíleně příležitost jak chválit lidi ve svém okolí. Nebudou vyprahlí po chvále, když své okolí chválou nasytíte.

## Ale pozor na chyby při chválení. Čeho se vyvarovat?

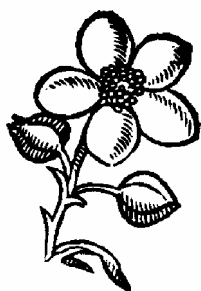
1. Kritika místo pochvaly, např.: Jezdíš dobře, ale...
2. Čtení myšlenek (nevíme ale, proč to ten člověk udělal, nebo neudělal...)
3. Diskvalifikace dobrého, např.: Až když ti 5x řeknu, tak to uděláš...
4. Nekonkrétnost, např. chválíme že bude teplo, ale nepochválíme, že opravil kotel.
5. Skrytý program, např.: Pro cizí by ses rozdál... (nechválím, že je velkorysý)
6. Zevšeobecňování, např. Nikdy, nic, s ničím...
7. Značkování-např.: Jsi jako tvá máma...
8. Nesoulad slov a těla, např.: Tak ti teda děkuju...

Z kurzu asertivity, vedeného Dr. Tomášem Novákem v MHC Brno, se dozvídáme spoustu rad a návodů, jak lépe vyjít se svým okolím (a taky samy se sebou). Myslím, že nám to prospívá...

*Jana Zrnečková*

---

## Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v říjnu



*Nina P. – 1.10., Květoslava N. a Terézia D. – 4.10., Gabriela F. a Nora E. – 5.10., Ludmila M. – 6.10., Ilona K.(60) a Lenka Š. – 7.10., Božena S. – 8.10., Alena K. a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K. – 10.10., Marie K. – 11.10., MUDr. Halka B., Soňa N. a Ing. Ida B. – 13.10., Marie Š.(50) – 14.10., Pavla V. – 16.10., Alena J.(60), Hana V., Lucie Ch., Marie J. a Marta J. – 17.10., JUDr. Hana T.(50) a Vojtěška S. – 18.10., Božena Z. a Marta B.(60) – 20.10., Milada V. a Ota P. – 23.10., Drahomíra D. – 25.10., Helena P. a Linda M. – 26.10., Ivana K. – 27.10., Jindřiška D., Marcela A. a Marcela M.(70) – 31.10.*

# Hypertemie

## ne příliš známý a přitom účinný způsob léčby

**Před časem jsme zavedli rubriku Co znamená, když se řekne..., v níž se vám snažíme srozumitelně přiblížit medicínské pojmy, s nimiž se při své léčbě setkáváte. Na jeden z článků zareagovala mammaprospěšná Stáňa Peričová, a z vlastní zkušenosti se rozepsala o tom, jak podstoupila hypertermii.**

Po operaci (ablaci jednoho prsu) jsem se dozvěděla, že má dosavadní chemoterapie nezabrala, a budu v ní dále pokračovat v intenzivnějších týdenních intervalech. Souběžně s ní mi můj lékař „naordinoval“ také radioterapii a hypertemii. Trochu jsem se lekla, tolik věcí naráz. A co vlastně hypertemie, o které téměř nikdo neslyšel, obnáší?

Jako jedna z metod léčby se hypertemie aplikuje cca od roku 1970. První účinky byly pozorovány již v 19. století a první přístroje se objevily počátkem století dalšího. Jako metoda však hypertemie nevešla příliš do širokého povědomí odborných lékařů a nestala se běžnějším standardem. Během 90. let se její užívání u nás utlumilo téměř docela. Ne však právem. V Nizozemí či Německu existují specializované ústavy bohatě vybavené jak potřebnou technikou, tak i početným obsluhujícím personálem. Hypertemie je zde způsobem léčby rovnocenným ostatním. V České republice je však speciálním aplikátorem vybaveno pouze pracoviště FN Bulovka a FN v Hradci Králové.

A jelikož jsem z Prahy – Žižkova, zahájila jsem léčbu právě na Bulovce. (Ze začátku jsem musela na vzdálené oddělení radiační onkologie projít celou nemocnicí. Nebylo to krátké ani příliš povzbudivé. Naštěstí jsem prozkoumala zdejší cestičky a našla nádhernou zkratku plnou zeleně podél historické budovy Vychovatelny. Každé ráno jsem se pěkně prodýchovala kyslíkem a na radioterapii jsem proto přišla vyrovnaná.)

