

**SLOVO Z DUŠE****Milé mammahelpky,**

Od vánoc k valné hromadě je skoro tak dlouho jako od valné hromady do vánoc. Mezitím slavíme svátky, narozeniny, různá výročí, ale za chvíli jsou tu opět vánoce a opět valná hromada. Dalo by se říci, že je to stále stejné. Už jsme si zvykli, už nám to nepřipadá zvláštní. Někdy sotva vnímáme, že se něco mění a tak jsme vlastně rádi, když nám, pokud je něco nového, někdo jiný připomene. Lépe vnímáme novinky příjemné, hůře pak ty nepříjemné. Nebýt těch nepříjemných, těžko bychom si uvědomovali, které jsou ty příjemné, stejně jako bychom nepochopili, co je dobré, kdybychom neznali nic špatného. Zcela přirozeně se snažíme to špatné nějak méně vnímat, jakoby neslyšet nebo před tím strkat hlavu do písku. Dokonce jakoby to špatné ani nebylo a hned hledáme to dobré, to příjemnější a to právě i v tom špatném. Zjednodušujeme si to oním známým – vše špatné je i pro něco dobré. Je to však skutečně možné? Navíc ne pro každého je totéž špatné a totéž dobré. Ale tady už je problém jiný, problém osobní nikoliv obecný.

V minulých několika měsících se událo mnoho, o čem si já dovolím říci, že to bylo špatné a to nejen pro mne, ale i pro vás. Možná vám to právě ani nepřijde, možná jste to ani nechtěli postřehnout nebo si možná myslíte, že to tak špatné není nebo v tom právě hledáte to něco dobré.

O čem nyní mluvím? Že více k pláči, než byla obvykle moje slova do duše, je v poslední době počínání nového ministra zdravotnictví, silně podporovaného zbylými vládními ministry, včetně samotného premiéra. Započaté změny, od úhradových vyhlášek přes nové limity, změny ve VZP, snaha o ovládnutí ostatních pojišťoven se již jasně projevují i v ordinacích nejen praktických, ale i odborných lékařů. U nás konkrétně to již znamená výrazné omezení aplikace takzvaných drahých léků. Množstevní limity cytostatik, omezení preskribce nových, moderních léčiv a úplné omezení některých zvláštních přípravků, bez kterých se však v onkologii, speciálně při chemoterapii, těžko obejdeme. Navíc nestoudné napadení onkologů panem ministrem v novinách. A aby to nebylo jednoduché, tak další nové požadavky Onkologické společnosti na onkologická centra. Připočtu-li k tomu ještě běžné denní problémy v ambulancích, či v operačních centrech, musím si často zanotovat písničku Voskovce a Wericha „Nenechme se otrávit“, abych to všechno nějak strávil. Nedojde-li v brzké době ke zcela zásadním změnám, budeme muset společně strávit ještě mnohem více.

Marně přemýšlím, co v tom, co jsem řekl, je to dobré, co je vždy přítomno i v tom špatném. Nic mě nenapadá. Hrozím se však známé skutečnosti, že ještě nikdy nebylo tak špatně, aby nemohlo být hůře.

Nejsem pesimista. Kdybych byl, nestál bych tady, protože bych nevěřil, že tady k něčemu dobrému jsem. Ani vy byste zde nebyli, kdybyste věřili, že vaše počínání

je zbytečné. Nepatříte tedy ani vy mezi pesimisty. Ani nemůžete. Nedokázali byste to, co denně s naprostou samozřejmostí děláte. Žijete! A co víc. Žijete nejen pro sebe. Angažujete se pro druhé. Nějak cítíte, že je to právě lhostejnost, ze které pochází mnoho neštěstí.

Když jsme byli malí, říkali nám, že sedět a být zticha je dobře, kdežto běhat a smát se, je špatně. Je to úplně obráceně. My všichni to víme. Lidstvo má jen jednu skutečnou zbraň. Smích. Právě my ho potřebujeme k obraně proti každodenním strastem, proti bolestem a neštěstí, se kterým se opakovaně setkáváme. Nechceme pouze přežít. Chceme žít dobře, plně a hodnotně. K tomu musíme využít všechny možnosti, které nám život nabízí. Musíme ubránit své místo na slunci. Toužíme-li po něčem opravdu silně, dokážeme to. Bude to vyžadovat trpělivost, hodně velké úsilí, skutečný boj a čas. Svět je na jedné straně plný utrpení, ale zároveň je také plný překonávání útrap. To přece dobře známe. Denně kolem sebe vidíme mnoho utrpení a všichni denně překonáváme mnoho útrap. Kdo má více síly, pomáhá druhým. Posiluje tím nejen toho druhého, ale také sám sebe. Nenecháme se otrávit. Nikým, ničím a nikdy.

Než se jako obvykle uchýlím k Senekovi, dovolím si pro vás ocitovat Theodora Roosevelta:

„Dělej co můžeš, s tím co máš, tam kde jsi.“

A teď už závěrem jen ten Seneka:

„Rychlému plynutí času je třeba čelit jeho rychlým využitím právě tak, jako je třeba nabrat vodu z prudké bystřiny, která brzy vyschne.“

*MUDr. Václav Pecha*

*Letošní promluvu doktora Pechy na valné hromadě našeho sdružení jsem vnímala nejen jako upřímné a citlivé poselství k duším mammahelpk, jak jsme jej už šest let zvyklé slyšovat, ale poprvé též jako naléhavou a zřetelnou výzvu k společné obraně. Některé z nás již také „na vlastní kůži“ pocítily dopady vynucených úsporných opatření, další cítí nejistotu a obavy svých lékařů a nevědí, zda mohou v této situaci ještě plně věřit rozhodnutím, jež za ně tito činí...A přitom jde o úspěch léčby, ve většině případů dokonce o život! Nesmírně si vážím toho, že dr. Pecha za nás i za sebe prohlásil: nenecháme se otrávit – nikým, ničím a nikdy! Chci mu za to poděkovat. Nicméně je také na nás říci, co nás trápí, co nám chybí, co nás vystavuje nepohodě a nedobrému stresu. Nepomůže, budeme-li se jen cítit bezmocně a sklesle. Musíme se o svůj život poprat a bohužel nejen s naší těžkou a zákeřnou nemocí!*

*Prosím, svěřte nám své obavy, napište či zavolejte, vaše zkušenosti přidáme k ostatním a náš hlas tak bude víc slyšet. Jde teď o nás všechny, a žádná z nás by ani kvůli sobě samé neměla být lhostejná...*

*Jana Drexlerová*

## LISTÁRNA

*Konečně je jaro, začaly rekondiční pobyty a s nimi přicházejí i vaše dopisy. Do dubnového čísla to stihla Slávka – asi největší fanda Štěpánova, následující dopis je od Aničky, která byla na rekondičním pobytu poprvé. Myslím, že za to, že rekondiční pobyty jsou tak oblíbené, vděčíme zejména jejich organizátorkám – v tomto případě Janě Drexlerové a Dáše Charvátové.*

### Můj první rekondiční pobyt ve Štěpánově.

**D**o Mamma HELPu docházím od loňského roku na cvičení. Poslouchala jsem, jak si děvčata povídají o rekondičních pobytech a zaujalo mne, jak vychvalují pobyt ve Štěpánově. Snažila jsem se co nejdříve se na tento pobyt přihlásit. Ačkoli jsem se zapisovala už v lednu, na seznamu jsem byla až dvacátá, a tak jsem netrpělivě čekala, jak to dopadne. Když mi Hanka Jírovcová oznámila, že pojedu, byla jsem moc ráda, ale zároveň jsem měla trochu obavu, jaké to bude.