### **Ale zpátky k hypertermii... Co to tedy vlastně je?**

Laicky řečeno: prohřívání – tkáň se zahřívá na teplotu 41–43 °C. Účinků to má hned několik – vyšší teploty napomáhají částečnému zpomalení průtoku krve nádorem. Zároveň se mu sníží přísun kyslíku a PH se změní směrem ke kyselějšímu.

Hypertemie se aplikuje jen pro určité případy – pokud je pravděpodobné, že v těle pacienta zůstaly „zapomenuté“ nádorové buňky, v případě recidivy onemocnění a také v případě, kdy nemocné místo nelze operovat.

Hypertemie napomáhá zvýšit efekt léčby, vždy však pouze v kombinaci s radioterapií. A jak to konkrétně probíhá? Nemusíte se opravdu obávat něčeho nepřijemného. Jednou až 2x týdně – maximálně do 1-2 hodin po radioterapii – si

na hodinu lehnete na lůžko, s polštářkem pod hlavou, ovívání ventilátorem. Když si najdete pohodlnou polohu, zavede vám laborantka na nemocné místo sondy (opět mé laické vysvětlení – tedy takové elektrické drátky). Dále aplikuje bolus (teplý plastový pytlík, který přitlačí na těle aplikátor). Nemůžete se sice moc hýbat, ale nakonec zjistíte, že vám to nevadí. Já jsem si vždy četla a hodina mi utekla jakoby nic. Laborantka sleduje v průběhu aplikace počítač a reguluje teplotu. Já jsem byla ze začátku „statečná“ – začalo to trochu víc pálit – a řekla jsem si, léčím se, tak přece něco vydržím. Ale jak jsem byla poučena, právě naopak! Není vůbec nutné se trápit. Pokud vás to pálí, je možné teplotu ubrat. A je to. Můžete zase číst... A ještě něco – nelekněte se. Při první aplikaci si vás laborantka vyfotografuje, tedy samozřejmě ne Vás, ale vaše nemocné místo. Na závěr se pořídí další snímek, aby bylo možné posoudit léčebný efekt.

„Ve FN Bulovka prošlo hypertemií v loňském roce okolo 100 pacientů a jejich počet stále roste. Kapacity nejsou ale plně vytížené, jsme schopni léčit i další pacienty. Narážíme však na to, že lékaři na tento způsob léčby stále tak trochu zapomínají. A pokud se pacienti léčí komplexně v jiném zdravotnickém zařízení, je složité přecházet na hypertemii, ruku v ruce s radioterapií, zase jinam,“ uvádí MUDr. Kubeš, můj zdejší ošetřující lékař.

Jisté je, že tato metoda je pro pacienta nenáročná a přitom účinná. Pokud vám ji vaše zdravotnické zařízení doporučí, budete již teď vědět, že se není čeho bát. Je dobré, že dnešní medicína objevuje stále víc možností, jak léčit všechny naše nemoci.

A úplně na závěr – ať žijí všechny metody a postupy spolu s pozitivní myslí. Držím vám všem palce a přeji co nejvíce síly a víry ve vaše uzdravení. I my to přece máme ve svých rukou...

*Stáňa Peričová*

## **HLÁSÍME, ŽE...**

- podle meteorologů jsou prý velké erupce na Slunci, a já nevím jak vy, ale já už si užívám svou každoroční podzimní depku. A to ještě nezačaly plískanice, mlhy a ranní a podvečerní deficit světla! Můžu jen věřit, že se to s babím létem přežene a že si ten podzim, plný plánování na příští rok, nakonec užiju. Každopádně úmorná dřina s projekty nepočká a času na vzdechy určitě nebude zbývat...
- Na konci prázdnin jsem se podívala aspoň na skok do Hradce i do Přerova, našla jsem děvčata připravená na podzimní zesílení návštěv klientek. V Hradci se začalo s odpoledním programem – jistě se časem utvoří stálá parta, kterou to bude zajímat. V Přerově se možná nastěhujeme do trošku výhodnějších prostor, ale to je teprve před námi, uvidíme...

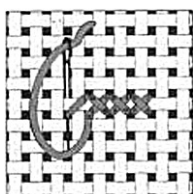
- V Brně se vrátily do „plné polní“ brněnské sloužící, a do týmu snad přibude další pomocnice. Jana Zrnečková si mezi chemoterapiemi za svými děvčaty odskakuje, jak to jen jde, odpolední programy se po prázdninách rozjíždějí, stejně jako v Praze. Všude se navíc usilovně vyšívá – viz Růžové zpravodajství.
- Kdo jste v létě neměly čas kouknout se na naše nové webové stránky, udělejte to – firma ACTUM i Zuzka Kociánová si s nimi daly práci a ohlasy jsou příjemné. Pan doktor Pecha si zaslouží obdiv za své vytrvalé odpovědi v internetové poradně, kde je dotazů jak máku, i ze Slovenska. Chtěla bych ale poprosit vás všechny, které máte emailovou schránku, pošlete nám prosím své adresy (na [mamahelp@mamahelp.cz](mailto:mamahelp@mamahelp.cz)), ať s vámi můžeme levněji komunikovat!
- Koncem listopadu, 25. a 26. 11., pořádáme opět FYZIO MAMMA – odborný seminář pro fyzioterapeuty se zájmem o naše problémy po operaci, případně s lymfedémem. Chodíte-li někam na rehabilitaci, řekněte o něm prosím své fyzioterapeutce. FYZIO bude tentokrát v Hradci Králové, přihlášky a informace je možné získat u Katky Mikysové nebo u Hanky Jírovcové v Praze.
- A nakonec dobrá zpráva a blahopřání: vítězkou výběrového řízení, vypsaneho Aliancí českých organizací a žen s rakovinou prsu, se stala mamahelpka Iva Rašková, a od 1.října nastupuje do funkce ředitelky této obecně prospěšné společnosti. Ivo, držíme Ti palce, přejeme hodně úspěchů a spokojenost z práce, která se Ti jistě bude dařit!

## HORKÁ LINKA

Když jsme otvíraly první, pražské MAMMA HELP CENTRUM, vybízely jsme příchozí, aby si z domova přinášely své hrníčky. Ujalo se to okamžitě, každá z vás, co tenkrát chodila do centra častěji, třeba na odpolední programy, si hrníček přinesla a je myslím dodnes ráda, když má „doma“ v centru něco svého... Co myslíte, nešel by tenhle nápad oprášit? Mamahelpky, nechcete si při příští návštěvě centra přinést svůj hrníček a přidat jej na polici mezi ostatní?

*Úsměv je nejlevnější způsob jak změnit svůj vzhled*

## Růžové zpravodajství



Děkujeme všem, kdo pro nás v celé ČR i ve světě vyšívají – scházejí se nám neuvěřitelně krásné obrázky, je na nich vidět, že jsou dělány opravdu s láskou! Nejkrásnější nám přinesla v Brně Anička Klímová od děvčat z Křížek dětem (a já prosím všechny schopné mammahelpky, aby nezapomněly na náš slib taky něco vyšít na oplátku pro dětské domovy!)

Momentálně potřebujeme vaši pomoc s paspartováním – minule na artedílnu do pražského MH centra kromě Ivy Raškové a Marcely Mejstříkové přišla jen Slávka, přesto děvčata dost obrázků zasadila do krásných růžových papírových práníček. Prosím všechny, kdo mají jen trochu šikovné ruce, přijďte nám pomoc, kdykoliv!

Dřevěné rámečky sehnala Marta Hynková, firma Hynek Oloví nám je věnovala jako sponzorský dar. A když jsem u těch darů, paní Eisenwortová a její firma JORIK neobdarovala jen brněnské mammahelpky, jak slíbila, ale nakonec darovala do každého z MH center velkou tašku bavlnek, předloh, rámečků, celkem za 8.839,- Kč. Děkujeme!

Idě děkuju, kromě spousty hezkých obrázků, za naskenování už zarámovaných výtvorů – postupně je všechny dáme na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), takže je uvidíte. A Marta slíbila i fotodokumentaci pro kroniky...

Prosím teď naléhavě všechny, kdo vyšívají, aby nám své výrobky přinesly či poslaly nejpozději do konce října, abychom je stihly zarámovat či zapaspartovat. Pracujeme pilně na možnostech prodeje – o tom příště!

### ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

*Ve všech MH centrech se alespoň jeden den v týdnu také odpoledne něco děje. Když si přečtete naše programy, vidíte, že nabídka je opravdu široká, tak si snad vybere každý. Smyslem a cílem je samozřejmě především setkání – v bezpečném prostředí, v přátelské atmosféře. Můžete tu najít nové kamarádky, ale taky si své kamarádky můžete k nám přivést, stejně jako děti. Potěší nás, když se navíc něco pěkného spolu naučíme a když odejdete spokojené. Nesaďte doma a přijďte, dveře jsou otevřené...*

## Program MHC Praha

Každý čtvrtek od 16.00

- ✓ **6. 10. Růžová výšivka** – přijďte pomoci s rámováním! Naučíme vás to.
- ✓ **13. 10. Bubenická premiéra s Jindřichem.** Bubnování je úžasná věc – přijďte si vyzkoušet, jestli i vám ulehčí na duši (Možná půjde o pravidelné seance, budete-li mít chuť a zájem).
- ✓ **20. 10. Poradna MUDr. Petera Horana**
- ✓ **27. 10. opět babinec** – jestli zavařujete, přineste ukázkou, bude odměněn nejoriginálnější výrobek!
- ✓ **3. 11. Artedílna s Idou.**
- ✓ **10. 11. Kostní metastázy a léčba bisfosfonáty** (přesunutá přednáška) MUDr. Karel Nevrtal, Roche
- ✓ **17. 11. ZAVŘENO!**
- ✓ **24. 11. Babinec předvánoční**

## Tělocvična

**Rehabilitační cvičení s Helenou, pondělí,** začátky v 15.00 a v 16.30

**Rehabilitační cvičení s gumou dle dr. Smíška, úterý** od 14.30

**Jóga s Irenou** opět každý **čtvrtek** od 14.30. **POZOR:** začínáme od 15.9.

## Program v MHC Brno

Každou **středu (pozor změna)** od 15.00

- ✓ **5. 10. Keramika** – nejen květináčky, ale i ostatní výrobky.
- ✓ **12. 10. Batikování a malování na trička** (přineste si trička, nebo jiný textilní materiál).
- ✓ **19. 10. Fondue** – přijďte si vyzkoušet a ochutnat něco nového.
- ✓ **26. 10. Marcipánová zvířátka a růžičky + Babinec.**
- ✓ **2. 11. od 16.00 – První cvičení** – zkušební hodina – přijďte si vyzkoušet cvičení pro ženy po operaci prsu.
- ✓ **9. 11. Přednáška** – RNDr. E. Vasová – **Co bychom měli vědět před zimou o vitamínech a nejen o nich.**
- ✓ **16. 11. Výroba svíček** – gelové, sypané, i z včelího vosku – vyrobte si pěkný dárek.
- ✓ **23. 11. Nepečené cukroví + Babinec.**
- ✓ **Kurz asertivity – každé pondělí od 16.30,** zahájení od 26.9. Mohou se zúčastnit i začátečníci.

## Výlety

- ✓ **Neděle 9. 10.** Pojdte s námi do přírody – vyrazíme si na **výlet do Mariánského údolí v Líšni** – sraz na hlavním nádraží v 9.30 hod.
- ✓ **Neděle 6. 11. Vycházka na Špilberk** – procházku zakončíme v příjemné hospůdce, nebo cukrárně. Sraz na ul. Česká u obch. domu Vágner v 13.30.

## Program MHC Hradec Králové:

Každý čtvrtek od 15.30

- ✓ 6. 10. Babinec.
- ✓ 13. 10. CANNABIS – seznámení s kosmetikou.
- ✓ 20. 10. Patchwork.
- ✓ 27. 10. Drátkování.
- ✓ 3. 11. Ryor – kosmetická poradna.
- ✓ 10. 11. Ubrousková technika.
- ✓ 17. 11. ZAVŘENO
- ✓ 24. 11. Patchwork.

### NAŠE TIPY

## Co říkáte, počkáme si?

Vědci z University v Illinois v USA uskutečnili studii, jejímž cílem je přimět kmenové mezenchymální buňky (mezenchym je řídká vazivová tkáň v lidském těle, která se za jistých podmínek může přeměnit na jinou tkáň), aby vytvářely tukovou tkáň a to v jakési formě z bikompatibilního (tělem přijímaného) gelu. Bude-li výzkum úspěšný, bylo by v budoucnu možné vytvářet například náhradu chybějící prsní tkáně podle žádané velikosti a tvaru (podle předem připravené formy), a to z vlastních buněk, a tedy bez rizika, že dojde k nežádoucí reakci hostitele proti cizí tkáni.

*(Převzato z Informačního zpravodaje Ligy proti rakovině Praha)*

## Kaštanová koupel

Nasbírejte si cokoli z kaštanu (jírovec maďal), to znamená listy dřeva, kůru, plody, slupky oplodí, vařte ve vodě a z nálevu si udělejte koupel na opuchlé nohy – otok ustoupí. (Snažte se najít zdravý strom...)