Konečně se přiblížil 26.březen – den odjezdu. Některé z hloučku mammahelpk na Hlavním nádraží jsem znala jen od vidění a byla jsem moc ráda, když jsem mezi nimi spatřila Evu, kterou jsem znala trochu blíže z vycházek. Jela také poprvé.

Naši „vlakvedoucí“ byla Dáša Charvátová. Cesta uběhla rychle, odvoz ze Ždírcy k penzionu Karafiát zajistili jeho majitelé a Jana Drexlerová. Hned před vchodem nás přivítaly čtyři přítulné kočky, které nám pak dělaly společnost po celý pobyt. S Evou jsme byly ubytovány v pěkně zařízeném dvoulůžkovém pokoji.

V jídelně nás přivítali majitelé penzionu a nastalo seznamování s ostatními účastnicemi. Zajímavostí pro nás bylo, že jsme seděly u stolu s Kristou, která žije už 40 let v USA. Dozvěděly jsme se od ní spoustu zajímavostí. A třebaže jí už bylo 76 let, měla v sobě tolik energie, že jsme ji i my mladší musely obdivovat.

Večerní programy organizovala Jana Drexlerová, byla velmi milá a obětavá. Na každý večer nám připravila nějaké překvapení.

Vždy při snídani jsme dostávaly rozpis procedur. Ty procedury byly úžasné. Probíhaly v suterénu, kde byla velmi příjemná atmosféra – vůně z aromalampy, tichá relaxační hudba, klid a pohoda. Zajímavé bylo také „cvičení čínských císařů“, které vedla paní Karafiátová.

Třebaže jsme byly ve Štěpánově samé ženy, vládla tam pohoda – sešla se dobrá parta. Chtěla bych všem účastnicím poděkovat za to, jak nás „nové“ mezi sebe krásně přijaly. Počasí bylo sice proměnlivé, ale to nám nevadilo – na dlouhé vycházky do okolí stejně nebylo mnoho času.

Ten týden utekl jako voda. Na rekondiční pobyt budu dlouho vzpomínat. Získala jsem kromě léčby další nové poznatky, vědomosti i nové přítelkyně. Doufám, že se do Štěpánova ještě někdy vrátím.

Anna

*Uslyšet poprvé diagnózu byl pro každou z nás šok, a způsoby, jak jsme vypořádaly s faktem, že máme rakovinu, s operací i s následným léčením se dost liší. Týká se toho i následující dopis od naší nové členky Moniky z Přerova:*

**J**eště mi není 40 let a poprvé jsem se se svým životem musela poprat. Našla jsem si malou bulku – nebo spíše ozvala se sama tím, že občas pobolívala. A bolest se protahovala do podpažní jamky. Po týdnu očekávaného zmizení se však nic nestalo a tak jsem se obrátila na svou sousedku, která pracuje v nemocnici, co s tím.

Ihned mě objednala ke specialistovi MUDr. Novákovi a utěšovala, že to nic nebude, vždyť mám tři děti, kojila jsem skoro rok a tom věku? To bude určitě zánět. Jo, uklidnilo mě to, ale po ultrazvukovém vyšetření, kde mi ihned na druhý den udělali odběr, jsem začala být nervózní a pochybnosti se stupňovaly, když mi po telefonu nechtěli sdělit výsledky.

Jelikož byl můj manžel v práci, šla se mnou maminka. Vždycky je lepší nebýt na to sám. Tu první větu bych už nikdy nechtěla slyšet. Ještě dnes mi dělá problém to vyslovit. Nejhorší dny, proplakané potoky slz mých a mého manžela mám za sebou. Jak mi řekl doktor Novák a má babička, která stejnou situaci prožila ve 42 letech: „Po operaci se Ti uleví“.

Je to naprostá pravda. Pocit, že to už v sobě nemám, byl nádherný, zakrýval i veškerou bolest po amputaci celého prsu. Druhý den jsem se smála na každého, kdo mě navštívil. Cvičila jsem si jak paži tak i psychiku. Strašně mi pomohly knížky Miluj svůj život a Myšlenky srdce od Louise L. Hay a zkusila jsem podle knížky i relaxovat pomocí Silvovy metody. V knížce Miluj svůj život se dočtete o příčinách naší nemoci. Mám ji už přes 10 let. Věty, kterými se psychicky povzbuzuji, mi otevřely oči. Během pár dní jsem si uvědomila tolik, tolik věcí. Konečně jsem dostala odvalu a po tolika letech si vše vyřešila. Ta čistota v mém těle a duši! Je to tak nádherný začátek do druhého života. Má rodina i kamarádky mi strašně moc pomohly a teď spolu zažíváme otevřenější vztah. Těšíme se z každého negativního výsledku. Jizva na těle zůstane, je však dlouhá pouhých 15 stehů, rovná, teď ještě trošku bolestivá, necitlivá. A jizva na duši? Ta nikdy nebude! Nedovolím to a ani můj manžel, synové a nejmenší tříletá dceruška. Už teď máme naplánovanou dovolenou do hor. Strašně se těším....

*Monika P.*

*Protože jména Louise L. Hay a Silvova metoda pro mne byla zcela neznámá, zapátrala jsem na internetu:*

**Louise L. Hay** je duchovní učitelkou, lektorkou a úspěšnou autorkou dvaceti bestsellerů, mezi něž patří *Uzdrav své tělo a Síla ženy*. Od doby, kdy v roce 1981 zahájila svou kariéru jako představitelka vědního oboru týkajícího se způsobu myšlení,

*pomohla tisícům lidí objevit a naplno rozvinout jejich potenciál tvořivé síly duchovního růstu a sebeléčení.*

***Silvova metoda** je mezinárodní vzdělávací program rozvoje mysli a kontroly stresu. Je založena na vědeckých poznatcích účinnějšího použití mozku a mysli. Vědecký výzkum započal v roce 1944, první veřejné uvedení Silvovy metody byl Základní kurs pod vedením zakladatele, pana Josého Silvy, v roce 1966 v Amarilu, ve státě Texas v USA.*

*Už bylo skoro po uzávěrcce, když jsem dostala následující dopis z Brna. A nešlo jej nezařadit, protože Jana Zrnečková si to poděkování opravdu zaslouží!*

*Růžena Metličková*

**P**řed chvílí jsem dočetla dubnové číslo našeho bulletinu. Vždy ho čtu opravdu od samého začátku až do konce. V duchu se připojuji ke gratulacím všem, které v tom měsíci oslaví své narozeniny a ze srdce přeji vše nejlepší, hlavně hodně zdravíčka.

Protože jsem z Brna, vrátím se ke zprávičkám, které vždy s takovou lehkostí pro nás píše naše Zrnko. Tentokrát se mi trochu zamřily oči a stáhlo hrdlo dojetím.

Za sebe a všechny holky, které do našeho Centra dochází, chci **poděkovat** naší Janě. Je mozkiem, hlavou, krkem i srdcem našeho mammáče. S oblibou říkám, že je nezmar. Elánu má na rozdávání, svým humorem a optimismem dokáže nakazit každého. Pomáhá nám svou upřímností, ke všem je milá a příjemná. Tak jako pro mne je moje vnučka srdíčkem a jasným sluníčkem, tak i naše Janička Zrníčko svým velkým srdcem je pro mne a ostatní ženy radostným sluncem. Jsem nesmírně šťastná, že mohu sloužit v Centru, že mohu být mezi tak skvělými lidičkama, jaké všechny jste. Za to vše děkuji Janě.

Nesmírně si vážím toho, že mohu skoro každý den vedle Tebe být, s Tebou pracovat, pomáhat, žít. Za to vše vřelý dík.