## Lymfedém, jak jste jej viděli v televizi,

v tak monstrózní podobě je opravdu výjimkou, a může svědčit i o hrubém zanedbání tohoto problému v době jeho vzniku. Každá z nás by měla vědět, že operací prsu, resp. lymfatických uzlin k poškození lymfatického systému došlo, stejně tak ozařování tkáň jistým způsobem poškodilo a proto je třeba znát zásady prevence lymfatického otoku a nenechat nic náhodě.

Mnohokrát jsme se v bulletinu touto problematikou zabývali a jistě se k ní znovu vrátíme. Chcete-li si ale přečíst fundovanou brožuru, jejíž spoluautorkou je paní Alena

Jelínková, která se léčbě lymfedému věnovala dlouhá léta a mnohým z nás velmi pomohla, přijďte si pro ni do kteréhokoli MAMMA HELP CENTRA. Brožuru s názvem **Lymfatický otok po operacích prsu** vydala Liga proti rakovině Praha.

## Je začátek září

a léto nám už pomalu opravdu ukazuje záda. Dnes je obzvláště ošklivo, prší a je docela zima. Při nákupu v Holešovické tržnici mě vítr pěkně vyfoukal, takže teď po dobrém obědě utíkám rychle pod peřinu se zahřát. Nastelu pořádně polštáře, pustím si něco na podbarvení atmosféry a sáhnu po své příruční krabici. A okamžik, na který se těším každý den, je tady. V krabici mám naskládané menší krabičky a v nich jsou na úhledných civkách (také vlastní výroby), pěkně podle barev, kvality a oblíbenosti, namotané vyšívací bavlnky, ať už ty nové z Mammahelpu nebo ty letité, ze starých domácích zásob. Zvláště ty ve mně vyvolávají hezké vzpomínky. Nikdy jsem nebyla žádná velká vyšíváčka, ale občas jsem se o něco pokusila, zvláště když přišly děti. Tady s touhle tou jsem vyšívala sluníčko na první synovy froté dupačky (...a to bylo tehdy, jak nám málem ujel kočárek z kopce u chaty), tady s tou růžovou jsem vyšívala pásek na družičkové šaty pro dcerku, tady s tím „kmochtancem“ černé jsem ještě ve škole vyšívala ubrus na konferenční stůl (dodnes si ho maminka prostírá při zvláštních příležitostech). Všechno to jsou moje zasunuté hezké chvíle. A když teď tu svou krabici doplňuji novými kousky, najednou se ta časová propast ztratí a já si jen tak bloudím ve vzpomínkách.

Proč o tom píšu sem do bulletinu a proč právě vám? Netušila jsem, že se k této příjemné činnosti ještě někdy vrátím. Ale je tu náš projekt Růžová vyšívka, a když jsem viděla tu rozmanitost nádherných vzorů a předloh, a už hotové vyšívky, znovu mě to chytlo. Vyšívám o 106. Když se ráno probudím (a všichni ještě spí) uvařím si kávu a vymyslím si vzory a techniky (přece nebudu myslet hned na to co mě ten den čeká) po poledni si dovyšiju pár křížků, které jsem odložila večer před spaním (přece nebudu myslet na to, co jsem nestihla udělat dopoledne) a večer při televizi si vezmu do rukou ty nejhezčí kousky a hned jsou i ty zprávy stravitelnější. Práce utěšeně roste a já jsem znovu objevila to blaho ruční práce, u které se vám krásně vymažou chmury a šrámy na duši.

Hned mi to sice nešlo tak, jak bych chtěla, ale nepohrdla jsem dobrou radou zkušenějších, a něco jsem si přečetla v knihách, a pomalu to začalo jít. V podstatě to chce jen trpělivost a dobré oči. Nejdříve jsem si troufla jen do růžové mašličky, potom růžového medvídky – to ještě šlo, růžička mě tedy naprosto vyčerpala. Asi v polovině práce na listech jsem vzala omylem látku vzhůru nohama a vyšívala dál, aniž bych si toho všimla. Až když jsem se ztratila ve vzoru tak jsem to zjistila. Důkazem je toho jeden list, který trčí vyzývavě nahoru, zatímco ostatní pokorně visí. Ale rozhodla jsem se ho tak nechat. Ať si trčí. Ale to byl asi ten rozhodný okamžik, od kterého se mi začalo dařit. Neodradilo mě ani tradiční večerní hledání jehly v posteli – vždy se našťastí našla, a většinou jinde.

Když přijdete do Mammahelpu a uvidíte tu krásu, která se u nás po výzvě schází z různých koutů naší republiky, možná i vy si vzpomenete na svou dávnou dovednost nebo budete chtít začít nového, co jste ještě nezkusily. A nejen nás, ale i ty ke kterým se dostanou, pohladí na duši.

*Ida*

## RECEPTY

### Cuketové řezy

2 hrnky hrubě nastrouhaných cuket, 3 hrnky polohrubé mouky, 1 hrnek cukru, 3 vejce, ½ hrnku oleje, ¼ hrnku mléka nebo vody, špetka soli vanilkový cukr, 1 prdopeč (prášek do pečiva), skořice, citrónová kůra; dále podle chuti rozinky, sekané ořechy, kandované ovoce, popřípadě sekaná kompotovaná cuketa.

Vše smícháme, prošleháme, vlijeme na pomaštěný plech a upečeme. Povrch můžeme ozdobit polevou a kousky ovoce nebo ořechů. Jindy do těsta přidáme 2 lžice kakaa. ...A pokud bychom si chtěli dát více práce se zdobením, můžeme si připravit „falešný marcipán“ podle receptu z našeho Brněnského centra“

### „Falešný“ marcipán

75 dkg mletého cukru, 37 dkg suš. Mléka, 1,5 dcl oleje, dle chuti mandlové nebo rumové aroma (opatrně – pár kapek, můžeme přidat i trochu aroma hořkých mandlí), asi lžice medu, voda dle potřeby (raději přidávat opatrně).

Vše pečlivě smícháme a důkladně prohněteme. Část hmoty si můžeme obarvit potravinářskými barvami, stačí jen pár zrněk rozpuštěných v několika kapkách vody. Barvit také můžeme např. řepnou šťávou, kakaem apod. Těsto udržujeme v mikroténovém sáčku, aby neokoralo, před spojováním jednotlivých částí plochy trochu navlhčíme. Ozdoby můžeme tvořit v rukách – stačí si jen vzpomenout na doby dětství s plastelínou, nebo hmotu podsypeme práškovým cukrem a rozválíme na placku, ze které tvary vykrajujeme formičkou. Můžeme dozdobit např. čokoládovou polevou. Bohatou inspiraci najdete v každé lepší cukrárně. Hodně zdaru.



#### **Bulletin MAMMA HELP!**

vydává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví.

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

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

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8.

www.mammahelp.cz, e-mail: [mammahelp@volny.cz](mailto:mammahelp@volny.cz)

Redakce: Jana Drexlerová, Ida Bartošová, grafika: Helena Fialová

Tisk: UNITISK Kněževes

### **MAMMA HELP CENTRUM Praha:**

Koordinátorka: Mgr. Jana Drexlerová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3  
Tel: 272 731 000, 272 732 691, mail: [praha@mammahelp.cz](mailto:praha@mammahelp.cz)  
Otevřeno: Pondělí – pátek: 8.30 – 14.00  
(odpolední programy najdete v bulletinu)

### **MAMMA HELP CENTRUM Brno:**

Koordinátorka: Jana Zrnečková

Nerudova 7, 602 00 Brno  
Tel: 549 216 595, mail: [brno@mammahelp.cz](mailto:brno@mammahelp.cz)  
Otevřeno: Pondělí, středa, čtvrtek: 10.00 – 15.00  
(odpolední programy najdete v bulletinu)

### **MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové:**

Koordinátorka: Kateřina Mikysová

Wonkova 432 (dříve Vertex), 500 02 Hradec Králové  
Tel: 777 858 119, mail: [hradec@mammahelp.cz](mailto:hradec@mammahelp.cz)  
Otevřeno: Pondělí, středa, čtvrtek: 10.00 – 15.00

### **MAMMA HELP poradna Přerov:**

Koordinátorka: Dáša Dučáková

nám. Přerovského povstání 1, Psychosociální centrum, 3.patro  
mail: [prerov@mammahelp.cz](mailto:prerov@mammahelp.cz)  
Otevřeno: čtvrtek 14.00 – 17.00

### **V MAMMA HELP CENTRECH najdete:**

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápající přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné LINKY  
AVON proti rakovině prsu (po-pá : 9.00 – 19.00)

**800 180 880**