*Zdena Odehnalová*

## CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

### Co se dělo ve sdružení Mamma HELP

S nostalgií vzpomínám na svou rubriku „Hlásíme, že...“ v minulých ročnících a činím rozhodnutí, že i já si občas vydobudu kousek místa a dodám něco z dění v našem spolku! Dnes tak nemohu neučinit – konala se Valná hromada, výsledkem je schválená Výroční zpráva za rok 2005 včetně resumé našeho hospodaření, a také doplnění výkonného výboru o Janu Zrnečkovou, brněnskou koordinátorku.

Děkuji všem, kdo cestu za námi vážili, i těm, kdo se omluvili, nechápu ty, co jsme jim nestáli ani za tu cestu, ani za tu omluvu. Doktor Pecha to vyjádřil nahlas jinak, já za celý výbor jsem na velkých rozpacích – má naše námaha smysl? Víte, bez korek-

ce a s minimální zpětnou vazbou se těžko jde dopředu, a činit jakákoli rozhodnutí bez opory a souhlasu okolí je vždycky trochu ošidné. Ano, dali jste nám mandát, my však máme právo i na vaši konkrétní podporu a pomoc. Bez ní totiž hrozí ztráta motivace, profesionální slepota a vyhoření každému, kdo nese v zájmu druhých denně kůži na trh... Pokud jde o mne osobně, mám ještě stále nápadů na rozdávání a dost mě baví o nich přemýšlet, jen si někdy nejsem jistá, zda tu o ně ještě vůbec někdo stojí? A plýtvat energií bez užitku je docela luxus, říkám si...

Výroční zprávu dostanete ve všech MAMMA HELP CENTRECH, je jiná než předchozích pět let, ráda bych věděla, zda jsme nešlápli vedle? – Kdo bude chtít podrobnější informace k obsahu, jsem mu k dispozici.

Ráda bych teď ale nahlas a zřetelně vyjádřila svůj obdiv, úctu a poděkování jedné z členek výboru, spoluzakladatelce Mammahelpu, naší svědomité a spolehlivé ekonomce, vzácné a statečné ženě Janě Střelkové, jejíž práce pro sdružení si nesmírně vážím. Jsem šťastná, že jsem ji poznala, že jsem mohla být její přítelkyní, že jsme si navzájem byly celá ta léta důvěrnice – a přenešťastná, že už s ní mohu pobýt jenom v duchu. A taky smutná, že jsem s ní v těch nejtěžších dnech nemohla být doopravdy. Moc mě to mrzí, Jano, a moc, moc se mi stýská...

Vzpomínat s láskou a smutkem budu bohužel i na další mammahelpky, které nám minulý rok osud nemilosrdně vzal – na Jarmilu Stadlerovou, Alenu Čelechovskou, Máriu Strejcovou, Francisku Klejzarovou, Růženku Oujezdskou, Věrku Řešátkovou, Alenu Procházkovou, Zuzku Pejkovou, Danušku Křížkovou, Evu Kašparovou, Zděnku Menšíkovou, Evu Vyhnánkovou, Jindru Šourkovou, Pavlu Košťálovou. Jste a zůstanete nezapomenutelné, každá z vás zůstává navždy v něčím srdci. Vaše stopy tady v nás a s námi přežijí, to vám slibujeme, děvčata...

Někdy člověku nezbude, než hořce plakat, a až slzy dojdou zatnout zuby a namáhat se dál. Když v tom snažení zas najde smysl, objeví se naděje a život zase bude k žití – naštěstí je tahle věky ověřená pravda nakonec i úlevná.

Naše konkrétní mammahelpské snažení se už dva roky týká nejen pacientek, ale taky zdravých. Potřebné a důležité informace o možnostech preventivních vyšetření můžem šířit díky AVON lince proti rakovině prsu. Výsledkem je 17 648 realizovaných hovorů (od března 2004 do prosince 2005), průměr činí 40 hovorů denně... Dotazy k prevenci dělají celých 59 procent!

Že má tahle práce smysl uznaly i novinářky, co se u nás v pražském centru byly podívat. Jejich články zviditelní číslo 800 180 880 dalším potřebným a my budeme vytrvale pokračovat. Je tu jeden drobný problém – je nás na to málo! Ne každý se k tomu hodí, ne každý uspěje, ne každý vydrží. Pomozte nám. Třeba i pro vás to bude

mít smysl! Podmínkou je ochota se učit. Zavolejte, je to šance, jak se po nemoci vrátit k práci. Na zkoušku, v chráněném prostředí, bez zátěže co do času – jde o 4 služby každý měsíc, víc ne. Na vaši motivaci ale samozřejmě záleží... Můj mobil je 603 747 502.

A hledáme ještě další mammahelpky, tentokrát ty, které se po dobu svojí léčby dokázaly spojit s někým blízkým, a požádat jej o pomoc. A byly tímto přítelem, partnerem, spojencem a rádcem doprovázeny, podporovány a povzbuzovány vždycky, když to bylo třeba. Potřebujeme takové dvojice poznat a požádat je o to, aby svou zkušenost sdělily i druhým. Myslíme si totiž, že mnohé z nás dělají zbytečnou chybu – i když jsou právě na dně, chtějí být (z různých důvodů) „ty statečné“, co žádnou pomoc nepotřebují, neumí a nechťejí si o ni tudíž ani říci, ba dokonce ji mnohdy od ochotných doma odmítají... Čímž si samozřejmě nenávratně škodí. Past, co na ně potom čeká, když je zle a ouvej, sklapne nemilosrdně – nikdo se už do pomoci nehrne... Myslíme si taky, a přesvědčilo nás o tom i první sezení našich prvních sedmi dvojic v Myšlíně, že i pro ty zdravé „blízké“ je úlevné a dobré získat jistotu, že nemám prázdné ruce, že jsem své ženě, mámě, přítelkyni, sestře v těžké době k užítku, že mi věří a svěří mi i svoje obavy a smutky – že na to zkrátka jsme dva či dvě! Máte-li nám k tomu co říci, a můžete-li přijít oba dva (obě dvě), nabídnem vám způsob, jak poselství Nezůstávej sama! sdělit dál.

Myslím, že dnes jsem vyhrazený prostor vyčerpala. Ostatní si nechám do příštího čísla. Snad budu mít jen ty povzbudivé, optimistické a příjemné zprávy...

*Jana Drexlerová*

## Z Prahy

Duben – konečně začíná jaro, těší nás sluníčko a zelenající se lístky na stromech. Prvního dubna jsem si vyšly na první jarní výlet, už čtvrtý, který pro nás připravila Hanka. Počasí bylo příjemné, ale záplavy nám nedovolily dodržet naši naplánovanou trasu.

Dalo nám dost práce, než jsme se sešly, ale povedlo se. Nebylo nás tentokrát mnoho, ale účast vylepšila Anina, která přijela s celou rodinou.

Vydaly jsme se z konečné autobusu č. 152 v Čimicích, přes Dolní Chabry do Klecan. Trasa byla náhradní, původně se mělo jít na přívoz do Roztok, ale příroda to naplánovala jinak. Vltava se rozvodnila a převozník měl nucené volno. V Klecanech byla odpočinková polední přestávka na oběd. Kdo měl dost chození, mohl odjet domů autobusem MHD. Vytrvalci – většina z nás, pochodovali i se dvěma malými dětmi po silnici do Řeže, na lávku přes Vltavu a tam na vlak do Prahy.

Výlet se vydařil, Hanka vždy vše dokonale připraví, včetně jízdních řádů, jen je škoda, že není víc pochodujících děvčat. Příště jdeme zase, ještě jsme nevynechaly.

*Věrka a Zdena*

Ve čtvrtek 6. dubna byla artedílna s Idu a Štěpánkou. Na nezájem si opravdu nemohly stěžovat. Velikonoční zdobení ubrouskovou technikou na kraslicích a jiných předmětech nadchlo mnoho děvčat. Kraslice byly vydařené.

Ve stejný den proběhla i přednáška na téma lymfedém, přednášená Alenou Jelínkovou, kterou my, co jsme v mammahelpu, už dobře známe. Všem, co ji slyšely poprvé, určitě pomohla v péči o ruku a otok po operaci.

13. dubna velmi zajímavá přednáška Dr. Špatenky o komunikaci v rodině. Moc se nám líbila, do diskuse jsme se zapojily všechny. Na tento program se přišla podívat MUDr. Alena Weberová z Magistrátu hl. m. Prahy a při té příležitosti si prohlédla naše centrum.

Bubnování v Korunovačnicku bylo sice úžasné, ale přišlo nás opravdu minimum. Je to škoda, bubnování je skvělá relaxace.

Ve stejný den přednášel MUDr. Horan o tucích, přišlo také méně děvčat než obvykle, asi je jarní sluníčko nalákalo spíše do přírody.

Výlet na Čapkovu Strž byl toho důkazem, protože jsme měly rekordní účast, sešlo se nás dvaatřicet. Obsadily jsme téměř celý vagon lokálky na Dobříš. Byl to pořádný hluk, když tolik ženských spustilo svoje vyřídilky.

Ve Staré Huti, v naší cílové stanici, jsme málem zpozdily vlak, jak dlouho jsme vystupovaly. Na Strž to byl kousek, necelé dva kilometry. Bylo nádherně, svítilo slunce, jarní příroda se probouzela, pěkná a zajímavá expozice. Doporučujeme tuto vycházku všem. Při zpáteční cestě k Dobříši nás překvapil pravý jarní deštiček. Naobědvaly jsme se v restauraci Na Prachandě a jako vždy jsme si všechny dopřály.

Odpolední vycházku do zámeckého parku pokazil déšť, který nám byl stále v patách. Park neměl o jaru ani tušení, fontány jsou v rekonstrukci.

Kolem šesté večer jsme dorazily do Prahy na Vršovické nádraží. Připadala jsem si jako když jedeme ze školního výletu. Pro některé z nás je opravdu atrakcí jezdit vlakem. Těším se na vás všechny na příštím výletě.

*Hanka*

## Co jsme dělaly v Brně?

Především jsme úspěšně zakončily náš kurz zdravého životního stylu. Protože jsem o něm již několikrát psala, tak jen pár čísel na úplný závěr.

Dohromady jsme zhubly 37 kg.

Největší úbytek na váze byl 9 kg.

V průměru na osobu byl úbytek na váze 4 kg.

Celkově se cítíme lépe, a hlavně máme obrovskou radost, že jsme to opravdu dokázaly. A ani to nebolelo. Některá děvčata chtějí i nadále pokračovat v hubnutí. Držíme jim palce.

Společně jsme navštívily divadelní představení spolku Háta „Reality show“. Spousta smíchu nám namasírovala bránici a zahнала depky z nedostatku sluníčka.

Prohlédly jsme si letošní kolekci plavek a prádla od firmy Amoena.

Také jsme zahájily další kurz asertivity s PhDr. Novákem.

Nejvíce práce nám tento měsíc dala příprava Květinového dne, který každoročně pořádá Liga proti rakovině.

Některé mammahelpky spolu s děvčaty z Kyjova navštívily módní přehlídku, na které naše Maruška Konrádová vystupuje jako manekýna. Byly nadšené a v létě se s odvahou vrhnou do barev, na které si doposud netroufaly.

Proč ne?

Slogan jednoho časopisu zní: „Život začíná po třicítce –“ myslím, že my bychom jej mohly posunout... po padesátce... šedesátce...

Pochopitelně také vyšíváme. Máme za Brno zatím nepřekonané vyšíváčky, které vyšívají jako o život. Marušku a Janu. Děvčata, velký dík!!!

Odeslaly jsme dvě díla do mezinárodní soutěže Onkologie v obrazech. Téma bylo o naději. Šlo o umělecky ztvárněnou představu společně s textem.

Oblíbily jsme si cvičení tak, že v něm určitě budeme pokračovat.

*Zrnko*

## **Z Hradeckého centra**

### **O naší besedě s léčitelem.**

Beseda s léčitelem panem Klimešem byla hlavně o bylinkách, ale povídali jsme si moc zajímavě i o čínské medicíně. Také o tom, co jíme a pijeme, co bychom správně jíst a pít měli a v jakém množství, o stresu, který nám jen škodí, o alternativní medicíně, o pití kozího mléka... zkrátka, bylo toho hodně, co jsme probrali.

Ale zpět k bylinkám. Ptali jsme se na použití konkrétních bylin a tady je několik zajímavostí:

**Pampeliška** – odstraňuje toxické látky z jater, pan Klimeš doporučuje salát z mladých lístků. Pampeliškový med nedoporučuje (mimo jiné kvůli pylu, který je pro lidský organismus nestravitelný, pokud není fermentován) a med jako takový vysušuje sliznice.

**Rakytník řešetlákový** – ustříhne se celá větvíčka s plody a zamrazí se (nelze trhat, má ostny), potom se plody oklepou a znovu se zamrazí. Podle potřeby se nakládají v poměru 1:1, buď do surového (hnědého) cukru nebo do medu. Je to vynikající, dostaly jsme ochutnat. Rusové nazývají rakytník „druhý ženšen“. Šťáva získaná z plodů vyniká mimořádným obsahem vitamínů A, B, C, E, K, Betakarotenu, minerálů a dalších biologicky aktivních látek. Působí příznivě při onemocněních plicních, žaludečních, krčních a jaterních. Stimuluje trávení, reguluje krevní oběh, snižuje hladinu cukru i cholesterolu v krvi a příznivě působí na srdeční sval. Šťáva obsahuje olej, který má výrazné regenerační, protirakovinové a protisklerotické účinky. Při konzumaci šťávy se posiluje imunitní systém a zlepšuje fyzický i psychický stav organismu.

Ještě malá rada, byliny používejte pouze jeden rok po sklizni, starší ale nevyhazujte. Udělejte z nich odvar a použijte ho do koupele, kůže vstřebá potřebné látky.

*Rady zapsala a na další odpolední programy v MHC Hradec vás zve  
Alena Chmelová*

## NĚCO PRO ODLEHČENÍ

### **Jedna na Moravu:**

Člověk pochází z pecky:  
z pecky je strom, ze stromu je trnka,  
z trnky je slivovica, ze slivovice je opica  
a z opice je člověk!

### **Jedna pro počítačové talenty:**

Víš, jak se rozmnožují v počítači viry?  
????

Pučením!

Pučíš si disketu a už to jede.

### **Jedna ředitelská:**

Pozdě večer stojí generální ředitel u skartovačky, vedle něho mladý zaměstnanec. Ředitel povídá:

„Prosím vás, držím v ruce velmi citlivý a důležitý dokument a moje sekretářka už šla domů. Můžete mi pomoci s tímhle přístrojem?“

„Samozřejmě,“ odpoví mladík. Zapne skartovačku, vloží papír a zmáčkne knoflík START.

„Mockrát děkuji. Budu potřebovat tři kopie!“

### **A nakonec jedna do vlastních řad:**

Blondýnka volá druhé blondýnce:

„Vařila jsem kafe a zbyla mi horká voda, nevíš co s ní mám udělat?“

„Dej ji do mrazáku, horká voda se vždycky hodí.“

## Růžové zpravodajství

Dnes jen telegraficky, milé vyšíváčky:

První prodejní akce letošního roku, výstava velikonočních motivů ve firmě Hewlett Packard, vynesla 5300 korun! Co myslíte, je to dost povzbudivé pro všechny, co zatím s vyšíváním váhají?

Knižních záložek se sešlo asi 70 (poděkování za preciznost i množství si tentokrát zaslouží zejména celá Zrnečkovice rodina), jak jsme s nimi uspěly na veletrhu Svět knihy v Praze se dozvíte v příštím čísle. Každopádně velký dík patří PhDr. Daně Kalinové, ředitelce veletrhu, za laskavou ochotu, s níž nám věnovala prodejní místo zcela zdarma! Pokud ještě záložky vyšíváte či se k tomu chystáte, pokračujte, prosím! Jednáme totiž s jedním nakladatelstvím, zda by je byli ochotni prodávat s jedním knižním titulem...

Benefiční předvánoční prodej v pasáži Rokoko v Praze je již dohodnut na konec listopadu, v Brně se jedná o podpoře mediálně známých osobností, v Hradci a Přerově hledáme vhodné prostředí i podporu (máte nějaký dobrý tip či nápad?)

Na veletrhu neziskových organizací v Praze, kde se prezentoval Mamma HELP mimo jiné také s projektem Růžová výšivka, se na naše děvčata obrátily zástupkyně dalších organizací, že by nám s vyšíváním pomohly, je třeba jen domluvit podmínky. Stejně tak máte i vy možnost zajít na místa, kde se scházejí či žijí ženy (například v domově důchodců!) nebo dívky, donést tam náš růžový leták a hlavně vysvětlit, o čem jde... Je to námět pro ty, které nevyšívají a přesto by rády pomohly! (Každopádně nezapomeňte zdůraznit, že si obrázky samy vypereme, vyžehlíme a zarámujeme!)



A ještě jedna informace: Kdo má nebo se chystá vyšít nějaký motiv, kde růžová bavlnka v předloze není, má možnost doplnit obrázek na vhodném místě (třeba v rohu) malou růžovou mašličkou (symbolem boje proti rakovině prsu). Ida vám nakreslila předlohu.

A úplně naposled: Brzy již do všech MH center dostaneme předlohy a vyšívací sety na dárkové pytlíčky, které jsme si objednály od firmy JORIK. Dodávka jde z ciziny, proto mějte strpení. (Ale můžete občas do center zavolat, jestli už si pro ně nemůžete přijít!) Měla by to být příjemná relaxace na letní dny, co říkáte?

*Jana*

## Třadvacet dialogů o rakovině

### Strastiplná cesta po dlouhém, úzkém mostě aneb jak překonat rakovinu

Knížka Třadvacet dialogů byla napsána pro všechny, kdo onemocněli zhoubným nádorem, a pro všechny, komu onemocněl někdo blízký. Aby se lidé v této situaci uměli zorientovat, aby mohli sami posoudit svou pozici v nemoci, aby se mohli na základě pravdivých informací svobodně rozhodnout. Je psána formou rozhovorů s přítelem, jehož žena touto nemocí právě prochází.

#### Část IV.

#### **O některých dalších problémech a o tom, jak posuzovat reakce nemocných na rakovinu. O tom, z čeho asi pramení strach nemocných a jak by bylo možné jej překonávat.**

Při úvahách o reakci nemocného na rakovinu je třeba mít na zřeteli emocionální základ jeho chování. Slovo „rakovina“ vyvolává u nemocného od okamžiku stanovení diagnózy různé odpovědi a reakce, jimiž se pokouší překonat možné ohrožení svého života – zvláště pak života, jaký žil v době před stanovením diagnózy. Teprve až porozumíme těmto odpovědím, uděláme první krok, který umožňuje nabídnout nemocnému psychologickou podporu a vedení. Zdánlivě neúčinné a bizarní nebo neurotické reakce mohou mít základ v realitě člověka, který rakovinou onemocněl a proto mohou být pochopitelné jen jsou-li posuzovány právě v tomto světle.

Obtíže při léčbě rakoviny často potvrzují, že nejhorší strach má nemocný z toho, co bude pro něj a pro jeho rodinu tato nemoc znamenat. Dále je to často léčba, která staví před nemocného nové skutečnosti, jimiž se musí zabývat. Bylo zjištěno, že zájem nemocného lze rozdělit do čtyř hlavních skupin podle problému, který musí být řešen:

1. odcizení,
2. mutilace (zmrzačení),
3. mortalita (úmrtnost),
4. vulnerabilita (zranitelnost, ztráta kontroly).

Význam každého z těchto problémů závisí na jedinci a jeho schopnosti jej překonat či vyrovnat se s ním. Většina nemocných je s tím či oním problémem konfrontována jednou či vícekrát v průběhu nemoci. Pacienti jsou těmto problémům vystaveni bez ohledu na to, jakou léčbu podstupují, proto je jejich uvedení zde oprávněné.

Při analýzách postojů nemocných bylo zjištěno, že i když jsou pro mnohé nemocné obavy z rakoviny a ze smrti důležité, jsou přece jen podřízeny strachu z opuštěnosti, nepřijatelnosti a izolace. Nepřijatelnost a izolace mohou být i větším zdrojem deprese, než strach z recidivy, a ve svém extrému může tento pocit odcizení vést až k hlubokému zoufalství (definované jako „pustá beznaděj nalézt alespoň nějaký smysl života“).

Pocity odcizení u nemocných mají své kořeny v reakcích lidí v okolí nemocného. V článku založeném na rozhovorech s nemocnými a s pracovníky medicínského výzkumu, s psychiatry a chirurgy bylo uvedeno, že lidé trpící rakovinou hovoří o sobě jako o novodobých malomocných: jsou odmítáni, nadměrně chráněni a nepochopeni, a to vše současně a navíc lidmi, od nichž jedině očekávali podporu. Vina, hněv, odpor, nebo strach o život svého blízkého, který onemocněl rakovinou, se může projevat i „pouze“ pohledem nebo nepřátelským chováním. Manželé a manželky si mohou najít jiné zájmy, přátelé a známí se mohou například chovat „jen“ lhostejně. Nepodložený názor veřejnosti a dokonce i postoj rodiny, že rakovina je nakažlivá může vyústit až do vyloučení z rodinného společenství. Výskyt této reakce je spíše ojedinělý, ale drobné náznaky se objevovat mohou. Setkávali jsme se i s tím, že například nemocný má vyčleněno své vlastní nádobí a příbor, aby se zabránilo kontaminaci nádobí, manželský partner odmítá nemocného políbit, či mít jiný tělesný kontakt. Také spolupracovníci se nemocným mohou vyhýbat, někdy i odmítnou podání ruky apod. Zdravotní výchova obyvatelstva zdůrazňuje opakovaně, že rakovina není nakažlivá, ale síla předsudků je věčná a tak mohou stále přetrvávat. To vše může mít na nemocného ničující vliv.

Často ještě horší nebo jinak matoucí mohou být nesouhlasné signály, které dostávají nemocní od svých blízkých. Přátelé je nemusí navštívit pod dobu několika týdnů, pak se náhle objeví spíše „na zkoušku“, a jsou něžnější než kdy jindy. Někdy mohou sami nabízet podporu, někdy ji odmítnou.

Jestliže okolí nemocnému neposkytuje emocionální podporu, může nemocný využít alternativní zdroje pomoci. Říká se, že nikdo nedovede pochopit, co to znamená mít rakovinu, kromě jiného nemocného, který ji má. Individuální nebo skupinová zkušenost s lidmi v podobné situaci pomohla mnohým nemocným, aby se psychologicky přizpůsobily situaci. Mohou společně sdílet obvyklé problémy, a vyměňovat si zkušenosti s jejich každodenním překonáváním. Nemocní mohou zjistit, s čím se setkávají ostatní a výsledkem může být pochopení, **že tyto reakce jsou normální, vyvolává je sama nemoc a ne vlastní osobní nedostatky**. Velmi se osvědčují programy, na nichž se účastní dřívější nemocní jako laičtí poradci nebo členové zdravotnických týmů. Návštěvy u nemocných mohou pomoci vyřešit jejich problémy a potřeby a zajistit, aby nemocným byla věnována náležitá medicínská a sociální podpora. Mohou poradit přátelům a rodinným příslušníkům způsoby jak

nemocnému emocionálně a fyzicky pomáhat. Také jiní odborníci by měli postupovat stejně. Časová investice nemusí být velká – úsměv a pozdrav, dotaz jak se nemocnému daří, zájem co by mu prospělo. Důležitá je jakákoli **přirozená** reakce, aby si nemocný uvědomil, že je i nadále důležitý a že nebyl zapomenut. Navození atmosféry přijetí a porozumění hned v počátku léčení, aby nemocný cítil, že může otevřeně sdílet své problémy, může předcházet strachu z odcizení již před jeho vznikem.

Odborníci navrhnou následující přístup: oddělte se od svého technického pohledu a pokuste se vžít do situace nemocného, mějte v mysli jeho povědomí o medicínských problémech a současně jeho schopnost k popírání.

*(seriál připravuje Ida, s laskavým souhlasem autora,  
částečně zkráceno a upraveno)*

Jeden muž měl velké starosti, protože jeho manželství bylo v krizi. Proto se vydal pro radu za slavným učitelem.

Ten ho vyslechl a pak mu řekl: „Musíš se naučit své ženě naslouchat.“

Muž si vzal radu k srdci a vrátil se domů.

Po měsíci přišel znovu k Mistrovi a řekl mu, že poslouchal každé slovo, které jeho žena vyslovila.

Mistr mu se smíchem poradil: „teď běž domů a poslouchej každé slovo, které neřekne.“

*(B. Ferrero, Příběhy pro potěchu duše)*

## Českobudějovické Lymfocentrum

Milé mammahelpky, ráda bych vám dnes představila nestátní zdravotnické zařízení LYMFOCENTRUM s.r.o., které se zabývá pouze komplexní léčbou lymfedému a mízními drenážemi a nabízí své služby v Českých Budějovicích. Zajímavé je, že vzniklo na popud paní Radouchové, která po onkologické léčbě trpí lymfedémem, a sama se bohužel přesvědčila, že na jihu Čech, na rozdíl od jiných krajů, je léčba lymfedému nedostatečná. (Není takový počin hodný následování?)

Není jistě pochyb o tom, že úzká specializace LYMFOCENTRA je pro pacienty s mízními otoky výhodná. Pracoviště je vybaveno přístrojem Lymfoven 14K, ale největší devízou je tu odborný personál, který zajišťuje kvalitní péči, má pochopení a je připraven pomoci i za momentálně ztížených podmínek, tedy bez smlouvy s pojišťovnou! Jak?

Řekněme si nejdřív, jak vlastně léčba lymfedému v tomto zařízení probíhá – prosím, srovnajte si s postupy v zařízeních, která navštěvujete:

**Komplexní fyzikální léčba má dvě fáze:**

- fáze redukce otoku zahrnuje manuální lymfodrenáž, která je doplněna presoterapií
  - 1x denně, bandážování (denně), speciální cvičení s kompresí. Tato fáze trvá většinou 4-6 týdnů.
- fáze udržovací – zahrnuje nošení elastického návleku, cvičení a 2 – 4x v měsíci manuální a přístrojovou lymfatickou drenáž.

**Základem léčby je kombinovaná fyzikální terapie:**

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ je speciální hmatová technika :

- jde o jemné, pomalé, krouživé pohyby, vykonávané s přesně daným tlakem a v přesných sestavách, s cílem povzbudit funkci lymfatického systému.
- vyznačuje se svou jemností a lehkostí ve smyslu malého tlaku, čímž se liší od klasické masáže.
- musí být nebolestivá a pacientovi příjemná.

**PŘÍSTROJOVÁ LYMFODRENÁŽ**

- provádí se pomocí programovatelného přístroje Lymfoven 14K, na který se připojí speciální návleky na horní nebo dolní končetinu a zvolí se (dle typu otoku) příslušný kompresní program.
- navazuje na manuální mízní lymfodrenáž – nebo jí vždy minimálně předchází uvolnění regionálních mízních uzlin.

**ZEVNÍ KOMPRESI KONČETINY BANDÁŽÍ** je nedílnou součástí komplexní terapie lymfedému.

Ve fázi redukce otoku aplikujeme na končetinu vícevrstevnou bandáž.

Po ukončení této fáze léčby při dosažení stabilizovaného stavu aplikujeme kompresivní punčochy nebo pažní návleky.

**SPECIÁLNÍ CVIČENÍ S BANDÁŽÍ** podporuje mízní oběh v končetinách, proto je také nesmírně důležité v komplexní fyzioterapii lymfedému.

Speciální cviky se provádějí 2x denně minimálně 15min. Postižená končetina musí být vždy opatřena bandáží nebo elastickým návlekem. Každý cvik se provádí 5 - 10x za sebou, vždy s krátkou přestávkou, při hlubokém hrudním dýchání a uvolnění končetin. Rozpis jednotlivých cviků získá pacient při osobní návštěvě.

Nedílnou součástí léčby je poučení pacienta: zásady péče o postižené končetiny

Ke komplexní kombinované fyzikální terapii lymfedému se ještě řadí farmakoterapie, při níž se uplatňují některá lymfotonika a venotonika. Osvědčil se Wobenzym.

Léčbu lymfedému vede, kontroluje a o délce trvání rozhoduje lékař – zde MUDr. Josef Král (internista). Vlastní terapii vykonávají sestry nebo fyzioterapeuti s lymfologickým kurzem pořádaným Národním centrem ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně.

A zajímavost nakonec: v současné době, kdy stávající neutěšená situace ve zdravotnictví prozatím neumožňuje novým zařízením uzavřít smlouvy se zdravotními pojišťovnami, léčí LYMFOCENTRUM pacienty s diagnózou lymfedém ZDARMA! A to díky lidem, kterým není osud nemocných spoluobčanů lhostejný...

Ještě adresa ordinace: Vodňanská 6, 370 11 České Budějovice, Tel : 385 521 451 – od 8 do 15 hod.

Šlechtní dárci i obětaví zaměstnanci LYMFOCENTRA si jistě náš obdiv zaslouží, a lze jen závidět českobudějovickým pacientům, že tuto příležitost od letošního ledna mají – nicméně pojišťovně je třeba důrazně dávat na vědomí naše stanovisko: počet takovýchto odborných zařízení je nedostatečný, péče o lymfatický otok u pacientek po operaci prsu je stále podceňována a zanedbávána, a tzv. dostupnost péče je v tomto případě opravdu jen velmi iluzorním pojmem!!!

*Jana Drexlerová*

## CO ZNAMENÁ, KDYŽ SE ŘEKNE

### **Pokračování o vitamínech**

#### **Vitamíny rozpustné ve vodě**

Neexistuje žádné skutečné riziko předávkování těmito vitamíny, neboť jsou rozpustné ve vodě, a tedy i největší dávky jsou z organismu rychle vylučovány močí.

#### **Vitamín B1 – Thiamin**

Podílí se na rozkládání uhlovodíku na cukry, které uvolňují energii potřebnou pro funkci naší nervové soustavy, svalů, srdce. Protože je rozpustný ve vodě, brzy z organismu odchází, a proto je potřebné jej přijímat pravidelně.

Zdroje: nalézá se ve většině potravin živočišného původu a v mnoha potravinách původu rostlinného. Většinu vitamínu nám poskytují obilné výrobky, např. chléb. Většina obilných výrobků je obohacena vitamínovými doplňky. Libové vepřové, droby, hrášek a fazole jsou rovněž dobrými zdroji tohoto vitamínu. Poměrně velká část vitamínu může být zničena při tepelné úpravě potravin, při varu až polovina.

## Vitamín B2 – riboflavin

Nalézá se ve většině potravin živočišného a rostlinného původu. Nejlepšími zdroji jsou mléko, sýry a maso. Obilné výrobky, které jej obsahují poměrně málo, jsou tímto vitamínem dosycovány. Dalším hodnotným zdrojem jsou některé druhy zeleniny např. brokolice, chřest, špenát, dále játra, mandle, zvěřina, tučné sýry, losos, makrela, pstruh.

Nedostatek: praskání rtů a koutků, kožní změny, pálení očí a citlivost na světlo, maštění a padání vlasů, nesoustředění, poruchy spánku až deprese

## Vitamín B3

se vyskytuje ve dvou formách kyselina nikotinová a její sloučenina nikotinamid. Organismus je schopen si ho vytvořit, takže bude-li naše strava obsahovat dostatek bílkovin, budeme schopni pokrýt jeho potřebu. Vyšší spotřeba je u fyzicky těžce pracujících, žen gravidních a v přechodu. Ve vysokých dávkách může být vitamínu B3 použito při boji proti vysoké hladině cholesterolu v krvi, tedy ke snížení rizika arteriosklerózy a trombózy (srážení krve). Vysoké dávky vitamínu B3 také rozmnožují krvinky, čehož se využívá při léčbě oběhových potíží, píštělí v uších. Vysoké dávky by vždy měly být předepisovány lékařem.

Je obsažen v pivovarských kvasnicích, burácích, játrech, tuňák, drůbeží maso.

## Vitamín B5 – kyselina panthotenová, panthenol

Je velmi důležitý při přeměně tuků, uhlovodanů a bílkovin na energii, přenáší nervové impulsy. Obsažen ve většině potravy, dobrými zdroji jsou luštěniny, celozrnné výrobky. Tepelná úprava jej znehodnocuje, zejména ohřívání potravin (může jej zničit až polovinu). Také je tvořen bakteriemi v tlustém střevě.

Nedostatek způsobuje padání vlasů, předčasné šedivění, ztuhlost a bolesti kloubů, případně křeče v končetinách.

## B6-pyridoxin

Je důležitý při odbourávání glykogenu (tzv. živočišný škrob je zdrojem zásobní energie v těle savců) z jater jakmile potřebují svaly energii, pomáhá při kontrole obezity. Je používán k léčení premenstruační tenze (bolesti před periodou) a ranní nevolnosti v těhotenství. Dále je určen k léčení nevolnosti, kterou trpí pacienti léčeni radioterapií při rakovině, při léčbě neuropatických potíží při léčbě chemoterapií (brnění končetin, křeče...)

Zdroj: čerstvé maso, drůbež, ryby a celozrnné výrobky.

Nedostatek: Skutečný nedostatek vitamínu B6 je v naší části světa vzácný, objevuje se pouze u starších osob. Projevuje se únavou, podrážděností, depresí, může vést k vyrážkám, zánětům sliznic úst a jazyka, popraskaným rtům

## Vitamín B12 – kobalamin

je nanejvýš důležitý pro dělení buněk. Platí to především pro červené krvinky, které roznášejí po organismu kyslík. Vitamín B12 velmi těsně spolupracuje s kyselinou listovou, tedy dalším vitamínem B komplexu, oba jsou důležité pro dělení buněk. Má také důležitou funkci v nervové soustavě a při rozkládání tuků a aminokyselin. Nacházíme jej pouze v potravinách živočišného původu a získáváme jej především z masa, masných výrobků, mléka a sýra. Droby, vnitřnosti, ryby, škeble a sýr jsou nejlepšími zdroji. Malé množství získáme také z ovoce a zeleniny, neboť jsou v nich bakterie tvořící tento vitamín. Tyto bakterie mají velký význam pro vegetariány, kteří nejedí žádné živočišné potraviny. Je obsažen prakticky ve výlučně zvířecí stravě, obzvláště bohatě v játrech, mase, drůbeži, vejcích a mléčných produktech (kromě másla). Také ústřice, koryši a krabi obsahují mnoho vitamínu B12. Výborný a vůbec doporučitelný přídavek ke stravě jsou **pivovarské kvasnice, čistá zlatá žíla vitamínu B12 a zdroj i ostatních vitamínů z řady B**. Vždyť kvasnice jsou mikroorganismy, živé substance, které vitamín v přírodě teprve syntetizují. Mušle nebo koryši jsou bohatí na vitamín B12 protože filtrují mikroorganismy, které jsou přítomné ve vodě jako potrava. Chaluhy nebo vodní řasy nosí mikroorganismy v sobě, a proto jsou také vhodným zdrojem vitamínu B12.

Nedostatek vitamínu B12 vytváří anemii, příznaky v nervové soustavě v podobě mravenčení v konečcích prstů, v prstech na nohou, sníženého vnímání hmatových vjemů, obtížné chůze (dysbáze), podrážděnosti a depresí.

---

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



Zdeňka V.(60), Jana K., Jana K. a Blanka L.(50) – 1.6., Zina S.(75), Miluše V. (75), Irena L., Venuše A. a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š., Drahomíra P. (65), Anna V., Marie K. a Alena B. – 3.6., Věra H. – 4.6., Eva J. (65), Helena B. a Ivana V. – 5.6., Helena F. – 6.6., Vítězslava U. a Alena T. – 7.6., Marcela K. a Mgr.Hana P. – 8.6., Stanislava T. – 9.6., Alena V. – 11.6., Miroslava O., Marta Z. a Ilona Z. 12.6., Jarmila R. (65), Jana H. a Ivona F. (50) – 50, Jana D. – 14.6., Jana P. – 15.6., Věra Š. – 16.6., Blanka S. (55) a Věra P. – 17.6., Ivana K. – 19.6.(40), Eva S., Hana N. (70), MUDr. Renata Koževníková (40) a Petra Š. – 20.6., Uršula B., Hana M. (60) a Zdeňka V. -22.6., Jaroslava N. – 23.6., Jiřina H. a Helena M. – 24.6., Renáta Š. – 25.6., Jana Š. – 27.6., Inga S. a Ludmila F. 28.6., PhDr. Jana F. a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

## RECENZE

## Vyšla zajímavá publikace

*Nedostalo se mi do rukou příliš knih o naší nemoci, které by mne zaujaly. Většinou to byly spíše takové deníky, dost subjektivní. Velmi mne proto potěšila publikace, která vyšla čerstvě přímo letos. Jmenuje se „**Moje žena má rakovinu prsu**“ a napsal ji americký autor Marc Silver (vydal Reader's Digest Výběr, 320 stran).*

Hned v úvodu je třeba připomenout dvě věci – 1) že americké poměry v léčbě a zdravotnictví obecně jsou samozřejmě odlišné, 2) že název vás nesmí odradit, protože zdaleka není jen o tom, jak být partnerce oporou při léčbě. Zde totiž najdete i přímo vy, mé kolegyně, spoustu bezvadných nápadů, jak si naše nelehké léčení zpříjemnit – vylepšit – atd.

Knih má jen dvě části – „Jak se vyrovnat s diagnózou“ a „Léčba a co přijde po ní“. Sice jen dvě kapitoly, ale jsou opravdu přímo „nabité“ velmi šikovnými informacemi. A u každé k závěru jsou pod čarou další užitečné „Tipy“ a „Dobré rady navíc“.

Publikace je velmi upřímná a přímočará. Nevyhýbá se žádné etapě ani úskalí naší nemoci. Je však nesmírně laskavá a ohleduplná. Vše probírá velmi podrobně ze všech stran, aby si čtenář mohl udělat co nejlépe svůj úsudek. Např. kapitola „Kdy – a co – říct dětem“ obsahuje 24 pravidel, které by pro vás mohly být velkou inspirací. Víím, jak já sama jsem se zrovna s tímto velmi potýkala – mám 8letou holčičku a 17letého „teenagera“.

V závěru knihy najdete důležitou kapitolu „Nový normální život“ a hned za ní ne sice příliš obsáhlý, ale dostačující „Slovníček“. Inu, a úplně na konec najdete „Důležité informace z webu Ministerstva zdravotnictví ČR“, „Seznam mamografických pracovišť hrazených pojišťovnou“ a již úplně poslední „Aliance čs. organizací poskytujících podporu a pomoc ženám s rakovinou prsu a jejich rodinám“.

Tak to je názor jedné z vašich kolegyně. A už jen na vás je, abyste třeba zašly do knihkupectví nebo knihovny a samy se rozhodly, zda vás kniha osloví. Mně byla velmi milá, i když její téma je prostě takové jaké je. Myslím, že může mnohé z vás poradit nebo dokonce pomoci, a to je pro naši diagnózu vždy nesmírně cenné.

Mějte se krásně, moje milé kolegyně, bojujte – já také stále bojuji. Zvládnete to, protože my „baby“, my jsme prostě frajerky...

Stáňa Peričová

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha

- ✓ **18. 5. od 17.00** Poradna MUDr. Horana – pochutiny
- ✓ **25. 5. od 16.00** Babinec
- ✓ **1. 6. zavřeno**

- ✓ **8. 6. 15.00** Artedílňa s Idou, základy drátkování  
**17.00** Přednáška o inkontinenci s gynekologem
- ✓ **15. 6. 17.00** Přednáška MUDr. Horana, dopřejme si dobrou snídani
- ✓ **22. 6. 15.00** Artedílňa s Idou, pokračování drátkování
- ✓ **29. 6. 16.00** poslední předprázdninový babinec

## Tělocvična

Rehabilitační svičení s Helenou, **pondělí 15.00 a 16.30**

Rehabilitační cvičení s gumou dle dr. Smiška, **úterý 13.30**

Jóga s Irenou, **čtvrtek 14.00 a 15.30**

## Vycházky

**20. 5. Procházka Labskou krajinou**

Libice – Poděbrady – Nymburk

Sraz na Masarykově nádraží v 8.20 u pokladen, odjezd vlaku do Libice nad Cidlinou v 8.50

**3. 6. Měsíčním údolím na zámek Konopiště**

Sraz na Hlavním nádraží v 8.10 u levé pokladny, vlak jede v 8.39 do Poříčí nad Sázavou

## Program MHC Brno

- ✓ **17. 5. 16.00** Co jsou to kostní metastázy, jak se léčí a jak se dá život pacienta zpříjemnit – Dr. Branšíková, onkoložka a Dr. Spurná, psycholožka, nemocnice Sv. Anny Brno
- ✓ **24. 5. 14.30** Naučíme se dělat koláže. Přineste si obrázky z časopisů, barevný tvrdý papír a nůžky.  
**16.30** Kurz asertivity pro pokročilé s Dr. Tomášem Novákem
- ✓ **7. 6. 14.00** Pro velký úspěch opakujeme batikování a savování triček. Přineste si na batikování bílé nebo hodně světlé tričko. Na savování naopak barevné (ne žluté). Doporučujeme použít kvalitní tričko.  
**16.30** Pokračování kurzu asertivity s PhDr. Novákem
- ✓ **14. 6. 14.00** Beseda o tom, jak se dá jíst chutně a přitom zdravě, s Mgr. Spáčilovou, rady a recepty  
**16.30** Pokračování kurzu asertivity s PhDr. Novákem
- ✓ **21. 6. 14.00** Povídání s Pauline. Přijďte všichni, kterým se naše povídání líbilo.

**16.30** Zakončení kurzu asertivity s PhDr. Novákem

✓ **28. 6.** Předprázdninové rozloučení na přehradě

Cvičení s Barborou bude **každou středu od 15.30 do 16.00**

## Program MHC Hradec Králové

Začátky vždy v 15.00

- ✓ **18. 5.** Právní poradna Mgr. Nadi Peichlové, pracovnice Ministerstva vnitra
- ✓ **25. 5.** Co jsou to kostní metastázy, jak se léčí a jak se dá život pacienta příjemnit – Dr. Branšíková, onkoložka a Dr. Spurná, psycholožka, nemocnice Sv. Anny Brno
- ✓ **8. 6. 15.00** Zdravotnické protetické prádlo TIMO, prezentace
- ✓ **15. 6. 15.00** Co nám říká písmo? Vše o grafologii s Monikou Brandejsovou
- ✓ **22. 6. 15.00** Přírodní látky na podporu apoptózy – přirozené likvidace nežádoucích buněk v těle. RNDr. Bažata, prezident české asociace pro speciální potraviny

**Zveme vás na 6. ročník AVON pochodu proti rakovině prsu v sobotu 10. 6., start ve 12.00 v Praze na Letné u metronomu.**

**Pojďte s námi!**



### Bulletin MAMMA HELP!

vydává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

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@mammahelp.cz

Redakce: Jana Drexlerová, Ida Bartošová, Jitka Klučinová,

Růžena Metličková, Hanka Šabatová, grafika: Helena Fialová

Tisk: Tiskárna Fabián

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

Koordinátorka: Hana Jírovcová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3  
Tel: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz  
Otevřeno: Pondělí – pátek: 8.30 – 14.00

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

Koordinátorka: Jana Zrnečková

Nerudova 7, 602 00 Brno  
Tel: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz  
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

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

Koordinátorka: Renata Koutná

Wonkova 432 (dříve Vertex), 500 02 Hradec Králové  
Tel: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz  
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

### **MAMMA HELP poradna Přerov:**

Koordinátorka: Marta Metelková

nám. Přerovského povstání 1, Psychosociální centrum, 3.p., 750 02 Přerov  
Tel.: 739 018 868, mail: prerov@mammahelp.cz  
Otevřeno: čtvrtek 14.00 – 17.00

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

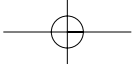
- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápaní přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

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

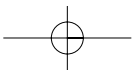
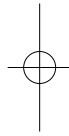
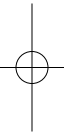
**800 180 880**

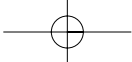
### **Koordinátorka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR:**

Mgr. Jana Drexlerová, tel.: 603 747 502

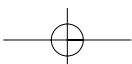
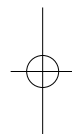
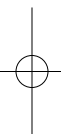


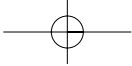
**TEXT**



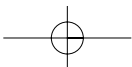
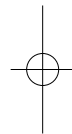
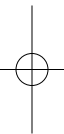


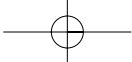
**TEXT**





**TEXT**





**TEXT**

